


 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 8001 13389-7</p>	<p><b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</b></p>	Código: SIG-01	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	<p>Fecha: 25/04/2019</p>	
		<p>Página: 1DE17</p>	

# PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES

ALCALDÍA MUNICIPAL DE IBAGUÉ

2019

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT.800113389-7</p>	<p><b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</b></p>	Código:SIG-01	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	<p>Fecha: 25/04/2019</p>	
		<p>Página: 2DE17</p>	



## INTRODUCCIÓN

La Oficina Regional del Pacífico Oeste de la OMS define un entorno de trabajo saludable como: “Un Entorno de Trabajo 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.”

Promover los estilos de vida y trabajo saludable, busca implementar un plan de acción coordinado y articulado entre trabajadores y la administración. Promocionando la salud y prevención de la enfermedad, teniendo en cuenta que es en el sitio de trabajo donde se permanece la mayor parte del tiempo; disminuyendo el sedentarismo y los hábitos que afectan su salud.

La Seguridad y Salud en el Trabajo, busca la prevención de las enfermedades causadas por las condiciones de trabajo y la protección y promoción de la salud de los trabajadores; 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 de los trabajadores. Es por ello importante el diseño e implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable en la Alcaldía Municipal de Ibagué.

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 8001 13389-7</p>	<p><b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</b></p>	Código: SIG-01	
		Versión: 02	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	Fecha: 25/04/2019	
		Página: 3DE17	

## JUSTIFICACIÓN

Definiendo la Seguridad y Salud en el Trabajo, como la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. Se puede evidenciar la importancia que tiene la implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable.

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y 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.



Tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva. De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermarse, reduciendo el ausentismo laboral.

El fomento de estilos de vida y trabajo saludable, consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre servidores públicos y la Dirección de Talento Humano, que promocionen la salud y prevengan la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día se permanece en el lugar de trabajo; se busca la adopción de medidas que le permitan evitar el sedentarismo y hábitos que afecten su salud.

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.

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; razón por la cual la Alcaldía Municipal de

**La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma Pisami. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad de la Alcaldía de Ibagué**

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT.800113389-7</p>	<p><b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</b></p>	Código: SIG-01	
		Versión: 02	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	Fecha: 25/04/2019	
		Página: 4DE17	

Ibagué 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 trasmisibles asociadas a los estilos de vida de sus funcionarios.

## OBJETIVOS



### OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida y trabajo saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los funcionarios de la Alcaldía Municipal de Ibagué.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar al personal de la Alcaldía Municipal de Ibagué 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.
- Fortalecer los hábitos deportivos y de cuidado de la salud en Alcaldía Municipal de Ibagué.
- 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.
- Promover hábitos nutricionales que proporcionen la cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales para las necesidades metabólicas del organismo.

**La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma Pisami. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad de la Alcaldía de Ibagué**



 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 8001 13389-7</p>	<p><b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</b></p>	Código: SIG-01	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	<p>Fecha: 25/04/2019</p>	
		<p>Página: 5DE17</p>	

## ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los servidores públicos y contratistas de la Alcaldía Municipal de Ibagué.

## NORMATIVIDAD

<b>Resolución 1016 de 1989</b>	Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte
<b>Resolución 2646 de 2008</b>	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.
<b>Ley 1335 de 2009</b>	En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.
<b>Ley 1355 Artículo 20</b>	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.
<b>Ley 1562 de 2012</b>	Servicios de promoción y prevención.

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT.800113389-7</p>	<p><b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</b></p>	Código:SIG-01	
		Versión: 02	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	Fecha: 25/04/2019	
		Página: 6DE17	

<b>Ley 9 de 1979</b>	Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
<b>Ley 50 de 1990</b>	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.
<b>Decreto 1072 de 2015</b>	Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los  Trabajadores

## RESPONSABILIDADES

### Alta Dirección

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



### Responsable del SG-SST

El profesional encargado la ejecución del Grupo del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Administración Municipal de Ibagué .

### Servidores Públicos

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

**La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma Pisami. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad de la Alcaldía de Ibagué**

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT.800113389-7</p>	<p><b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</b></p>	Código: SIG-01	
		Versión: 02	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	Fecha: 25/04/2019	
		Página: 7DE17	

## DEFINICIONES - MARCO TEORICO

### Concepto de salud



A lo largo de la historia se encuentra una multitud de definiciones, que generalmente obedecen a las características propias de cada momento histórico. Es a partir de 1956, cuando la Organización Mundial de la Salud (O.M.S., 1956) define salud como: “El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”.

Las conductas saludables son aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. Principalmente se debe promocionar el practicar ejercicio físico, nutrición adecuada, adoptar comportamientos de seguridad, evitar el consumo de drogas.

