



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO –
SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

ACTA DE CAPACITACIÓN N° 9

Fecha: 28 de enero de 2026

Hora: 11:30 am a 12:30 pm

Tema: Estilos de Vida Saludable (parte 2)

Modalidad: Virtual, Duración:1 HORA

Lugar: Plataforma virtual Meet de

Google

Responsable de la capacitación: Andrea Daza Machuca – Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

Entidad acompañante: No aplica

Asistentes: Colaboradores de UT Servicio Social- Centro Integrarte Atención Interna grupo 9

Objetivo de la capacitación:

Revisar los conceptos principales de los hábitos de salud en el trabajo y como promocionarlos, favoreciendo la práctica de estilos de vida saludable y mejorar el bienestar en la jornada laboral.

Desarrollo:

Luego de revisar el Cronograma de capacitaciones establecido para dar cumplimiento a las obligaciones relacionadas con la Seguridad y salud en el Trabajo, se convoca a las personas que actualmente labora en el CIAI G9, a participar de la Socialización del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, con temática **Estilos de Vida Saludable (parte 2)**, lo cual se les informa por medios digitales y se procede a enviar link de ingreso a la capacitación, con los siguientes temas a desarrollar:

- Cuáles son los estilos de vida saludable.
- Diagnóstico de salud
- Salud Cardiovascular.
- Alimentación saludable.
- Prevención del sedentarismo
- Prevención del Cáncer
- Higiene del sueño
- Prevención del Alcohol/Drogas psicoactivas y adicciones



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

- Bienestar Emocional
- Los Sonidos y la Música que nos rodea

Metodología: Capacitación virtual de tipo teórico–práctica mediante exposición y apoyo audiovisual, durante la jornada se brindó un espacio para la participación de los asistentes, resolución de dudas, aclaración de inquietudes y retroalimentación relacionada con la aplicación de los principios de ergonomía e higiene postural en su labor diaria.

Observaciones:

La capacitación se desarrolló de manera virtual, contando con la participación de los asistentes. Durante la jornada se habilitó un espacio para la formulación de preguntas, resolución de dudas y aclaración de inquietudes relacionadas con el concepto general de Estilos de Vida saludable y la aplicación de las recomendaciones en el entorno laboral.

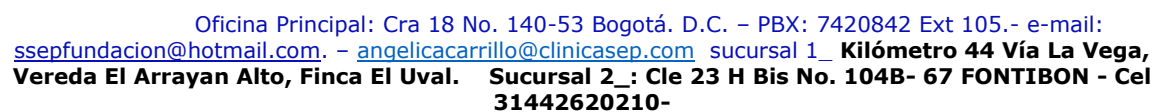
Se deja constancia de que la capacitación fue impartida y recibida, resolviendo inquietudes de los asistentes y reforzando la importancia de aplicar los principios de socializados en las actividades laborales y de la vida diaria.

Conclusiones:

1. Se socializó la importancia del cumplimiento de actividades para fortalecer los estilos de vida saludables.
2. Se resolvieron dudas en torno al reporte de accidentes laborales y enfermedades.

Próxima Convocatoria: marzo de 2026.

Se anexa presentación y Asistencia a actividad.





SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

Salud Cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son después de los eventos de violencia y accidentes de tránsito una causa de muerte importante.

En el ámbito laboral, aunque éstas representan un porcentaje sobre el total de las patologías no traumáticas (PNT) relativamente pequeño, cobran especial importancia por lo que se refiere a su gravedad.

- La elevada prevalencia de las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo, así como su impacto en la salud, en la calidad de vida y sus consecuentes repercusiones económicas y sociales, hacen que la prevención y promoción de la salud cardiovascular se establezca como un reto.
- Disminución de la tensión arterial.
- Manejo de cifras Colesterol y triglicéridos.



Alimentación saludable

Somos lo que comemos

Es muy importante tener en cuenta que mantener unos buenos hábitos en la alimentación, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares crónicas.

La alimentación sana y adecuada mejora el desempeño del sistema inmune frente a enfermedades infecciosas.

Permite mejorar vitalidad y aumentar rendimiento, tanto en el trabajo como en la vida diaria.

La alimentación es un pilar fundamental y responsable de prevenir o desarrollar una enfermedad.

Por este motivo, una dieta malsana se convierte rápidamente en un factor de riesgo clave de ser más propensos a sufrir enfermedades.

INCLUYE EN TU ALIMENTACIÓN:					
Proteínas	Carbohidratos	Grasas y Lípidos	Vitaminas y Minerales	Fibra	Agua



Prevención del sedentarismo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Esto incluye las actividades realizadas cuando trabajamos, cuando desempeñamos las tareas domésticas y durante las actividades recreativas.



