

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN

**PROFESIONAL: MARIA G. SARMIENTO
PSICOLOGA ESPECIALISTA EN SST
LICENCIA EN SST: No. 4846 de 06/05/2019**

**ASESORADO POR:
PROYECTOS Y CONSUTORIAS RC SAS**

BOGOTA, NOVIEMBRE, 2021

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

INTRODUCCIÓN

La promoción de la salud en las organizaciones es un concepto relativamente joven que se comienza a abordar, como modelo de gestión empresarial, a finales del siglo XX.

Con el paso del tiempo, y observando las diferentes actuaciones llevadas a cabo en las organizaciones, se ha venido confirmando que implantar y desarrollar programas de promoción de la salud en el trabajo es beneficioso para mejorar el ambiente laboral, la productividad, la imagen corporativa, el compromiso y la motivación del personal vinculado a las mismas.

Para **La Contaduría General de la Nación**, es muy importante pensar en el bienestar físico, emocional y social de los funcionarios y/o contratistas con el fin de generar estrategias para promocionar hábitos y estilos de vida saludable, por lo tanto, este documento busca brindar herramientas integrales para su ejecución y programación pensando en la salud de cada una de las personas que pertenece a la entidad en mención.

La Seguridad y Salud en el Trabajo, busca la prevención de las enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, pensando en la protección y promoción de la salud de los funcionarios y/o contratistas; teniendo como objeto mejorar las condiciones, el medio ambiente, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social.

La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores son de fundamental importancia para los propios trabajadores y sus familias, y también para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas y, por ende, para las economías de los países y del mundo. Según los cálculos actuales, dos millones de hombres y mujeres fallecen anualmente como consecuencia de accidentes de trabajo y enfermedades o traumatismos relacionados con el trabajo. Así mismo, se calcula que cada año se producen 160 millones de casos nuevos de enfermedades relacionadas con el trabajo. Además, el, 8% de la carga global de las enfermedades provenientes de la depresión es actualmente atribuida a los riesgos ocupacionales.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

JUSTIFICACIÓN

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona y pueden influir en sus estilos de vida, ya que estos pueden impactar en el desempeño de trabajo, por esta razón este programa va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del colaborador y un buen desempeño en su trabajo.

Por su naturaleza, estas intervenciones son una responsabilidad compartida entre las personas, las organizaciones, las EPS y las ARL. Según la normatividad colombiana vigente en la materia todo trabajador deberá responsabilizarse de los programas de medicina preventiva en los lugares de trabajo en donde se efectúen actividades que puedan causar riesgos para la salud de los trabajadores. Los hábitos de las personas dentro y fuera del ámbito laboral, como son la nutrición, la actividad física, el estrés y la seguridad en el trabajo, determinan muchos de los accidentes y enfermedades osteomusculares de origen laboral, lo anterior se puede determinar por cada uno de los documentos donde se recolecta la información como son los indicadores, diagnósticos de salud y bases de datos con información que permiten analizar hacia donde se plantean las actividades dentro del plan de trabajo.

Por ello en las empresas es importante generar la cultura del autocuidado desde una perspectiva interdisciplinaria que disminuya el ausentismo, mejore la salud y calidad de vida de todos los trabajadores; por lo anterior para La **UAE Contaduría General de la Nación**, busca a través del Programa de Estilos de Vida y Trabajo saludables promover la cultura de autocuidado y generar acciones de intervención integral en los factores de riesgo modificables para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a los estilos de vida de sus funcionarios y/o contratistas.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

