	PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE	**CODIGO:DOC-011-EVSALUD**
		VERSIÓN: 1
		FECHA:20/09/2023

INTRODUCCIÓN

La necesidad de contar con un instrumento guía en el tema de estilos de vida saludables en el ámbito laboral, se constituye en una herramienta básica para la vida laboral y cotidiana de los individuos, los grupos sociales y las familias; al mismo tiempo, es de interés de los sectores gubernamentales y privados, el fomento y fortalecimiento para la construcción de un estado de bienestar.

Actualmente los empleados adoptan hábitos que a largo, mediano, o incluso corto plazo, podrían poner en riesgo su salud, muchos de estos hábitos son generados por el estrés laboral, o porque algunas actividades relacionadas a su empleo los obligan a optar por costumbres poco saludables; muchas enfermedades se pueden derivar a raíz de esta situación, hipertensión, gastritis, problemas cardiacos entre otros, por eso es importante para una organización generar la cultura del autocuidado desde una perspectiva interdisciplinaria que disminuya el ausentismo, mejore la salud y calidad de vida de todos los trabajadores

JUSTIFICACIÓN

Como se dijo anteriormente muchas situaciones están ligadas a un puesto de trabajo, en donde se involucra la salud física y mental de los trabajadores, estas situaciones van desde las relaciones interpersonales de nuestros empleados, hasta las actividades realizadas diariamente y las condiciones en que estas se realizan. Los estudios muestran que la falta de tiempo es uno de los motivos principales para no llevar a cabo una vida más activa y saludable. Pese a conocerse desde hace tiempo los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud, gran parte de la población no llega a alcanzar los niveles saludables. Esto se debe a diversos factores como la existencia de conceptos erróneos.

El talento humano es supremamente importante para cualquier organización, dado que, sin nuestros trabajadores, no hay manera de que una empresa pueda funcionar, es por eso que debemos comprometernos a que estos adopten hábitos saludables y orientarlos a cuidar su salud, para que les permitan no solo mejorar su calidad de vida en el trabajo, con un entorno laboral saludable, sino también fuera de él.

	PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE	**CODIGO:DOC-011-EVSALUD**
		VERSIÓN: 1
		FECHA:20/09/2023

1. Objetivo

El programa busca promover hábitos saludables dentro de su trabajo, prevenir las enfermedades relacionadas a las actividades que realizar y promocionar la salud, para que de esta manera contribuya a mejorar la calidad de vida de nuestros trabajadores

2. Objetivos específicos

- Capacitar a los empleados de la empresa en temas relacionados sobre estilos de vida saludables que pueden aplicar en su trabajo y fuera de él.
- Crear iniciativas para que los empleados practiquen deportes y adquieran buenos hábitos alimenticios,
- Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social.
- Realizar pausas activas para evitar enfermedades por posturas prolongadas
- Realizar actividades saludables que permitan la integración de los trabajadores y la adopción de la cultura del autocuidado

3. Alcance

El programa de estilo de vida saludables está dirigido a toda la población de trabajadores de Rangoz Jeans, desde cargos administrativos, hasta nuestro personal operativo.

4. Normatividad

Resolución 1016 de 1989	Reglamenta los programas de salud ocupacional en las empresas y los subprogramas de medicina preventiva, medicina del trabajo, higiene y seguridad industrial; el Comité Paritario de Salud Ocupacional y su registro ante el Ministerio de trabajo; obliga a las empresas a tener cronograma de actividades e indicadores de evaluación en salud ocupacional.
Decreto 1072 de 2015.	Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores
Resolución 2646 de 2008.	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.
Ley 9 de 1979.	Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.

Ley 1562 de 2012	Servicios de promoción y prevención.
Ley 1355	Artículo 20. Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

5. Marco teórico

5.1 Salud. La OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

5.1.1 Promoción de la salud. El proceso que proporciona a las poblaciones los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla, OPS/OMS. El documento de entendimiento nacional, lo resume como el proceso social, que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un control sobre sus condiciones de vida y bienestar. Implica que los individuos, las familias y las comunidades, la clase política, el estado y todos los actores sociales tienen posición frente al bienestar humano.

Este proceso proporciona a las poblaciones el derecho de ser protagonista y de constituirse en los sujetos y actores de su desarrollo, mediante la generación de los espacios de diálogo para compartir saberes, habilidades, conocimientos, y otros valores a favor de su desarrollo, así como los recursos humanos, materiales y financieros que son necesarios para el mejor control de sus estilos y condiciones de vida.