En el comportamiento de una persona, se da lugar a patrones de conducta que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud, estructurando un estilo de vida al que puede denominarse saludable en la medida que la elección que realizan los individuos y comunidades entre las alternativas a su alcance, fomenten su salud. Así, los Estilos de Vida que se practiquen determinan en cierta medida el grado de salud que se tiene y se tendrá en el futuro. La forma en que el hombre trabaja y descansa, sus hábitos nocivos, si los tiene, su relación con el medio ambiente y con el contexto en que se desenvuelve, determina en gran medida el proceso salud-enfermedad.

### Concepto de Estilo de Vida Saludable

De acuerdo con lo anterior, el Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Alcanzar dicho estilo de vida saludable sólo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, se tiene la oportunidad y, ante

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 8001 13389-7</p>	<p><b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</b></p>	Código: SIG-01	
		Versión: 02	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	Fecha: 25/04/2019	
		Página: 8DE17	

todo, la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el auto cuidado del individuo. “El autocuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan”

## Factores de Riesgo

**Alimentación inadecuada:** La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias, así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico. Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio. Los refrescos gaseosos no tienen ningún valor nutritivo, no contienen vitaminas, proteínas ni minerales y sí gran contenido de endulzantes y aditivos como conservadores y colorantes.

**Sedentarismo:** Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física". Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea), una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardiaca y presión arterial.



**Tabaco:** El tabaco es una planta herbácea anual o perenne, cuyas hojas preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Sus hojas contienen un alcaloide (nicotina), en cantidades variables que van de 0.2 al 5% según la especie que excita el Sistema Nervioso Vegetativo.

**Alcohol:** El etanol es un depresor del Sistema Nervioso Central, afectando en primer lugar los procesos mentales de capacitación y experiencia previa; luego se pierde la memoria, la concentración y la intuición que conllevan a trastornos de la personalidad y arranques emocionales.

**Estrés:** El estrés psicológico, es el resultado de la relación entre ambiente y sujeto, que es evaluado por éste, como desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma Pisami. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad de la Alcaldía de Ibagué



 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT.800113389-7</p>	<p><b>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</b></p>	Código: SIG-01	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	<p>Fecha: 25/04/2019</p>	
		<p>Página: 9DE17</p>	

## Enfermedades Crónicas No Transmisibles

**Sobrepeso y la obesidad:** son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa, perjudicial para la salud.

Enfermedades cardiovasculares: **Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:**

**Infarto Agudo del Miocardio:** Es una enfermedad cardíaca frecuente en la que se produce una muerte (necrosis) de las células del músculo cardíaco (miocardio) debido a la falta prolongada de oxígeno (isquemia). Junto con la angina de pecho forma parte de lo que se conoce como síndrome coronario agudo.

**Hipertensión arterial:** Es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores considerados normales.

**Diabetes Mellitus:** La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina, que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para cubrir sus necesidades o bien, cuando la que se produce no se metaboliza efectivamente; es una enfermedad multiorgánica, con afectación en el sistema macro y microvascular, que tiene como consecuencia, lesión en diferentes órganos y sistemas del cuerpo tanto a corto como a largo plazo.

**Dislipidemias:** Es el conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en las concentraciones de los lípidos sanguíneos y de los componentes de las lipoproteínas circulantes, a un nivel que implica un riesgo para la salud.



**Hipercolesterolemia:** Consiste en la presencia de colesterol en sangre por encima de los niveles considerados normales.

## Factores protectores

**Alimentación Saludable:** Uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma Pisami. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad de la Alcaldía de Ibagué



 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT.800113389-7</p>	<p><b>PROCESO: GESTIÓN HUMANA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b></p>	Código: PGR-GHS-01	
		Versión: 02	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	Fecha: 25/04/2019	
		Página: 11 DE 17	

## SEIS HÁBITOS SALUDABLES PARA IMPLEMENTAR EN TU OFICINA

1. Tomar pausas cortas que impliquen desplazamiento del puesto de trabajo. Por ejemplo: ir al baño, tomar un café, ir a saludar al compañero; también tratar de usar las escaleras y evitar el ascensor.

2. Establecer tiempos de esparcimiento durante la jornada laboral; permite mejorar el ambiente laboral, afianza el sentido de pertenencia hacia la compañía y sirve como factor protector de las relaciones sociales en el trabajo.

3. Hacer pausas activas que significa realizar estiramientos periódicos y movilidad articular, lo que son muy beneficiosos y previenen la aparición de traumas musculo esqueléticos.



4. Realizar cambios en la rutina diaria que no afecte el trabajo, pero que permitan percibir diferente el espacio laboral. Cambios en la organización del puesto de trabajo y la secuencia en la realización de tareas son hábitos saludables y provechosos para la construcción de espacios laborales saludables.