TÉRMINOS Y DEFINICIONES

- **Alimentación:** Es el proceso por el cual un ser vivo incorpora alimentos a su organismo con el fin que éste tome lo necesario para proporcionar la energía al cuerpo.
- **Actividad física:** Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín.
- **Auto cuidado:** Obligación de toda persona de velar por el mejoramiento, la conservación y la recuperación de su salud personal y la salud de los miembros de su hogar, evitando acciones y omisiones perjudiciales, y cumpliendo las instrucciones técnicas y las normas obligatorias que dicten las autoridades competentes.
- **Ambiente psicosocial:** Está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral.
- **DME:** Desordenes musculo esqueléticos.
- **Ejercicio:** Es parte de la actividad física, cuyos movimientos corporales son planificados, estructurados y secuenciales con el propósito de mejorar el rendimiento y desarrollo físico.
- **Entorno laboral saludable:** Es un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad. Esto proporciona a todos los miembros de la fuerza de trabajo, condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales que protegen y promueven la salud y la seguridad. Esto permite a los jefes y trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices.
- **ENT:** Enfermedades no Trasmisibles
- **Estilos de vida saludables:** Conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. Representan los hábitos, prácticas diarias y las actividades que realiza el individuo y que influyen en su salud.
- **OIT:** Organización Internacional del trabajo
- **OMS:** Organización Mundial de la Salud

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

- **Promoción de la salud:** Permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación.
- **Salud:** Como un estado de completo bienestar físico, mental y social, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.
- **Sustancias:** droga de abuso, medicamento o toxico. Las sustancias se agrupan en alcohol, alucinógenos, anfetaminas o simpaticomiméticos de acción similar, cafeína, cannabis, cocaína, fenciclidina o arilciclohexaminas de acción similar, inhalantes, nicotina, opioides, sedantes, hipnóticos y ansiolíticos o mezclas de cualquiera de las anteriores.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

MODELO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD PARACREAR ENTORNOS LABORALES SALUDABLES

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) un entorno laboral saludable es aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y sus jefes a través del desarrollo de un proceso de mejora continua que fortalezca la sustentabilidad del espacio de trabajo, para ello se deben contemplar las siguientes recomendaciones:

- Complementar las medidas de seguridad y salud en el trabajo que se integran al sistema de gestión de seguridad en el trabajo (SST) de la organización, de esta manera se contribuye al establecimiento y mantenimiento de un ambiente laboral seguro y saludable, reforzando la calidad de vida laboral y una salud física y mental óptima en el trabajo.
- Contribuir los empleados el desarrollo de formas más efectivas de enfrentar los problemas laborales, personales o familiares que pueden afectar su bienestar y su desempeño en el trabajo, como el estrés, la violencia o el abuso del alcohol y las drogas.
- Apoyar a los empleados en el desarrollo de aptitudes para manejar sus padecimientos crónicos y sean proactivos en el cuidado.
- Implica que las medidas emprendidas no sólo deben abordar estas cuestiones desde el punto de vista individual, sino también desde un punto de vista colectivo que esté relacionado estrechamente con la mejora de las condiciones laborales, el ambiente y la organización del trabajo, además de tomar en cuenta los contextos familiares, comunitarios y sociales. La promoción de la salud en el lugar de trabajo

TIPOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES MÁS COMUNES

- **Mantenimiento corporal:** Cuidar la higiene personal (bañarse diariamente, cepillarse los dientes después de cada comida, lavarse las manos frecuentemente, mantener las uñas muy bien cuidadas, usar desodorante, entre otras, hay que recordar que si nos vemos bien nos sentimos bien.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

- **Actividad física:** La actividad física y el ejercicio ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, evita el sobrepeso, la obesidad y disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y otro tipo de enfermedades.

Se debe realizar actividad física, al menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana (150 minutos a la semana), ya que cuando se hace, mejora la oxigenación, la circulación y los músculos de nuestro cuerpo se fortalecen y mejora la calidad de vida.

- **Tonifique su musculatura:** La carga muscular nos ayuda a mantener nuestro cuerpo activo, evitar dolencias musculares, reducir las alteraciones por descompensaciones musculares y malas posturas. El tipo de trabajo, mezclado con la actividad aeróbica, supone una combinación de éxito más allá de los beneficios físicos por su contribución a la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico.
- **Realice un buen descanso:** El reposo es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Si dormimos menos de lo necesario, o si no recuperamos las fuerzas perdidas, nuestro estado de ánimo antes o después se verá afectado.
- **Alimentación balanceada:** Consumir regularmente una dieta balanceada con alimentos de baja densidad energética como verduras, frutas, cereales, ya que se pueden absorber en cantidades importantes y no estará ingiriendo muchas calorías; comer carnes especialmente lomo de res, o cerdo sin grasa, pollo o pavo sin la piel y la disminución de sal, grasas y azúcares.
- **Mantenga su mente ocupada y plantéese objetivos:** Para mantener un bienestar físico y mental, es muy importante realizar actividades que le permitan mantener su mente activa como la lectura, el estudio, espectáculos, entre otras. Además, existen estudios que demuestran que plantearse metas y objetivos a corto, medio y largo plazo (que pueden ser de diferentes tipos: laborales, físicas, personales) aumentan la motivación en las personas y contribuyen a mejorar su autoestima y su felicidad.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

