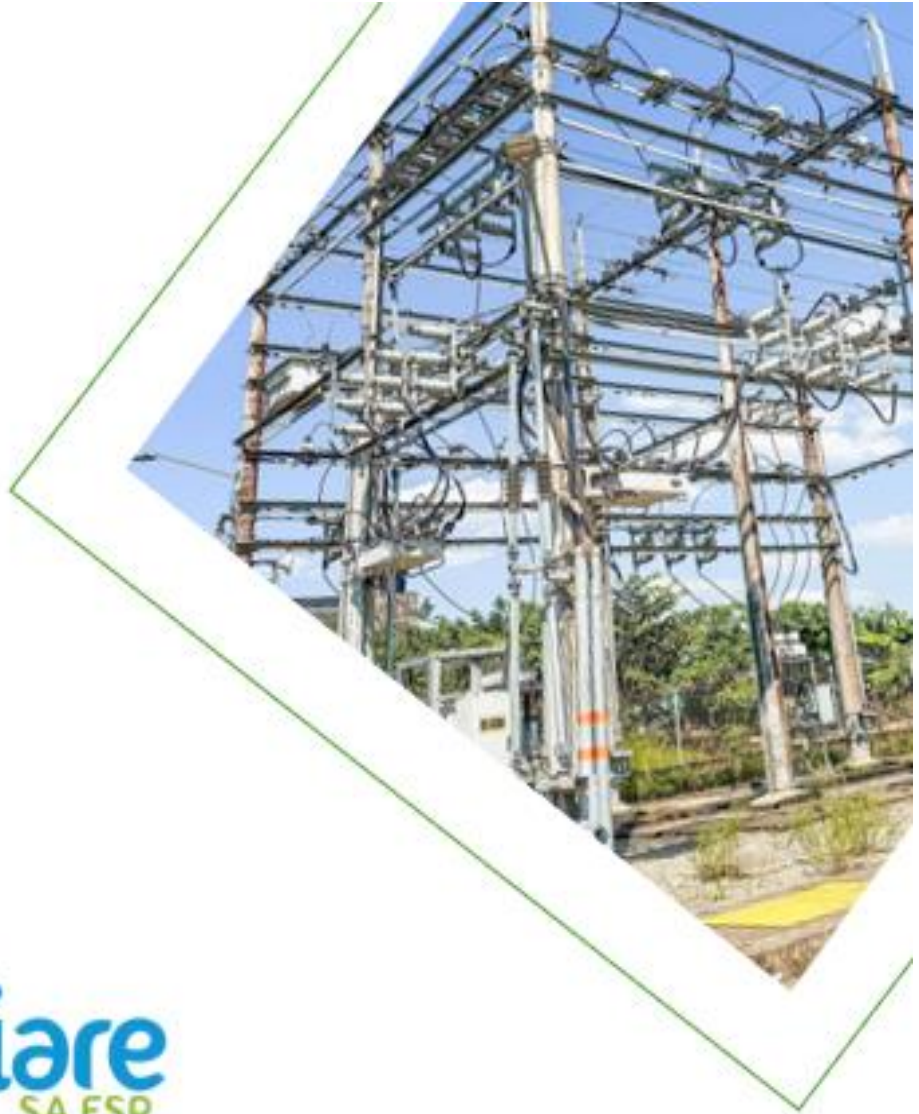





# **PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES**

**CÓDIGO: A-GTH-PG-002**  
**Versión: 3.0**  
**Fecha de Aprobación: 20/03/2025**


**San José del Guaviare**



	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	2 de 14

## TABLA DE CONTENIDO


1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	OBJETIVOS .....	4
2.1.	Objetivo General .....	4
2.2.	Objetivos Específicos .....	4
3.	ALCANCE.....	4
4.	MARCO LEGAL.....	4
5.	DEFINICIONES .....	6
6.	RESPONSABLES.....	9
7.	DESARROLLO DEL PROGRAMA.....	9
7.1.	Fase diagnostica .....	9
7.2.	Fase de intervención .....	10
7.2.1.	Intervención primaria .....	10
7.2.2.	Intervención Secundaria .....	10
8.	SUBPROGRAMAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE .....	11
8.1.	Promoción de la salud .....	11
8.1.1.	Salud Cardiovascular.....	11
8.1.2.	Nutrición Saludable.....	11
8.1.3.	Cuerpo saludable.....	12
8.1.4.	Seguridad y Salud en el Trabajo.....	12
8.1.5.	Salud mental.....	13
9.	INDICADORES.....	13
9.1.	Cumplimiento actividades del programa .....	13
9.2.	Número de trabajadores cubiertos por el programa.....	14
10.	CRONOGRAMA.....	14

	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	3 de 14

## 1. INTRODUCCIÓN

El programa de hábitos y estilos de vida saludables va dirigido a todos los trabajadores y colaboradores de la empresa de energía del Guaviare ENERGUAVIARE S.A E.S. P., ya que es de vital importancia contar con iniciativas y programas que impulsen un bienestar integral, que vayan encaminados a la disminución del sedentarismo y hábitos poco saludables, teniendo como objetivo principal la disminución y eliminación a mediano y largo plazo de enfermedades crónicas y la disminución del riesgo psicosocial.

