



**PROGRAMA ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE**

ELABORÓ	TECNICO ADMINISTRATIVO TALENTO HUMANO <i>[Signature]</i>
REVISÓ	PROFESIONAL ESPECIALIZADO EN TALENTO HUMANO <i>[Signature]</i>
VISTO BUENO	SUBDIRECCION ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA <i>[Signature]</i>

Fecha de Aprobación: DD: 23 MM: 03 AAAA: 2023

	PROGRAMA ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	VERSIÓN: 02
		FECHA: 23/03/2023
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	PÁGINA: 2 de 8

## INTRODUCCIÓN

La salud se considera un fin en sí mismo, lo cual permite a las personas llevar una vida social y económicamente productiva. Así entonces, hablar de promoción de la salud es hablar, entre otros, de calidad de vida en el entorno laboral.

Según la Organización Mundial de la Salud OMS, “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 Dirección. 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, de manera que los funcionarios que prestan los servicios a la entidad, se sienten más motivados a trabajar y desempeñar sus labores encaminadas a la prestación del servicio con calidad. Es por ello importante el diseño e implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable en la Corporación Autónoma Regional Canal del Dique- CARDIQUE.

	PROGRAMA ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	VERSIÓN: 02
		FECHA: 23/03/2023
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	PÁGINA: 3 de 8

### JUSTIFICACIÓN

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 de los funcionarios y un buen desempeño en su trabajo.

Por su naturaleza, estas intervenciones son una responsabilidad compartida entre los funcionarios, 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 de origen laboral.

Por ello en la Corporación 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 CARDIQUE 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.

	PROGRAMA ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	VERSIÓN: 02
		FECHA: 23/03/2023
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	PÁGINA: 4 de 8

## 1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar el programa de entorno laboral saludable, orientados a proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los funcionarios, en la Corporación Autónoma Regional del Canal del Dique – CARDIQUE.

### 1.1. OBJETIVO ESPECIFICOS

- Sensibilizar al personal de Corporación Autónoma Regional del Canal del Dique - CARDIQUE, 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 Corporación.
- 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 la Actividad física y disminuir el tiempo de sedentarismo.

## 2. ALCANCE

El programa de estilos de vida saludable va dirigido a todos los funcionarios de la Corporación Autónoma Regional del Canal del Dique - CARDIQUE.

## 3. NORMATIVIDAD

NORMATIVA	CONTENIDO
<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 de 2009, 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 Artículo 11</b>	Servicios de promoción y prevención

	PROGRAMA ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	VERSIÓN: 02
		FECHA: 23/03/2023
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	PÁGINA: 5 de 8

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

#### 4. RESPONSABILIDADES

Dirección General	Responsable de gestionar los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento.
Talento humano y/o área de seguridad y salud en el trabajo	Encargado de la ejecución y actualización del programa.
Servidores Públicos	Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad y la de las demás personas.

#### 5. DEFINICIONES

**Bienestar:** Son las actividades que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida del funcionario.

**Seguridad y salud en el trabajo:** Se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella 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.

**Ambiente físico de trabajo:** todo aquello que se encuentra en el medio físico en el que el trabajador realiza sus tareas, y que puede provocar efectos negativos en su salud.

**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, así como la diabetes y la hipertensión.

**Sedentarismo:** Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física".

**Sobrepeso y la obesidad:** son afecciones cada vez más frecuentes en las personas de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico.

**Estilo de vida saludable:** Introyectar comportamientos de autocuidado tanto a nivel laboral como personal, que contribuyan con el bienestar integral de la población trabajadora.

**Fomento de los estilos de vida saludable:** Conjunto de acciones, que buscan desarrollar y/o fortalecer los conocimientos, actitudes y hábitos en pro de la salud y bienestar del individuo y la comunidad.

	PROGRAMA ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	VERSIÓN: 02
		FECHA: 23/03/2023
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	PÁGINA: 6 de 8

**Autocuidado:** Conjunto de acciones bien intencionadas que realiza una persona para controlar los factores internos o externos de riesgo, que comprometen su vida, su salud e integridad física o psicológica; previniendo controladamente el impacto que puedan ocasionar.

El autocuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.

## 6. PROPÓSITO DEL ENTORNO LABORAL SALUDABLE

Fomentar estilo de vida saludable, mediante la realización periódica de actividad física y capacitaciones para resaltar la importancia de la buena alimentación y del consumo de tabaco y alcohol, consumo de frutas y verduras, dieta balanceada, prevención y control de riesgos, prevención y control al consumo de tabaco y alcohol para la prevención de enfermedades no transmisibles.