- **Controle el estrés:** El estrés, nerviosismo, ansiedad, en muy diferentes intensidades está considerado como una de las mayores afecciones del siglo XX y XXI. Las técnicas de relajación en grupo e individualmente, el ejercicio cardiovascular, una alimentación balanceada y el cambio en su rutina diaria, son algunas pautas que pueden ayudarte a sobrellevar e incluso eliminar este problema.
- **Salud sexual:** Si lleva una vida sexual activa o está por tenerla, hágalo con responsabilidad, tome decisiones informadas en función del autocuidado, ya que el conocimiento y el fomento de una cultura anticonceptiva bien informada y la prevención de infecciones de transmisión sexual son esenciales para tener una actividad sexual plena.
- **Aproveche su tiempo libre:** Cuando una persona aprovecha su tiempo libre, las sensaciones que percibe suelen ser bastante agradables. El hecho de tener hobbies, aficiones, gustos, y practicarlas o dedicarles un tiempo, ayuda a equilibrar nuestra vida (relación, trabajo y placer).
- **Vida social activa:** Hay que resaltar los beneficios que reporta compartir un rato con nuestra familia o con nuestras amistades y salir de la rutina cotidiana. Podemos tener una salud física excelente y no padecer nunca enfermedades, cuando tenemos con quien compartir nuestra vida, para alcanzar el bienestar integral del que venimos hablando.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Generar un programa para la promoción de estilos de vida y trabajo saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los funcionarios y/o contratistas de la **UAE Contaduría General de la Nación**.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar al personal de la entidad, en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.
- Contribuir a la solución de problemas de salud que afecten el desempeño y la productividad de los funcionarios de la entidad.
- Promover en los funcionarios una cultura y sistema de valores que se integren a la calidad de vida, considerando su salud física, estado psicológico, relaciones sociales y elementos esenciales del entorno.
- Disminuir la prevalencia de factores de riesgo por sobrepeso y afecciones metabólicas a través de la práctica de actividad física.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los colaboradores y contratistas de la **UAE Contaduría General de la Nación**.

NORMATIVIDAD

| | |
|---|---|
| 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 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 |



POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL

FORMATO

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE –
UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN**

Proceso
Gestión de asesoría P&P

Página 1 de ____

| | |
|---|--|
| | 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. |
| Resolución 1956 De 2008 Del Ministerio De La Protección Social. | Adopta medidas en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres de humo. |
| LEY 1566 DE 2012. Art. 6. | Promoción de la salud y prevención del consumo de sustancias psicoactivas. El Gobierno Nacional en el marco de la Política Pública Nacional de Prevención y Atención a la adicción de sustancias psicoactivas formulará líneas de política, estrategias, programas, acciones y procedimientos integrales para prevenir el consumo, abuso y adicción a las sustancias mencionadas en el artículo 1° de la presente ley, que asegure un ambiente y un estilo de vida saludable, impulsando y fomentando el desarrollo de programas de prevención, tratamiento y control del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas, lícitas o ilícitas al interior del lugar de trabajo, las cuales serán implementadas por las Administradoras de Riesgos Profesionales. |
| Resolución 089 de 2019 | Política Integral para la prevención y atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas. |
| Ley 2120 Del 30 Julio De 2021 | "Por Medio De La Cual Se Adoptan Medidas Para Fomentar Entornos Alimentarios Saludables Y Prevenir Enfermedades No Transmisibles Y Se Adoptan Otras Disposiciones" |

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

RESPONSABILIDADES

Alta Dirección

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

Responsable del SG-SST

- ✓ Es el encargado la ejecución y actualización del programa

Servidores Públicos y/o Contratistas

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

METODOLOGIA

Este programa de estilos de vida y entornos saludables se desarrollará en las siguientes fases:

Fase 1: Recopilación de los datos y análisis

- Base de datos de condiciones de salud 2020.
- Diagnóstico de condiciones de salud, octubre de 2018 a octubre de 2019.
- Base de datos de Ausentismo consolidado 2021.
- Estudio Diagnóstico De Condiciones De Salud Sistema De Gestión De La Seguridad Y La Salud En El Trabajo.
- Base De Datos De Sociodemográfica De Morbilidad Sentida.