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 colaboradores. Es por ello importante el diseño e implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable en la empresa de energía del Guaviare ENERGUAVIARER S.A E.S. P.

	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	4 de 14

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. Objetivo General

Promover estilos de vida y entornos saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los trabajadores y colaboradores de ENERGUAVIARE S.A. E.S.P.

### 2.2. Objetivos Específicos

- Sensibilizar a los trabajadores y colaboradores de ENERGUAVIARE S.A. E.S.P., sobre los beneficios de mantener hábitos y estilos de vida saludable para la salud física y mental.
- Incentivar a los trabajadores y colaboradores, para que adopten cambios de hábitos que impacten tanto en su vida laboral como en su vida familiar, promoviendo así un equilibrio saludable entre ambas esferas.
- Realizar actividades dirigidas a promover cambios de comportamiento que conduzcan a la mejora del estado de salud de los trabajadores y colaboradores.


## 3. ALCANCE

El programa de estilos de vida y entornos saludables está dirigido a los trabajadores y colaboradores de ENERGUAVIARE S.A. E.S.P. garantizando un enfoque centrado en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

## 4. MARCO LEGAL

**Ley 9 de 1979:** Establece normas tendientes a preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones tales como: la protección de la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, orgánicos, mecánicos y otros que pueden afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo; eliminar o controlar los agentes nocivos para la salud en los lugares de trabajo.

**Ley 50 de 1990:** Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las entidades con más de cincuenta (50) servidores públicos y contratistas que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha

	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	5 de 14

jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

**Ley 181 de 1995:** Artículo 3, numeral 5. Dispone como uno de los objetivos del Estado garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

**Ley 909 de 2004:** Artículo 36. Parágrafo. Con el propósito de elevar los niveles de eficiencia, satisfacción y desarrollo de los empleados en el desempeño de su labor y de contribuir al cumplimiento efectivo de los resultados institucionales, las entidades deberán implementar programas de bienestar e incentivos, de acuerdo con las normas vigentes y las que desarrollen la presente Ley.

**Ley 1355 de 2009:** Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control atención y prevención. Artículo 20. Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso; se establece 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:** Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional. Artículo 11. Servicios de promoción y prevención.

**Ley 2120 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. Art. 12: Implementación de entornos laborales saludables.


**Resolución 1956 de 2008:** Por la cual se adoptan medidas en relación con el consumo de cigarrillo o de tabaco.

**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.

**Decreto 1072 de 2015:** Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, Art. 2.2.7.3.1.9: Coordinación en programas de seguridad y salud en el trabajo.

**Decreto 1295 de 1994:** Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales. Art. 22: Establece que una de las

	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	6 de 14

obligaciones del trabajador es procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa (Hoy denominado de Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo).


## 5. DEFINICIONES

- Concepto de salud:** “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 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”
- 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 dislipidemias, 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



	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	7 de 14

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.

### **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 dislipidemias, 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 cardíaca 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

### **Enfermedades Crónicas No Transmisibles**

	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	Código:	A-GTH-PG-002
		Fecha de aprobación:	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	Versión:	3.0
		Página:	8 de 14

- **Sobrepeso y 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 de 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 rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.

- **Ejercicio Físico:** Se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la 36 sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental. Al igual que el comer saludablemente es importante para la salud, el ejercicio físico también nos ofrece beneficios como, por ejemplo:



	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	9 de 14

- Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Produciendo moderados efectos, pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.
- Aumenta la circulación cerebral.
- Mejora y fortalece el sistema osteomuscular.
- Mejora el aspecto físico de la persona.