5.2 Ámbito laboral. Es definido por la OMS como el entorno del lugar de trabajo, está constituido por todas aquellas herramientas que permiten al trabajador desarrollar su trabajo con eficacia. Este consiste desde el edificio, mobiliario de oficina, maquinaria, materiales de oficina, espacio físico, iluminación, servicios (cafetería, sala de descanso, espacios para actividad física, etc), áreas de aseo (servicios sanitarios, duchas, provisión de agua, etc), ventilación, accesos, pasillos, escaleras entre otros.

5.3 Índice de masa corporal (IMC). Medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo. El valor sólo no es constante, el cual varía con la edad y el sexo. Además de otros factores, como las proporciones de tejidos muscular y adiposo. En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud, clasificaciones como sobrepeso obesidad grado I II y mórbida.

5.4 Lumbalgia. Dolor de la zona baja de la espalda

5.5. Ambiente psicosocial. Este ambiente, está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral. Podemos referirnos a las relaciones que se producen:

- Entre los mismos empleados con diversas categorías.
- Entre las relaciones de subordinación.
- En el seno de las organizaciones de empleados.
- Dentro de la misma estructura organizacional de la institución.

Las relaciones saludables enmarcadas dentro de la Promoción de la Salud, pretenden eliminar todos aquellos factores que vuelven disfuncional la relación laboral en el marco de la función

del trabajador y el patrono. Creando ambientes y espacios saludables. En este contexto, mediante la creación de espacios y entornos saludables, la Promoción de la Salud busca eliminar: El acoso laboral, La exclusión, El marginamiento, La estigmatización, La discriminación. Denominadas en otras circunstancias como persecución laboral y que están condicionadas por diferentes factores derivados del subjetivismo, interés personal, institucional y otros.

5.6 Entorno laboral saludable. Es aquel en el que los empleados y empleadores 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 en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.

5.7 Estilo de vida. Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.

5.8 Estilos de vida saludables. Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.

Los estilos de vida saludables incluyen:

- Ejercicio físico.
- Adecuada alimentación (5 porciones entre frutas y verduras al día).
- Comportamiento seguro y prevención de accidentes.
- Patrones de sueño adecuados.
- No abuso de sustancias nocivas como: alcohol, drogas ilegales, tabaco.

- Adherencia a tratamientos médicos.
- Manejo adecuado de emociones y del estrés.

En relación a los programas de estilos de vida y trabajo saludable, se entiende como el conjunto de comportamiento o actitudes que desarrollan los trabajadores para proveer bienestar y desarrollo individual en forma solidaria a nivel bio-psico-social en la vida cotidiana laboral, frente a la exposición a factores nocivos que representan un riesgo para la salud.

Fomentar estilos de vida saludable en el ámbito laboral implica elaborar un plan de acción en coordinación con trabajadores y empleados, fijar políticas de adopción de hábitos de vida saludable, establecer una serie de medidas, servicios y recomendaciones que mejoren la salud de las personas en sus áreas de trabajo y por lo tanto que conlleve a una organización saludable, donde se minimicen toda clase de riesgos para la salud. Se habla de recomendaciones porque en muchos casos la mejora de la salud depende de cambios de hábitos nocivos que son de origen individual. Pero también hablamos de medidas y servicios porque hay un amplio terreno de acción donde las instituciones puede incidir en la adquisición de hábitos saludables.

5.9 Actividad Física (AF). se le denomina a 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. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la AF incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar

5.10 Calidad de vida. la calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con

respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

5.11 Pausa activa. Son ejercicios de 15 minutos donde los colaboradores hacen movimiento de todo el cuerpo cadera, cuello, manos y piernas con el fin de relajar los músculos que por las largas horas de estar en posiciones mantenidas en el sitio de trabajo.

6. Actividades a desarrollar en el programa

En el marco del subprograma de Estilos de Vida Saludable se considera importante establecer una serie de conferencias, talleres y / o charlas y actividades concretas, dirigidas al personal, Es importante sensibilizar a la población sobre la adaptación de estilos de vida saludables y fomentar una cultura de la prevención y de la responsabilidad individual sobre la procuración de la salud y de participar activamente en las instancias de decisión en materia de hábitos saludables descritos anteriormente.

7. Responsables

Gerencia. Gestiona los recursos necesarios para el desarrollo del programa de estilos de vida saludables.

Talento humano. Encargado de elaborar y llevar a cabo el programa de estilos de vida saludables, también será el encargado de su respectiva actualización.

SERARCO	**PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE**	**CODIGO:DOC-011-EVSALUD**
		VERSIÓN: 1
		FECHA:20/09/2023

CONTRO DE DOCUMENTOS		
VERSIÓN	**CAMBIO REALIZADO**	**FECHA DEL CAMBIO**

ELABORADO POR:	**REVISADO POR:**
	
EDWIN MORENO SAAVEDRA **Profesional SST** **_____**	**GUILLERMO ACOSTA PLAZAS** **Gerente General.** **_____**