Fase 2: Actividades de promoción y prevención

A partir del análisis de la información recolectada en los informes se realizan las acciones y actividades para el personal de planta y contratistas para mejorar sus condiciones de salud, para disfrutar de un entorno laboral saludable biopsicosocial.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

Establecer actividades específicas para la intervención de cada uno de esos factores de riesgo mediante estrategias para educar a la población, con el fin de facilitar la modificación en hábitos y estilos de vida.

Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico de condiciones de salud general de seguridad y salud en el trabajo se pudo evidenciar los siguientes puntos:

En el periodo comprendido entre octubre de 2018 a octubre de 2019

La población de funcionarios de la entidad **UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACION**, se encuentra distribuida en los diferentes rangos atareos, donde se infiere que el 70.59% son mayores de los 36 años de edad.

Esta información es de utilidad para las actividades de bienestar que desarrolle la entidad, para inclusión del núcleo familiar, y definir la población objeto de las actividades a desarrollar.

Respecto de los hábitos tóxicos en la entidad **UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACION**, el 45.10% (23 personas) refiere consumir algún tipo de licor, mientras que seis (6) funcionarios (9.80%) afirman ser fumadores activos.

Veinte y nueve (29) funcionarios (56.86%) llevan a cabo la práctica de alguna actividad física extra laboral. No obstante, hay veintidós (22) personas, que se pueden considerar como sedentarias, si tenemos en cuenta que reportaron no practicar deporte alguno en su tiempo libre.

De acuerdo a la población valorada por el/la especialista en Visiometría, se logró establecer que cuarenta y dos (42) funcionarios (82.35%) cursan con algún tipo de alteración visual, siendo mayoría los que cuentan con una alteración visual (ametropía) corregida de forma parcial con el 23.53%.

Respecto de los hallazgos patológicos encontrados en la población evaluada, se presentaron dos (2) hallazgos, representados por el Pterigion en su Grado I.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

Treinta y dos (32) funcionarios (62.75%) de los cincuenta y un (51) evaluados por Medico Laboral de la entidad UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACION, presentaron algún tipo de alteración.

Dentro de las alteraciones relacionadas con el peso corporal presentes en la población valorada, podríamos decir que cerca de la mitad de la población de la entidad UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACION (45.10%) tienen exceso de peso (sobrepeso u obesidad).

Desde el punto de vista de los procesos metabólicos, se encontró un (1) caso de Diabetes Mellitus por antecedente.

Desde el punto vista de origen cardiaco o central, se presentaron seis (6) casos, representados por la lectura elevada de la presión sanguínea sin diagnóstico de hipertensión y/o la Híper Tensión Arterial (HTA) con tres (3) hallazgos cada uno.

En cuanto a las alteraciones vasculares se encontraron seis (6) casos de Insuficiencia venosa en su clase 1, la cual requiere de seguimiento y control, así como comenzar a implementar las recomendaciones dadas por el médico.

Como recomendación para los funcionarios que sufren de insuficiencia venosa, se sugiere elevar las piernas en un ángulo de 45 grados con respecto al tronco cuando este acostado (a). Elevar los miembros inferiores sobre el nivel del corazón durante 15 a 30 minutos varias veces al día mejora los síntomas relacionados con esta patología.

Las personas con Hipertensión Arterial deben estar monitoreadas y en seguimiento estricto por Medicina General en su EPS mensualmente y/o de acuerdo a lo especificado por el médico tratante. Así mismo es importante aplicar el protocolo para el trabajador con hipertensión y controlarlo.