## 6. RESPONSABLES

<b>GERENTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignar y aprobar los recursos financieros técnicos y el personal necesario para la implementación del programa.</li> </ul>
<b>DIRECTIVOS, SUBGERENTES Y LIDERES DE PROCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar la disposición de los recursos necesarios para el cumplimiento del Programa.</li> <li>• Garantizar que se realicen las actividades del programa de estilos de vida saludables.</li> <li>• Fomentar la participación de su grupo de trabajo en las diferentes actividades del programa.</li> </ul>
<b>OFICINA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO Y TALENTO HUMANO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar la socialización y divulgación del programa</li> <li>• Planear y Dirigir las actividades</li> <li>• Ejecutar las actividades planeadas para cumplimiento del programa.</li> <li>• Actualización del programa.</li> <li>• Recolectar las evidencias del cumplimiento del Programa.</li> </ul>
<b>COPASST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar a los trabajadores en la participación de las actividades del programa de estilos de vida saludable.</li> <li>• Participar activamente de las actividades y colaborar</li> </ul>
<b>TRABAJADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar de las actividades de promoción y prevención y ser responsables de sus condiciones de salud.</li> </ul>

## 7. DESARROLLO DEL PROGRAMA

### 7.1. Fase diagnostica

El Programa de Estilos de Vida Saludable se desarrollará a través del análisis del informe de las condiciones de salud de los trabajadores de ENERGUAVIARE S.A. E.S.P., que se realiza anualmente basado en un análisis de los hallazgos durante la valoración médica ocupacional periódica o de ingreso. Como parte de esta se realizan exámenes clínicos y paraclínicos como:

	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	10 de 14

- 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.
- Examen Osteomuscular, visual, auditivo y psicológico.

## 7.2. Fase de intervención

Después de identificadas las condiciones de salud de los trabajadores se determinan las acciones a incluir en el Plan de trabajo Anual del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo.

### 7.2.1. Intervención primaria


La intervención primaria se enfoca en la prevención de enfermedades no transmisibles por inadecuados estilos de vida, para lo cual se desarrollarán las siguientes actividades:

- ✓ Talleres educativos e informativos
- ✓ Boletines o piezas de comunicación y educación para difundir por los diferentes medios de comunicación que tienen la empresa
- ✓ Primeros auxilios: Es importante que la empresa incluya dentro de sus planes de emergencia la guía de atención casos de emergencias y urgencias médicas por enfermedades cardiovasculares

### 7.2.2. Intervención Secundaria

Esta intervención se enfoca en la población que tiene algún diagnóstico, cuyos resultados se evidencian en los exámenes médico ocupacionales. Para estos casos se deberá promover lo siguiente, lo cual dependerá de la disposición de los trabajadores:

- ✓ **Control por EPS:** evaluación por médico de la EPS para determinar el tratamiento o manejo a seguir.
- ✓ **Valoraciones nutricionales:** cuando en las recomendaciones del examen médico ocupacional sugieren valoración por nutrición, se remitirá la recomendación a los trabajadores para que inicien el proceso con la EPS.
- ✓ **Acondicionamiento físico:** se realizarán jornadas de actividad física grupal que contribuyan al mejoramiento de la capacidad cardiaca, pulmonar y

	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	11 de 14

musculoesquelética del organismo, con el fin de mantener el funcionamiento óptimo y sano del mismo.

- ✓ **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. ENERGUAVIARE SA ESP realizará una vez al año un tamizaje cardiovascular que consiste en la toma de tensión arterial, frecuencia cardíaca y mediante la aplicación de un test determinar el nivel de riesgo cardiovascular, donde adicionalmente se hace el cálculo del índice de masa corporal, (IMC) para contribuir a alertar a los colaboradores en el control de su peso que es un parámetro que afecta el cálculo de su I.M.C de los trabajadores de planta y contratistas

## 8. SUBPROGRAMAS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

### 8.1. Promoción de la salud

#### 8.1.1. Salud Cardiovascular

Con el fin de prevenir las enfermedades cardiovasculares en los trabajadores de ENERGUAVIARE S.A. E.S.P., se realizarán actividades enfocadas al cuidado de la salud cardiovascular. El corazón es el motor del cuerpo y se le debe realizar un cuidado especial. Por eso es importante conocer los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, para una correcta prevención.


**Objetivo:** Identificar factores de riesgo cardiovascular modificables en la población trabajadora, a fin de establecer acciones de intervención u orientación para promover estilos de vida de salud cardiovascular.

#### Actividades

- Realizar actividad en conmemoración del día mundial del corazón
- Programar y ejecutar tamizaje cardiovascular
- Sensibilización en temas de manejo de estrés y consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, drogas y tabaco).

#### 8.1.2. Nutrición Saludable

Llevar una dieta saludable combinada con el ejercicio físico regular reduce los riesgos de padecer enfermedades en el futuro tales como la diabetes, sobrepeso, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, alteración del desarrollo físico y mental, y aumenta la productividad.

