



**SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO "SG-SST"  
FORMATO PARA PROGRAMAS SST**

Código: ST-F04

Aprobado: 20/02/2017

Versión: 01

**NOMBRE DEL PROGRAMA**

PROGRAMA DE PROMOCIÓN HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**VIGENCIA DEL PROGRAMA**

1 AÑO (ENERO 2019 HASTA DICIEMBRE DE 2019)

**1. OBJETIVO**

Fomentar la práctica de hábitos saludables, mediante la implementación de estrategias de promoción del autocuidado y bienestar laboral de los funcionarios de la institución, que permita desarrollar en ellos y en sus familias verdaderos estilos de vida saludables que minimicen la probabilidad de aparición de enfermedades como la obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia y diabetes. (Riesgos cardiovascular)

**2. ALCANCE**

Este programa es aplicable para todas las personas que trabajan para la Universidad del Magdalena y educación para sus familias.

**3. DESCRIPCIÓN**

**TERMINOLOGIA:**

**Habito Saludable:** Es toda aquella conducta que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

**Actividad Física:** La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud.

**Higiene:** La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

**Estilo de Vida:** Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (WHO, 1986, p. 118. Citado por Wong (s.f)).

**INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO:** El infarto agudo de miocardio (IAM) es una enfermedad cardíaca frecuente en la que se produce una muerte (necrosis) de las células del músculo cardíaco (miocardio) debido a una falta prolongada de oxígeno (isquemia). Junto con la angina de pecho forma parte de lo que se conoce actualmente como síndrome coronario agudo. El infarto agudo de miocardio supone la muerte irreversible del tejido cardíaco y puede acarrear un fallo en la función del corazón (relajación y contracción) y la aparición de arritmias. Es una de las causas más frecuentes de mortalidad en los países desarrollados.

**HIPERTENSIÓN ARTERIAL:** La hipertensión arterial es un estado patológico caracterizado por un aumento sostenido de la tensión arterial por encima de los valores considerados "normales", esto es 140 de sistólica (popularmente 14 de "máxima") y 90 de diastólica (popularmente 9 de "mínima").

**DISLIPIDEMIA:** La dislipidemia o Hiperlipidemia aparece cuando se acumulan demasiadas grasas (o lípidos) en la sangre. Estas grasas incluyen el colesterol y los triglicéridos y son importantes para que el cuerpo funcione correctamente. Sin embargo, cuando los niveles son muy altos pueden poner a las personas a riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.

**HIPERCOLESTEROLEMIA:** Consiste en la presencia de colesterol en sangre por encima de los niveles considerados normales. Este aumento, que se asocia a problemas coronarios, depende de la dieta, el sexo, el estilo de vida y la síntesis endógena. De esta manera, en la concentración de colesterol en sangre intervienen factores hereditarios y dietéticos, junto a otros relacionados con la actividad física.

**HIPERTRIGLICERIDEMIA:** La hipertrigliceridemia (HTG), en ausencia de hipercolesterolemia (fenotipo IV), es una dislipidemia muy frecuente, que prácticamente siempre se asocia con una reducción del colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad (cHDL). En la población general, las cifras de triglicéridos (TG) aumentan en los varones a partir de los 20 años de edad, mientras que las mujeres muestran prácticamente las mismas cifras hasta la menopausia. En el rango de edad de 30-50 años, alrededor de 1 de cada 4 varones pero sólo 1 de cada 20 mujeres presenta cifras de TG > 200 mg/dl2. Esta dependencia de los TG con respecto al sexo y la edad está claramente relacionada con el depósito de grasa abdominal, que predomina en el varón y al menos a partir de la menopausia en la mujer

**SOBREPESO Y OBESIDAD:** El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2).

**CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN PARA LA ATENCIÓN:**

**Criterios de inclusión:** Evidenciar que la patología sea una enfermedad crónica no transmisible o por recomendación medica laboral.

**Criterios de exclusión:** Voluntad expresa del paciente o mejora su condición de salud.

**PLAN DE SEGUIMIENTO Y/O ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL:**

Las personas que se encuentren incluidas dentro del programa por recomendación medica o sufran una enfermedad crónica no transmisible, harán parte de las actividades planteadas en el cronograma de acción de promoción de hábitos y estilos de vida saludable, y se le realizará evaluación periódica con medico laboral, nutrición y Psicología, con el fin de hacer acompañamiento al tratamiento otorgado por la EPS del trabajador; cuando se identifiquen nuevos presuntos casos de pacientes con enfermedades crónicas, estos serán remitidos a su EPS y se les realizará el debido acompañamiento, e incluirá en el programa, de confirmarse por su EPS la enfermedad.

**Recomendaciones medicas:** La empresa acatará todas las recomendaciones y restricciones otorgadas a trabajadores.

**Seguimientos:** Recibir y registrar el reporte de novedades del paciente de manera continua; con el objetivo de brindar las estrategias de afrontamiento según la necesidad particular de cada caso.



**SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO "SG-SST"  
FORMATO PARA PROGRAMAS SST**

Código: ST-F04

Aprobado: 20/02/2017

Versión: 01

**3.1. METAS E INDICADORES**

NOMBRE DEL INDICADOR	META	FORMULA DE CALCULO	SEGUIMIENTO
EFICACIA	70%	( actividades ejecutadas / actividades planeadas)*100	0%
COBERTURA DEL PROGRAMA	80%	(Personas que participaron en la actividad / personas que se espera que participaran)*100	

**3.2. RECURSOS**

- FISCOS: Salones, auditorios, zonas abiertas, colchonetas,
- HUMANOS: Psicólogo, Fisioterapeuta, Instructor de fitness, medico, nutricionista, exámenes médicos.
- TECNOLOGICOS: Computador, micrófonos, video beam,
- ECONOMICOS: Capacidad instalada

**3.3. RESPONSABLES**

Los responsables de la adecuada ejecución de este programa son la Direccion de Talento humano y el Grupo interno de seguridad y salud en el trabajo

**3.4. CRONOGRAMA**

Actividades	Responsable	ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		P: PLANEADO E: EJECUTADO
		P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	CUMPLIMIENTO		
Tamizaje cardiovascular	Nutricionista / Enfermera			1		1																				0%
Valoración Medica y/o psicológica	Medico Laboral /psicólogo			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				0%
Evaluación Nutricional	Nutricionista			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				0%
Junta de profesionales para valoración y seguimiento	Grupo de SST	1				1						1						1								0%
Remitir al personal sintomático a la EPS correspondiente	Grupo de SST			1						1						1						1				0%
Desayunos saludables	Nutricionista												1		1											0%
Meriendas saludables para periodos de ayuno prolongados	Nutricionista									1		1														0%
Bebidas antioxidante	Nutricionista					1		1																		0%
Taller Alimentación Emocional	Psicólogo															1										0%
Semana de "Hábitos y Estilos Saludables"	Grupo SST																	1								0%
Taller de Hábitos y Estilos De vida saludable para trabajadores	Nutricionista									1										1						0%
Taller de Hábitos y Estilos De vida saludable para familias	Nutricionista											1										1				0%
Taller jugando aprendo para niños	Nutricionista/Re creacionista																			1						0%
Acondicionamiento Físico (Caminata, Actividades lúdico-deportivas, rumba terapia, ciclo ruta.)	Grupo interno de seguridad y salud en el trabajo			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				0%
Taller de Higiene Oral para familias	Grupo interno de seguridad y salud en el trabajo (Clínica Odontológica)											1														0%





**SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO "SG-SST"  
FORMATO PARA PROGRAMAS SST**

Código: ST-F04

Aprobado: 20/02/2017

Versión: 01

**4. DOCUMENTOS DE REFERENCIA**

Decreto 1072 de 2015 -Resolución 1111 de 2017

UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE HIGALGO. Programa Institucional "Actividades de educación para una vida saludable. Salud Física y Emocional Unidad 3. SISTEMA DE UNIVERSIDAD VIRTUAL. Disponible en: [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)

Vidarte. J; Velez. C; Sandoval. C; Alfonso. M. (2011). ACTIVIDAD FISICA: Estrategia de promoción de la Salud. Hacia la promoción de la salud, Volumen 16, No 1, Enero-Junio 2011, págs. 202-218. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

MALETIN EDUCATIVO DE SALUD. Gobierno de Mendoza. Ministerio de Salud. Guía Básica "Higiene y Cuidado del Cuerpo. Disponible en: [http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene\\_cuidado\\_cuerpo.pdf](http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf)

WONG. C (s.f). UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA. Facultad de Ciencias Médicas. Fase I, Área de Salud Pública I. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

**5. REGISTROS**

TH-F02 Formato para el registro de asistencia  
ST-F-014 Formato tamizaje cardiovascular  
ST-F-015 Formato seguimiento cardiovascular  
ST-F-016 Formato asistencia a consultas  
Certificado de aptitud  
Encuestas diligenciadas  
Informes de gestión  
Remisión a EPS

**6. REGISTRO DE MODIFICACIONES**

Versión	fecha	ítem modificado	descripción
1	30/01/2019	No aplica	Diseño del programa de hábitos y estilos de vida saludable y cronograma de actividades 2019

Elaboró	Revisó	Aprobó
<i>Original firmado</i>  <b>HAROL ALBERTO ROMERO CAJUANA</b> P.E SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	<i>Original firmado</i>  <b>CYNDI PATRICIA ROJAS MENDOZA</b> DIRECTORA DE TALENTO HUMANO	<i>Original firmado</i>  <b>CYNDI PATRICIA ROJAS MENDOZA</b> DIRECTORA DE TALENTO HUMANO