

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CÓDIGO	PR-SST-004
		VERSIÓN	1
		FECHA	OCT-2025

PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES

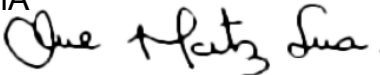
CONTRATO DE OBRA NO. CAR-LP-2646-2025.

MANTENIMIENTO Y REVEGETALIZACIÓN DEL PARQUE LINEAL DEL RÍO BOGOTÁ EN
SU CUENCA MEDIA – TRAMO 30 KILÓMETROS

CONSORCIO EL OLAM

CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE CUNDINAMARCA - CAR FONDO PARA LAS
INVERSIONES AMBIENTALES EN LA CUENCA DEL RIO BOGOTÁ

BOGOTÁ, D.C.

PRESENTÓ:	REVISÓ:
VANESSA MARTÍNEZ SERNA	JONATAN GUTIÉRREZ LONDOÑO
PROFESIONAL SST CONTRATISTA	REPRESENTANTE LEGAL CONTRATISTA
FIRMA 	FIRMA 

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CÓDIGO	PR-SST-004
		VERSIÓN	1
		FECHA	OCT-2025

1. OBJETIVO

Promover y sensibilizar estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los colaboradores, desarrollando actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo.

2. ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los colaboradores y contratistas de Organización

3. RESPONSABILIDADES

Dirección General

Es el responsable de gestionar los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento del programa.

Profesional sst

Es el encargado de la ejecución y actualización del programa.

Colaboradores

Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad y la de las demás personas.

4. REFERENCIAS NORMATIVAS

- NTC-ISO 9001: Sistema de Gestión de Calidad - Requisitos
- OHSAS 18001: Sistema de Gestión en Seguridad y Salud Ocupacional
- NTC-ISO 14001: Sistema de Gestión Ambiental
- RUC: Registro único de contratistas.

 Consorcio EL OLAM	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CÓDIGO	PR-SST-004
		VERSIÓN	1
		FECHA	OCT-2025

Resolución 1016 de 1989	Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte
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 1335 de 2009	En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.
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.
Ley 1562 de 2012 Artículo 11	Servicios de promoción y prevención.
Ley 9 de 1979	Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
Ley 50 de 1990	Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.
Decreto 1072 de 2015	Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CÓDIGO	PR-SST-004
		VERSIÓN	1
		FECHA	OCT-2025

5. DEFINICIONES

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

Adicción: dependencia fisiológica o psicológica de una sustancia caracterizada por cambios neuroquímicos, comportamiento compulsivo de búsqueda de la droga, tolerancia de su dosis, síntomas de abstinencia, ansias incontroladas y comportamiento autodestructivo.

Alimentación saludable: la OMS, define alimentación saludable cuando cumple las siguientes recomendaciones:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Limita la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos. • Limita la ingesta de azúcares libres.
- Limita la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y se debe consumir sal yodada. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación, completa, equilibrada, suficiente y adecuada.

Alimentación: consiste en obtener del entorno productos naturales o transformados que conocemos con el nombre de alimentos (que contienen unas sustancias llamadas nutrientes).

Alimento: es toda sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano.

Ambientes 100% Libres de Humo: el “aire sin humo” es el aire que está 100% libre del humo de tabaco; esta definición incluye, aunque no se limita, al aire donde el humo del tabaco que no puede verse, olerse, percibirse.

Aptitud física: es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CÓDIGO	PR-SST-004
		VERSIÓN	1
		FECHA	OCT-2025

Autoestima: conjunto de percepciones, pensamientos, juicios y afectos que tenemos sobre nosotros mismos.

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.

Caloría: es la unidad estándar para medir la energía. Colesterol HDL: partícula lipídica de alta densidad que transporta el colesterol en el llamado “circuito inverso” es decir que “atrapa” colesterol depositado en las arterias, para su eliminación; sus niveles elevados son muy beneficiosos para la salud cardiovascular.

Condiciones de vida: las condiciones de vida son el entorno cotidiano de las personas, dónde éstas viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando en gran medida fuera del control inmediato del individuo.

Deshidratación: la deshidratación es la consecuencia de un desequilibrio en el balance hidroelectrolítico, debido a que las pérdidas de agua superan los aportes recibidos.

Dieta Equilibrada: forma de alimentación que cubre todas las necesidades energéticas, estructurales y reguladoras del organismo, sin exceso o falta de algún nutriente esto se consigue tomando determinadas cantidades de determinados tipos de alimentos.

Dieta saludable: calificación dada al conjunto de alimentos que componen los menús de un día y que, en variedad y cantidad, mantienen las proporciones adecuadas para proteger la salud y prevenir la enfermedad.

Dieta: es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos; siendo la cantidad de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen a diario, con el fin de proporcionar nutrición y energía para el mantenimiento de órganos, tejidos y células del cuerpo, al igual que para apoyar el crecimiento y desarrollo normales.

Dopaje: el consumo o distribución de sustancias que podrían mejorar artificialmente el estado físico o mental de una persona

Drogas o sustancias ilícitas: Sustancias psicoactivas cuya producción, venta o consumo están prohibidos.

Drogas o sustancias lícitas: Sustancias psicoactivas que están legalmente disponibles mediante prescripción médica o en algunas ocasiones también sin ella.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CÓDIGO	PR-SST-004
		VERSIÓN	1
		FECHA	OCT-2025

Ejercicio físico: El ejercicio es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física relacionados con la salud y el rendimiento deportivo.

Enfermedad cerebrovascular: alteraciones de la circulación sanguínea cerebral por obstrucción del flujo (trombosis) o hemorragia.

Enfermedad coronaria: alteración (generalmente por estenosis) en los vasos que irrigan el miocardio o músculo del corazón.

Enfermedad: alteración de la actividad normal del organismo.

Estilo de vida: el estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables.

Índice de masa corporal (IMC): es una medida de asociación entre el peso y altura de un individuo que se relaciona estrechamente con la adiposidad total.

Nutrición: es la ciencia que estudia cómo el organismo utiliza los alimentos, garantizando que todos los eventos fisiológicos se realicen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo las enfermedades, estos procesos son absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los desechos.

Obesidad: es una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo; se determina la existencia de obesidad en adultos cuando se presenta un índice de masa corporal mayor de 30.

Prevención de la enfermedad: abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

Promoción de la salud: es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

Relajación: disminución o desaparición de la tensión tanto a nivel físico, corporal, emocional, psicológico, aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración.

Respiración: proceso fisiológico de entrada y salida de oxígeno de un organismo vivo, obtenido del aire.

Salud: un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	CÓDIGO	PR-SST-004
		VERSIÓN	1
		FECHA	OCT-2025

Sedentarismo: se puede definir como la conducta, en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.)

Tabaquismo: Término derivado del francés tabaquismo que se refiere al estado del fumador que tiene una profunda dependencia de la nicotina.

6. DESCRIPCION DEL PROCEDIMIENTO

El siguiente programa está basado en el análisis de diferentes fuentes de información, como lo son el informe de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales y las estadísticas de ausentismo los cuales permiten identificar las condiciones de salud de los colaboradores.

Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un plan de trabajo anual con el apoyo de la ARL y la Dirección General el cual plantea diferentes actividades que se desarrollaran a través del año.