1. OBJETIVOS GENERALES

Fomentar estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en los trabajadores y/o contratistas del CONSORCIO IG 2024**.**

2. ALCANCE

El Programa de Estilos de Vida y Entornos de Trabajo Saludables, aplica para todos los trabajadores y/o contratistas del CONSORCIO IG 2024.

3. DEFINICIONES

- **Actividad Física (AF):** Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo.

- **Alcoholismo:** Se define, según la OMS, como cualquier deterioro en el funcionamiento físico, mental o social de una persona, cuya naturaleza permita inferir razonablemente que el alcohol es una parte del nexo causal que provoca dicho trastorno".

- **Alimentación saludable:** es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.

- **Autocuidado:** Conjunto de acciones bien intencionadas que realiza una persona para controlar los factores internos o externos de riesgo, que comprometen su vida, su salud e integridad física o sicológica; previniendo controladamente el impacto que puedan ocasionar. El autocuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.

- **Bienestar:** Actividades que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida del trabajador.

- **Entorno Laboral Saludable (definición de la Organización Mundial de la Salud-OMS):** Es un entorno de trabajo en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo.

- **Estilos de Vida Saludable:** Son aquellas actividades de nuestra vida diaria que realizamos de manera habitual y ayudan a mantener un estado de salud óptimo.

- **Entorno físico de trabajo:** Es la parte de las instalaciones del espacio de trabajo que puede ser detectada por los sentidos humanos o electrónicos, incluyendo la estructura, aire, máquinas, equipo, productos, químicos materiales y procesos que están presentes o que ocurren en el espacio de trabajo, y que pueden afectar la seguridad física o mental y el bienestar de los trabajadores. Si el trabajador realiza sus tareas en el exterior o en un vehículo, ese espacio es su entorno físico de trabajo.

- **Fomento de los estilos de vida saludable:** Conjunto de acciones, que buscan desarrollar y/o fortalecerlos conocimientos, actitudes y hábitos en pro de la salud y bienestar del individuo y la comunidad.

- **Factor motivacional**: Elementos o características que hacen que la persona sienta entusiasmo hacia el logro de una tarea.

- **Hábitos saludables:** Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

- **Incentivo:** Algo que incita o atrae a una persona a hacer algo.

- **Prevención:** Medidas encaminadas a informar, capacitar, neutralizar o controlar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, medicas, ocupacionales, operacionales del personal y/o sociales del uso de estas sustancias.

- **Salud:** La Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 1948 define salud como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. En consecuencia, estar sano es estar y sentirse bien en todos los aspectos: físico (salud del cuerpo), mental (estado de ánimo, modo de ser y actuar) y social (capacidad de relacionarse e integrar sea la comunidad y sociedad en que nos toca vivir”.

- **Seguridad y Salud en el Trabajo**: Se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la

salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

- **Sustancias psicoactivas:** Producto químico natural o sintético que ejerce un efecto estimulante en el sistema nervioso central y puede provocar adicción y daño.

- **Tabaco:** Producto agrícola procesado a partir de las hojas de Nicotina tabacum y que es consumido de varias formas, siendo la principal por combustión produciendo humo.

- **Tabaquismo:** Adicción al tabaco que es provocada principalmente por uno de sus componentes más activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando al abuso de su consumo. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor.

4. RECURSOS

EL CONSORCIO IG 2024, dispondrá de los recursos humanos y financieros, requeridos para el establecimiento, implementación y mantenimiento del programa de estilos de vida y entorno saludable en la vigencia 2024:

4.1 RECURSO HUMANO

Para adelantar la gestión del programa de estilos de vida y entorno saludable se cuenta con profesionales especializados en el área de SG-SST, asignados quienes serán responsables de la planeación, implementación y mantenimiento del programa, además de contar con el apoyo y asesoramiento de los técnicos y profesionales asignados mediante el plan de trabajo de la ARL sura, Caja de compensación familiar COMFENALCO y las diferentes EPS a las cuales pertenecen los trabajadores y/o Contratistas del CONSORCIO IG 2024.

4.2 RECURSO FINANCIERO

Con base en las acciones identificadas en los elementos citados anteriormente, EL CONSORCIO IG 2024, se compromete a destinar los recursos físicos, técnicos, financieros y humanos requeridos para la planeación, ejecución, evaluación y mejora del del programa de estilos de vida y entorno saludable, el mismo enmarcado en el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo SG-SST, los recursos asignados se destinan según las prioridades y necesidades planteadas en el Diagnóstico de actividades y se desarrollaran según lo asignado para el plan de trabajo para el año de vigencia 2024.

5. MARCO NORMATIVO

TIPO DE NORMA	NUMERO	AÑO	DESCRIPCION
Resolución	0312	2019	Por el cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST – Ministerio del Trabajo
Decreto	1072	2015	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo

¿QUÉ ENFERMEDADES SE PUEDEN OCASIONAR POR ALIMENTACIÓN INADECUADA?