## 7. BENEFICIOS

- Permite el aumento de la productividad, herramienta que agrega valor competitivo a la entidad con la generación de servicios de excelencia, potenciando al mismo tiempo el factor humano.
- Controla gastos en salud, ausentismo laboral.
- Mejora el clima laboral que redundará en un alto bienestar de los trabajadores.
- Mantiene y mejora la salud y el bienestar de los trabajadores.

## 8. DESARROLLO Y EJECUCIÓN

Basado en el análisis y fuentes de información recolectadas de: exámenes médicos ocupacionales efectuados a los funcionarios, medición de clima organizacional, riesgo psicosocial, y las estadísticas obtenidas de la evaluación de los Planes de Talento Humano, permitieron obtener las condiciones de salud física y mental de la población trabajadora.

El desarrollo del Programa para hábitos de vida saludable comprende cuatro (4) fases que se explican a continuación:

### 8.1. 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 Corporación realizará anualmente el diagnóstico de condiciones de salud, que se basa en un análisis de los hallazgos durante la valoración médica ocupacional periódica o de ingreso.

### 8.2. FASE DE INTERVENCIÓN

Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un plan de trabajo anual con el apoyo de la IPS que maneja los exámenes ocupacionales, y la Corporación Autónoma Regional del Canal del Dique - CARDIQUE, planteando diferentes actividades que se desarrollaran a través del año.

	PROGRAMA ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	VERSIÓN: 02
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	FECHA: 23/03/2023
		PÁGINA: 7 de 8

### 8.2.1. Intervención primaria

Se enfoca a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles por inadecuados hábitos de vida, para lo cual se establece un plan de capacitación con actividades y temas de estilos de vida y comportamiento saludables:

- Campañas educativas e informativas.
- Charlas educativas.
- Boletines informativos, de educación y motivación (alimentación saludable, higiene del sueño, cuidado preventivo de la salud, organización en el trabajo orden y aseo, tabaquismo y alcoholismo, autocuidado y relajación.), socializados a través del correo institucional.

### 8.2.2. Intervención secundaria

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

**Control por eps:** Las patologías de gravedad, son objeto de evaluación por parte de un médico especialista de la EPS, para determinar su tratamiento y/o manejo.

**Valoraciones nutricionales:** Las cuales se realizan a aquella población que tengan riesgo según la valoración médica de la IPS y se establece la revisión de su estado de salud, así como de sus hábitos y estilo de vida para que según su manejo nutricional se logre minimizar el riesgo. Esta intervención se realizará a través de la remisión a la EPS, proveniente del examen médico ocupacional realizado por la IPS a cada funcionario.

**Acondicionamiento físico:** A través de la realización de actividades físicas que contribuyen a desarrollar la capacidad cardíaca, pulmonar y musculoesquelética del organismo en busca de mantener el funcionamiento óptimo y sano del mismo. La Corporación, realizará jornadas de actividad física presencial, que permita mantener y mejorar las condiciones de los funcionarios, mediante la realización de ejercicios de salud.

**Tamizaje Cardiovascular:** Es de gran importancia, porque detecta los signos tempranos que sugieren alteraciones a este nivel, lo que ayuda a que la Corporación realice seguimiento al SVE Cardiovascular.

### 8.3. FASE DE EVALUACIÓN

Se establece la necesidad y periodicidad de seguimientos médicos para los funcionarios con alguna patología no transmisible y/o que, en el examen de ingreso o periódico, el medico ocupacional lo haya recomendado.

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.

	PROGRAMA ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	VERSIÓN: 02
		FECHA: 23/03/2023
	PROCESO DE GESTION DE TALENTO HUMANO	PÁGINA: 8 de 8

#### 8.4. FASE DE 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 por parte de los médicos ocupacionales.

##### 8.4.1. INDICADORES

INDICADOR	FORMULA DEL INDICADOR		PERIODICIDAD MEDICION	META
Evaluaciones médicas periódicas	Total, de funcionarios evaluados	* 100	ANUAL	100%
	Total, de evaluaciones médicas periódicas programadas			
Ejecución de las actividades del Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludables	N° de actividades ejecutas	* 100	ANUAL	100%
	Total, de actividades programadas			

#### 9. CONTROL DE CAMBIOS

FECHA DE MODIFICACIÓN	PARTE MODIFICADA	NUMERO DE VERSIÓN	MODIFICACIONES
05/06/2019		1	Creación del Programa Estilo de Vida y Trabajo Saludable
23/03/2023		2	Actualización del Programa Estilo de Vida y Trabajo Saludable.