Febrero 2020

Se toma como fuente de información los datos recopilados en una tabla con base en las historias clínicas ocupacionales y los resultados de las pruebas clínicas y

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

paraclínicas realizadas a 39 trabajadores que asistieron para examen ocupacional periódico, durante el mes de **febrero de 2020** discriminados así:

Objeto de este estudio corresponde a 45% mujeres y el 55% hombres. El 12% se encuentra en un rango de edad entre los 18 a 30 años, el 9% entre los 31 a 40 años, el 21% entre los 41 a 50 años y el 58% son mayores de 51 años. El 30% de la población está vinculada a la empresa hace más de 21 años. La mayoría de la población es adulta madura.

Los principales riesgos referidos por los colaborados según su percepción e informados al médico durante el interrogatorio o anamnesis en el momento de la consulta son: biomecánico, de seguridad y psicolabóreales, también manifestaron exposición a riesgo físico en menor proporción.

En el sistema visual se presenta trastorno de refracción en el 88% de los evaluados en el examen ocupacional, 6% presenta ptergion, 3% catarata senil incipiente y otro 3% chalazión.

El 91% de los pacientes evaluados presentaron algún trastorno de la refracción no especificado (ametropía con corrección en el 67% y ametropía sin corrección en el 24%), el 9% es emétrope.

Se observa que, de la población de trabajadores evaluados, el 70%, presenta diagnóstico de audición normal bilateral y el 30% presenta algún hallazgo auditivo.

Distribución según índice de masa corporal de los 33 trabajadores el 45% de la población objeto de este estudio presenta un IMC normal, en el 39% de los casos se encontró sobrepeso y en el 15% de la población se evidencia obesidad, cabe aclarar que la mayor parte de la población que se encuentra en obesidad es del género femenino.

Distribución según Sistema Metabólico y Endocrino Las principales patologías identificadas en este grupo corresponden a alteraciones del peso (obesidad el 30% y sobrepeso el 18%); y con un 3% se presentan hiperlipidemia no especificada, hipotiroidismo no especificado y otros trastornos del metabolismo de las lipoproteínas cada uno.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

Distribución según Sistema Cardiovascular Con relación al sistema cardiovascular se presentan venas varicosas de los miembros inferiores sin ulcera ni inflamación en un 12%, hipertensión esencial (primaria) en un 6%, infarto antiguo del miocardio, síndrome del seno enfermo y telangiectasia hemorrágica hereditaria con un 3% cada uno.

Distribución según Sistema Osteomuscular Las principales patologías del sistema osteomuscular involucran la columna y los miembros superiores con epicondilitis lateral en un 6% y escoliosis no especificada en un 6%; también se encontraron otros diagnósticos como artrosis no especificada, tenosinovitis de estiloides radial, epicondilitis media, síndrome del túnel carpiano, fibromialgia, lumbago no especificado, otras dorsopatías especificadas y síndrome del manguito rotatorio con un 3% cada uno.

Sistema auditivo En el sistema auditivo se presenta hipoacusia no especificada en el 6% de los evaluados, trastorno del oído, no especificado en un 3% y otros vértigos periféricos en un 3% también.

Considerando estos hallazgos, es indispensable realizar capacitación en estilos de vidas saludables con énfasis en alimentación saludable y ejercicio para disminuir la tendencia al Sobrepeso y la Obesidad como importante factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial, infarto de miocardio, intolerancia a los carbohidratos, diabetes mellitus, prevención del sedentarismo entre otros.

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

Actividades del Programa de vigilancia epidemiológica de riesgo psicosocial:

Las actividades se realizan con el fin de establecer las medidas preventivas que resulten oportunas sean relativas a la organización del trabajo, a los aspectos sociales del trabajo o a los aspectos relativos a la persona sobre los que sea viable y adecuado actuar, estas se proponen de acuerdo a las dinámicas internas de la entidad teniendo en cuenta que hasta la fecha no se tiene la aplicación de la batería de riesgo psicosocial.

- Competencias en Inteligencia Emocional- Laboral
- Habilidades para el manejo de estrés
- Pausas mentales
- Habilidades Sociales (Comunicación, planeación y toma de decisiones etc.
- Técnicas de autorregulación
- Salud mental
- Auto cuidado (prevención de consumo alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas)

Actividades del Programa de Vigilancia Epidemiológica Para la Prevención de Desórdenes Músculo Esqueléticos:

Las actividades de educación están orientadas a la prevención primaria y promoción de la salud, y prevención de alteraciones osteomusculares en los trabajadores expuestos a factores de peligro biomecánico.