Una alimentación inadecuada puede ser ocasionada por la ingesta de comidas rápidas, altos niveles de azúcar, horarios de alimentación incorrectos, entre otros factores, que además de evitar que el organismo absorba los nutrientes necesarios para su funcionamiento, genera enfermedades relacionadas con el sistema digestivo. Las cuales pueden ser:

Diabetes: se trata de una alteración hormonal en la que se produce una lesión de los islotes de Langerhans del páncreas, lo cual provoca problemas en la secreción de insulina.

Todo esto lleva como consecuencia una hiperglucemia, necesitando el riñón una mayor cantidad de agua para mantener el azúcar en disolución. Al hablar de esta enfermedad se deben tener en cuenta dos tipos de diabetes:

Diabetes tipo 1: frecuente en niños de edad adolescentes o adultos jóvenes. Se produce una falta de insulina y la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo. De esta forma el cuerpo es incapaz de utilizarlo para obtener la energía que necesita. Este tipo de diabetes se puede producir debido a una infección alimenticia.

Diabetes tipo 2: es la diabetes más agresiva. Se trata de una enfermedad crónica que hace que los niveles de glucosa en la sangre permanezcan siempre en niveles altos. Esta enfermedad se desarrolla durante años en el organismo.

LA ALIMENTACIÓN Y EL SOBREPESO

El sobrepeso, además de ser un importante factor de riesgo cardiovascular, tiene una incidencia elevada sobre el dolor de espalda.

La alimentación es uno de los principales factores asociados a la salud de las personas y el sobrepeso, generalmente, es la consecuencia directa de una alimentación inadecuada.

Una dieta saludable se basa en la ingesta variada de la cantidad adecuada de alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido las siguientes proporciones:

Los hidratos de carbono deben aportar al menos un 55-60% del aporte calórico total. Las grasas no deben superar el 30% de las calorías totales ingeridas. Las proteínas deben de suponer el 15% restante en la dieta.

El índice de masa corporal (IMC), aparte de estar relacionado con el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular, es una forma sencilla de comprobar su peso. Se calcula dividiendo el peso, en kg, entre el cuadrado de la estatura, en metros.

Índice de Masa Corporal	Tu rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15 – 15.9	Delgadez severa
16 – 18.4	Delgadez
18.5 – 24.9	Peso Saludable
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad Moderada
35 – 39.9	Obesidad severa
40 o más	Obesidad muy severa (obesidad mórbida)

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

• Los beneficios para nuestro organismo derivados de la práctica del ejercicio físico son innumerables. La actividad física produce numerosos efectos positivos tanto físicos como psicológicos para la salud.

• Una vida físicamente activa mejora la condición cardiovascular y muscular, disminuyendo el riesgo de mortalidad por cardiopatía isquémica, contribuye al control del sobrepeso, de la tensión arterial, de la diabetes y del colesterol, disminuye las molestias digestivas, aumenta la elasticidad muscular y la flexibilidad articular, interviene en la corrección de malas posturas, disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, mejora la imagen personal, y por último, incrementa el bienestar psicológico reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio. En resumen, proporciona una mejor condición general al individuo y mejora la sensación de bienestar general.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- La prescripción de ejercicio físico deberá ser individualizada y sometida a controles médicos regulares.
- Si tiene alguna enfermedad cardiaca, pulmonar o hipertensión, entre otras, no haga ejercicio sin consultar previamente a su médico.

- Un objetivo sencillo y alcanzable para todos es realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada seis días a la semana.
- Cuando inicie la actividad física, evite ejercicios de intensidades elevadas.
- No realice ejercicios físicos en ambientes calurosos y húmedos por el riesgo de deshidratación e hipotermia.
- Recuerde efectuar siempre estiramientos y ejercicios de relajación antes y después de cada sesión.
- Hidrátese adecuadamente antes de sentir sed. La sed es un indicador de deshidratación por lo que se deberá beber antes, durante y después del ejercicio.
- Tenga en cuenta la percepción subjetiva del esfuerzo, evitando el cansancio excesivo.

6. IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA DE VIGELANCIA EPIDEMIOLOGICA

El CONSORCIO IG 2024, como parte de la intervención para hacer más saludable el entorno de trabajo define los programas de vigilancia epidemiológica PVE para prevención de riesgos:

- Psicosocial. • Osteomuscular. • Cardiovascular. • Visual.

7. ESTRATEGIAS / EJES DE ACCIÓN

Cuerpo Sano:

En relación con este eje, el programa estilos de vida y entorno saludable del consorcio ig 2024, se enfocará en las patologías cardiovasculares, abordando dos acciones específicas: la actividad física y la nutrición saludable, siendo estos complementarios y confluyendo en un mismo objetivo el cuidado de la salud cardiovascular.