Prevención del cáncer

El aumento de los casos de cáncer es una causa de muerte mas importante en el mundo. La mayor esperanza de vida hace que aumente el riesgo de presentar cáncer, y, la detección precoz de tumores en sus estados iniciales, son las causas de que las estadísticas se hayan disparado. Pero a esto hay que añadirle otras posibles causas como son las conductuales del individuo, asociadas a un estilo de vida sedentario, sobrepeso u obesidad, fumar, consumo de alcohol, etc.

CÓMO REDUCIR LAS POSIBILIDADES DE PADECER CÁNCER

- Mayor ingesta de frutas y verduras
- Actividad física diaria
- Moderación en el consumo de alcohol
- Evitar fumar
- Mantener el peso adecuado

Los principales factores de riesgo





SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

Higiene del sueño

El sueño es un factor muy importante en todos los ámbitos de la vida. El no dormir bien, o no dormir las horas suficientes, aumenta riesgo.

- Afecta los reflejos aumentando el riesgo de sufrir accidentes.
- Menor rendimiento y calidad en el trabajo.
- Otros efectos de la falta de sueño:
 - Irritabilidad. Deterioro cognitivo. Pérdida de memoria. Deterioro del juicio moral. Disminución de la creatividad. Mayor estrés. Déficit de atención. Deterioro del sistema inmunológico. Riesgo de diabetes. Disminución de la testosterona. Incremento del ritmo cardíaco. Riesgo de enfermedad coronaria. Temblores. Problema de crecimiento. Riesgo de obesidad. Disminución de la temperatura. Dormir el número de horas suficientes y gozar de un sueño reparador tiene múltiples beneficios.
- Beneficios de dormir bien:
 - Ayuda a estar sanos. Mejora nuestra capacidad de atención, de creatividad e incluso de memoria. Evita molestias de sobrecarga muscular. Mejora el estado anímico y el rendimiento laboral. Aumenta nuestra atención y capacidad de reacción



Prevención de alcohol /Drogas psicoactivas y adicciones



Alcohol, tabaco, drogas psicoactivas, algunos tipos de medicamentos, a los celulares ... Juego... nos pueden crear adicción, afectan el estado de salud, y afectar el desarrollo de actividades relacionadas con el trabajo y su vida...

- Estas sustancias, generan, entre otras, una alteración del sistema nervioso (concentración y la realización de ciertas tareas con seguridad).
- Importante resalta como se identifica el consumo problemático (ser conscientes del consumo) saber dónde está el límite.
- Solicitar ayuda a especialistas para salir de la dependencia a estas sustancias.



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

Bienestar Emocional

Salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad». OMS

- La salud mental permite hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar habilidades, aprender, trabajar adecuadamente y contribuir en la mejora del avance de la sociedad.
- Los trastornos de salud mental pueden tener un efecto sustancial en todos ámbitos de la vida, ya no sólo afectando a la salud física de la persona, sino también al rendimiento laboral y a las relaciones laborales, familiares y sociales.
- Los factores que ponen en peligro nuestra salud mental (factores de riesgo psicosocial) vienen condicionados por la propia persona y por su entorno (familiar, social, laboral).

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES?



En el mundo moderno el silencio es casi un lujo.

Incluso en aquellos espacios o tiempos donde es posible, la tecnología ha facilitado el acceso a los sonidos y la música de forma sencilla, por lo que con frecuencia las personas optan por utilizarlos.

- Existe amplia literatura sobre el potencial de estas variables como intervenciones en salud en diversos contextos, como residencias, sitios de trabajo y hospitales, mediante su impacto en aspectos relacionados tanto con la salud mental, como el evocar la paz y tranquilidad, como con salud física en ámbitos como la variabilidad de la frecuencia cardíaca y la actividad electrodermica, sobre todo cuando se reemplazan sonidos excesivos o aversivos por otros más adecuados.
- Existe un gran potencial en el uso intencionado de los sonidos y la música para contribuir al bienestar de las personas en su lugar de trabajo.).

Los sonidos y la música que nos rodean.



REGALA MÚSICA, REGALA SALUD



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO –
SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE



Los focos potenciales por abordar desde la perspectiva de los estilos de vida saludables no son todas las posibilidades, existiendo otros ámbitos como la expresión creativa y la espiritualidad por mencionar algunos. Por lo cual la idea es invitar a ampliar el marco de acción de este enfoque y entregar más herramientas a los trabajadores y empresas.

- A su vez, se debe considerar que aún existe un gran desafío en esta disciplina en cuanto a las posologías específicas de las diversas áreas mencionadas.
- Por ejemplo, cuáles serían los mejores sonidos y músicas en términos de frecuencia de onda, volumen, melodía, duración que producirían los mejores resultados en salud, cual es la dosis exacta de ejercicio o cuál sería la mejor cantidad, ubicación y tipo de plantas de interior, queda pues al estudio.

SERVICIO SOCIAL
CENTROS
INTEGRARTE
NIT.901851683-1