5. Respetar el tiempo de cada actividad, es decir, el tiempo de descanso, alimentación y recreación debe respetarse y no interrumpirse por actividades laborales; ya que, si se interrumpen, genera la percepción de trabajo prolongado y constante, lo que agota fácilmente al trabajador.

6. Seguir las recomendaciones del área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la compañía, ya que las acciones de control que realiza el empleador pierden funcionalidad cuando el trabajador prefiere seguir manteniendo sus malas prácticas.

### REALIZAR PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en el trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generados por el trabajo.



 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 8001 13389-7</p>	<p><b>PROCESO: GESTIÓN HUMANA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b></p>	Código: PGR-GHS-01	
		Versión: 02	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	Fecha: 25/04/2019	
		Página: 12 DE 17	

La pausa activa incluye una rutina de ejercicios de elongación de diferentes grupos musculares y movilidad articular; se realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones denominadas micro-traumáticas (son aquellas que aunque no se realicen esfuerzo importantes la repetición reiterada del estímulo genera dolor; ejemplos habituales pueden ser las tendinitis de los músculos que mueven los dedos y el puño en usuarios de computadoras durante muchas horas de la jornada laboral, etc.)

#### Objetivos de las pausas activas

- Prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental.
- Potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- Disminuir el estrés laboral y físico (generados por lesiones músculo esqueléticas). Aumentar la armonía laboral.
- Aliviar tensiones laborales producidas por posturas inadecuadas y rutina laboral.
- Aumentar el rendimiento en el puesto de trabajo.



 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT.800113389-7</p>	<p><b>PROCESO: GESTIÓN HUMANA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b></p>	Código:PGR-GHS-01	
		Versión: 02	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	Fecha: 25/04/2019	
		Página: 13DE17	

## ACTIVIDADES - DESARROLLO

El 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 de la Alcaldía, los cuales permiten identificar las condiciones de salud de la población trabajadora.

### FASE DIAGNÓSTICA

Durante esta fase se identifica a la población con enfermedades o con síntomas sugestivos y/o factores de riesgo por inadecuados estilos de vida.

Para tal fin la Alcaldía comenzara a realizar anualmente el diagnóstico de condiciones de salud, que se basa en un análisis de los hallazgos durante la valoración médica ocupacional periódica (Como parte de esta valoración, se solicitarán exámenes paraclínicos con la EPS como: Examen de triglicéridos: Análisis de sangre para medir la cantidad de triglicéridos en la sangre, Cuadro hemático: Es un análisis completo de sangre, es de utilidad para el diagnóstico, clasificación y seguimiento de enfermedades hematológicas y no hematológicas, Colesterol total: Es un análisis de sangre que proporciona una medida de todo el colesterol presente en la sangre HDL, LDL calculado y VLDL: Estos son análisis que se realizan a la sangre, para determinar el nivel de colesterol bueno o malo en la sangre) o de ingreso, según el criterio médico.



Otra acción a tener en cuenta es la información estadística del ausentismo de la Alcaldía Municipal de Ibagué, de enfermedad laboral o accidentes de trabajo relacionados con causas de inadecuados estilos de vida; aporta estadísticamente valores a cruzar con la información diagnóstica y de esta manera intervenir según los resultados de esta.

### FASE DE INTERVENCIÓN

Una vez identificadas estas condiciones de salud, se tiene en cuenta en el plan de trabajo anual del SG-SST, las diferentes actividades que se desarrollaran a través del año, como también las actividades de la implementación del Sistema de Estímulos, programado para todos los servidores públicos de planta.

La fase de intervención, las actividades se benefician todos los funcionarios de

**La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma Pisami. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad de la Alcaldía de Ibagué**

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT.800113389-7</p>	<b>PROCESO: GESTIÓN HUMANA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	Código: PGR-GHS-01	
		Versión: 02	
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b>	Fecha: 25/04/2019	
		Página: 14 DE 17	

planta y contrato de la Administración Municipal.

### Intervención primaria:

Se enfoca a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles por inadecuados hábitos de vida, para lo cual se establece lo siguiente:

### Plan de capacitación:

La educación en salud del Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludables (PEVTS) se realiza a través de las siguientes actividades, con respecto al tema de estilos de vida y comportamiento saludables:



- Campañas educativas e informativas
- Charlas educativas
- Boletines informativos, de educación y motivación publicados en los diferentes medios de la Alcaldía.

### INTERVENCIÓN SECUNDARIA

Esta intervención está enfocada a la población objeto que está expuesta o presenta algún diagnóstico, dependiendo de la sintomatología del trabajador los hallazgos evidenciados en el examen médico, para lo cual se deberá realizar lo siguiente:

Control por EPS: para que un médico especialista determine su tratamiento y/o manejo.