- Pausas activas
- Higiene postural y manejo de cargas
- Prevención de enfermedades Desordenes Musculo Esqueléticos
- Posturas de trabajo forzadas

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

Actividades del Programa de vigilancia epidemiológica de riesgo biológico:

Las actividades se deben realizar con el fin de brindar elementos de conocimientos mantener conductas seguras durante su actividad laboral y prevenir los accidentes y enfermedades por riesgo biológico.

- Capacitar al personal en las medidas universales de Bioseguridad
- Conservación de la salud de sus trabajadores uso y manejo de elementos de protección
- Efectos en la salud ocasionados por riesgo biológico

Actividades del Programa de vigilancia prevención de riesgo cardiovascular

Las actividades están enfocadas y concienciar la importancia de los estilos de vida en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

- Promoción de la salud en hábitos y estilos de vida saludables
- Detección temprana de factores de riesgo cardiovascular modificables.
- Prevención en (enfermedad cerebro vascular, diabetes mellitus, aterosclerosis, sustancias psicoactivas, fomento de la actividad física, peso corporal, régimen alimentario).

Actividades del Programa de vigilancia epidemiológica para la promoción de la salud visual

Se realizarán las siguientes actividades generales capacitación, sensibilización, tips de prevención para la conservación visual:

- Promoción de la salud y prevención de la enfermedad visual.
- Factores de riesgo visual individual, factores de riesgo ocupacional, causas de lesiones oculares, uso y manejo de elementos de protección.
- Pausas activas visuales

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

Fase 3: Seguimiento

Se realiza seguimiento de acuerdo con los programas de vigilancia epidemiológica (indicadores establecidos en cada programa) y con el plan de capacitación anual.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

La actualización de este programa se realizará una vez al año y la evaluación de indicadores (semestral y anual).

Indicadores

Con el fin de conocer la disponibilidad, oportunidad y utilización de los recursos y la eficacia de las actividades y acciones generadas a partir de los resultados obtenidos, se debe calcular periódicamente indicadores que controlen y evalúen el Programa de estilos de vida y entornos saludable.

Indicador de cumplimiento de las actividades

| Indicador de cumplimiento de las actividades. | | | |
|--|--|---------------------------|--------------|
| Definición del indicador | Establece el porcentaje de personas vinculadas al Programa de Prevención que asistieron a las actividades realizadas con respecto a las programadas; la fuente de información será los registros de asistencias a dichas actividades | | |
| Formula | Número de trabajadores asistentes a actividades programadas/Número total de trabajadores en el programa * 100. | | |
| Interpretación del indicador | Porcentaje de cumplimiento de las actividades | | |
| Frecuencia | Semestral | Meta del indicador | |
| | | Tipo de indicador | Cumplimiento |

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

Indicador de Cobertura

| Indicador de cobertura capacitación | | | |
|--|---|---------------------------|-----------|
| Definición del indicador | Evalúa la cobertura de la estrategia del Programa de estilos de vida saludable en cuanto a capacitación | | |
| Formula | Número de trabajadores participantes de las actividades de capacitación/ Número total de trabajadores programados a las actividades de prevención * 100 | | |
| Interpretación del indicador | Porcentaje de funcionarios asistentes a las capacitaciones | | |
| Frecuencia | Semestral | Meta del indicador | |
| | | Tipo de indicador | Cobertura |

| | | |
|---|--|------------------|
|  | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS S.A./ARL | |
| | FORMATO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – UAE CONTADURIA GENERAL DE LA NACIÓN | |
| | Proceso Gestión de asesoría P&P | Página 1 de ____ |

Referencias Bibliográficas

Información disponible en:

http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2011/EI_alcoholproducto_de_consumo_no-ordinario.pdf

<https://www.who.int/topics/tobacco/es/>

<https://medlineplus.gov/spanish/eyecare.html>

<https://www.saludvisualempresarial.com/pausas-activas>.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS, Serie de Informes Técnicos 916

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>