En definitiva, con las acciones planteadas se busca empoderar a cada trabajador y/o Contratista de su propia salud brindándole las herramientas suficientes para que tome decisiones que favorezcan su bienestar y su desarrollo.

Dentro de las acciones para este eje se definen las siguientes actividades:

- **Tamizaje cardiovascular:** Relación índice masa corporal, perímetro abdominal y resistencia para esta evaluación se tomará en cuenta el formato SST-FO-31, el cual se encuentra en el documento Sistema de Vigilancia Epidemiológico Cardiovascular SVC.
- **Actividad Física Dirigida:** Generar espacios de actividad física dirigida, incentivando a la población a generar hábitos de ejercicio como mínimo 2 veces a la semana por mínimo 10 minutos, de manera que se genere la conciencia de activación cardiovascular e impacto a la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles, rumba terapia.
- **Nutrición Saludable:** Capacitación e información gráfica en temas de nutrición y alimentación saludable, con el propósito de incentivar alimentación equilibrada como aporte adecuado en

cuanto a nutrientes y energía, para cada individuo; haciendo énfasis en proceso de autocuidado como eje fundamental para el cumplimiento de este objetivo.

- **Sana -Mente:** Para abordar la salud mental, es fundamental tratar la esfera mental de manera igualitaria que, a la salud física, toda vez que su impacto en la salud general está demostrado, especialmente cuando esta influenciada por eventos estresores de la vida cotidiana o laboral específicamente.

  Dentro de las acciones para este ejemplo se definen las siguientes actividades:

  Aliméntate de manera equilibrada y sin abusar de químicos

  Debes mantener una dieta sana, incluyendo en ella los antioxidantes naturales que están en las verduras y frutas, pues estos ayudan a que tu cerebro se mantenga sano y joven.

  De igual manera, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

  Duerme siempre una hora de más

  Tener un sueño de gran calidad y reparador va a ayudar a que tengas una mejor jornada en tu día a día. Además, permitirá que tu cerebro sea capaz de procesar toda aquella información que ha adquirido en el día.

  Activa tu mente y cuerpo al hacer ejercicio

  Si quieres darle un “plus” a tu mente, tienes que activar el cuerpo. La misma actividad física va a disminuir tu deterioro a nivel mental.

  Procura hacer a un lado el estrés

  Relajarse puede ser una de las principales claves para que evites el deterioro y desgaste de la mente. La misma angustia y ansiedad van perjudicando tu cerebro, por lo que el momento de eliminar las tensiones es fundamental.

  Intenta dejar la mente en blanco

  Trata de desconectarte y olvida de momento todo lo que te rodea. Intenta dedicar algo de tiempo a no hacer cosas para que la misma mente también tenga un descanso y se pueda relajar. Esto lo puedes hacer especialmente antes de ir a dormir o justo al despertar.

  Eje: Prevención consumo Sustancias Psicoactivas - SPA: Vivir con-sentidos.

  Los efectos que generan el consumo de sustancias psicoactivas, a saber, de carácter físico, social, familiar y mental, entre otros; están precedidos por la restricción de recursos personales, psicológicos y existenciales, que se acentúan conforme se mantiene el uso de las

ya mencionadas sustancias y las prácticas relacionadas con éste. Frustración, depresión y vacío existencial podrían identificarse como las causas de sufrimiento más grandes en la actualidad.

- **Espacios libres de humo:** Encaminados hacia el empoderamiento y autocuidado, por medio de espacios dirigidos a psico educar frente a la responsabilidad del consumo de tabaco y las consecuencias frente a la salud física puntualmente con patologías de carácter respiratorio y cardiovascular; se utilizará la difusión de piezas de comunicación, y socialización de la señalética definida para estos "Espacios Libres de Humo", o la señalética de "Zona Exclusiva para Fumadores". Se fortalecerá la información entregada por medio de los talleres, para promover la prevención de enfermedades crónicas como el EPOC y acciones orientadas a la disminución del consumo.
- **Talleres prevención consumo SPA:** Encaminados hacia el empoderamiento y autocuidado, por medio de espacios dirigidos a psico educar frente a la responsabilidad del consumo y las consecuencias frente a la salud física y mental; se utilizará la difusión de piezas de comunicación, fortaleciendo la información entregada por medio de los talleres, y disminuyendo a la oportunidad de encontrar resistencia en la recepción de este tema, toda vez que ha sido tratado históricamente como un tabú, el cual lleva a limitar la importancia de un tema merecedor de ser pensado.

8. COMUNICACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Se realizará un cronograma mensual, para la divulgación de piezas informativas que se publican por medio los grupos de WhatsApp y carteleras informativas.

9. CONTROL DE CAMBIOS

FECHA	*REVISIÓN*	*CAMBIOS EFECTUADOS*
04-08-2024	1	Creación del documento y aplicación

Revisó: _____ Aprobó: _____