**Acondicionamiento físico:** A través de la realización de actividades físicas que contribuyen a desarrollar la capacidad cardiaca, pulmonar y musculoesquelética del organismo en busca de mantener el funcionamiento óptimo y sano del mismo. La

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT. 8001 13389-7</p>	<p><b>PROCESO: GESTIÓN HUMANA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b></p>	Código: PGR-GHS-01	
		Versión: 02	
	<p><b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b></p>	Fecha: 25/04/2019	
		Página: 15DE17	

Alcaldía, realizará jornadas de actividad física colectiva, que permita mantener y mejorar las condiciones de los funcionarios, mediante la realización distintas técnicas, como la Cardiorumba.

**Tamizaje cardiovascular:** Es de gran importancia debido a la alta prevalencia de enfermedades cardíacas, por lo que detectar los signos tempranos que sugieren alteraciones a este nivel. La Alcaldía realizará mínimo una vez al año una semana de prevención en la salud que incluya un tamizaje cardiovascular con el apoyo de las EPS o la ARL Colmena, que consiste en la toma de tensión arterial, frecuencia cardíaca y el cálculo del índice de masa corporal, (IMC) para contribuir a alertar a los funcionarios en el control de su peso que es un parámetro que afecta el cálculo de su I.M.C.

## FASE DE EVALUACIÓN



Se establece la necesidad y periodicidad de seguimientos médicos para los funcionarios con alguna patología crónica no transmisible.

La evaluación tiene como objetivo medir, controlar y ajustar las acciones realizadas con las programadas y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

## REUBICACIONES LABORALES

Se refiere a los cambios de oficio y/o lugar de trabajo de aquellos funcionarios afectados por enfermedades crónicas no transmisibles. Ante la presencia de un diagnóstico de este tipo se sugiere reubicación laboral que puede ser temporal o definitiva si así el especialista tratante de la EPS lo recomienda. Sin embargo, es pertinente aclarar que la reubicación laboral es la última medida, el control del factor de riesgo es la prioridad.

La reubicación laboral se realizará de acuerdo con las recomendaciones y especificaciones del especialista tratante de la EPS y su introducción al ámbito laboral se ejecuta de manera gradual. En este caso de requerirse la reubicación o el cambio de lugar de trabajo es necesario realizar una evaluación por médico especialista para determinar si la intervención ha sido eficaz en el funcionario.

 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT.800113389-7</p>	<b>PROCESO: GESTIÓN HUMANA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	Código: PGR-GHS-01	
		<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b>	
		Fecha: 25/04/2019	
		Página: 16DE17	

## SEGUIMIENTO Y CONTROL



La base de un programa de estilos de vida y trabajo saludables está constituida por el seguimiento periódico y el registro sistemático del comportamiento del factor de riesgo.

## INDICADORES

INDICADOR	FORMULA DEL INDICADOR	PERIODICIDAD MEDICIÓN	META
Evaluaciones médicas periódicas	$\frac{\text{Total, de funcionarios evaluados}}{\text{Total de evaluaciones médicas periódicas programadas}} * 100$	Anual	100%
Funcionarios con factor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles	$\frac{\text{Servidores públicos con factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles incluidos en el PEVTS}}{\text{Total, de funcionarios con riesgo de enfermedades Crónicas no Transmisibles en la empresa}} * 100$	Anual	100%
Reducción de funcionarios con riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles	$\frac{\text{Total, funcionarios con reducción de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles}}{\text{Total, de servidores públicos con enfermedades cónicas no transmisibles}} * 100$	Anual	5%
Ejecución de las actividades del Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludables	$\frac{\text{Nº de actividades ejecutadas}}{\text{Total de actividades programadas}} * 100$	Semestral	85%

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma Pisami. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad de la Alcaldía de Ibagué



 <p>Alcaldía Municipal <b>Ibagué</b> NIT.800113389-7</p>	<b>PROCESO: GESTIÓN HUMANA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	Código: PGR-GHS-01	
		<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b>	
		Fecha: 25/04/2019	
		Página: 17DE17	

## CONTROL DE CAMBIOS

VERSION	VIGENTE DESDE	OBSERVACION
01	08/10/2018	PRIMERA VERSIÓN
02	25/04/2019	Cambio de nombre del proceso

Revisó	Aprobó
<b>NOMBRE:</b> FLOR ALBA AGUIRRE MOLINA <b>CARGO:</b> PROFESIONAL UNIVERSITARIO	<b>NOMBRE:</b> MARIA PATRICIA TOBAR TRIBIN <b>CARGO:</b> Directora de Talento Humano

Proyectó: *Flor Alba Aguirre Molina*  
*Profesional Universitario*  
*Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo*  
*Dirección de Talento Humano*

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la plataforma Pisami. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad de la Alcaldía de Ibagué