	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	Código:	A-GTH-PG-002
		Fecha de aprobación:	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	Versión:	3.0
		Página:	12 de 14

**Objetivo:** sensibilizar a los trabajadores sobre la importancia de una alimentación adecuada y equilibrada.

### Actividades

- Realizar talleres nutricionales
- Programar un compartir saludables
- Difundir información sobre alimentación saludable (folletos)
- Stand saludable o feria **ENERGIZATE SALUDABLE**.

#### 8.1.3. Cuerpo saludable

La actividad física es de gran importancia para la salud y la inactividad es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica<sup>1</sup>. Por lo anterior, esta actividad se enfocará en la sensibilización de la población trabajadora por medio de mensajes y recomendaciones.

**Objetivo:** fomentar la práctica de la actividad física saludable.


### Actividades

- Promover la actividad física a través de los medios de comunicación de la empresa (mensajes, videos cortos)
- Promoción del uso de la bicicleta y caminar hacia el trabajo (ciclo paseo, dejar el auto o moto unas cuadras más retiradas de la empresa)
- Tarde de aeróbicos
- Motivación por incentivos **(para aquellos trabajadores identificados con riesgo cardiovascular de tipo SOBRE PESO, OBESIDAD I, II Y II)**

#### 8.1.4. Seguridad y Salud en el Trabajo

Los riesgos en el trabajo pueden generar enfermedades laborales y agravar otros problemas de salud; de acuerdo con la identificación de peligros y valoración de riesgos de la empresa, estas actividades están enfocadas con el riesgo biomecánico y el riesgo psicosocial, sin dejar a un lado los demás riesgos y peligros identificados.

<sup>1</sup> <https://prensalibrecasanare.com/salud/40959-la-inactividad-fnsica-es-el-cuarto-factor-de-riesgo-de-mortalidad-en-el-mundo.html>

	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	13 de 14

**Objetivo:** Promover entornos de trabajo saludable con el fin de prevenir desordenes musculares esqueléticos y psicosociales causados por la fatiga física y mental.

### Actividades

- Realizar actividades y fomentar la realización de pausas activas
- Realizar actividades enfocadas a higiene postural.
- Implementar actividades de orden y aseo (5´S)
- Realizar charlas de comunicación asertiva

#### 8.1.5. Salud mental

La salud mental es el estado de bienestar emocional, psicológico y emocional, con el que los trabajadores realizan sus actividades. El Ministerio reconoce el riesgo psicosocial como uno de los riesgos más importantes, por lo que invita que, al interior de las empresas, incluidas las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPS) se deben realizar encuestas de riesgo psicosocial para detectar a los trabajadores que tienen algún riesgo particular a tiempo.

**Objetivo:** implementar actividades orientadas a la salud mental, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de vida de los trabajadores.

### Actividades

- Implementar actividades de tarde de cero estrés (juegos – masaje relajante),
- Ejecución de Pausas activas enfocadas al clima organizacional.
- Seguimiento a las condiciones de salud y recomendaciones de la aplicación de la batería de Riesgo Psicosocial.


## 9. INDICADORES

Mediante los siguientes el siguiente indicador se realizará el seguimiento periódico al desarrollo del programa:

### 9.1. Cumplimiento actividades del programa

**Meta:** Dar cumplimiento al 80% de las actividades del programa de estilos de vida saludable.

**Periodicidad:** Anual

	<b>GESTION DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b>	A-GTH-PG-002
		<b>Fecha de aprobación:</b>	20/03/2025
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>Versión:</b>	3.0
		<b>Página:</b>	14 de 14

**Formula:**

$$\frac{\# \text{ de actividades ejecutadas}}{\# \text{ total de actividades programadas}} * 100$$

## 9.2. Número de trabajadores cubiertos por el programa

Meta: participación del 70% del personal en las actividades del programa.

**Periodicidad:** Anual

**Formula:**

$$\frac{\# \text{ de trabajadores participantes}}{\# \text{ total de trabajadores de la empresa}} * 100$$

## 10. CRONOGRAMA

Las actividades del programa de estilos de vida y entornos saludables orientadas al cumplimiento de ejecución del mismo, serán incluidas dentro del plan de trabajo anual del SG-SST y Plan anual de capacitación del SG-SST.

## 11. CONTROL DE CAMBIOS

CONTROL DE CAMBIOS			
VERSIÓN N°	FECHA DE APROBACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO	FUENTE DE VERIFICACIÓN
01	12/07/2023	Creación del Documento	Acta N° 7 de comité de Gestión y Control de 2023
02	27/05/2024	Actualización de (Nombre del Programa, Objetivos específicos, definiciones, Fase diagnóstica, Cronograma)	Acta N°9 del 2024 del Comité de Gestión y Control CGC del 27 de mayo de 2024.
03	20/03/2025	Actualización de Objetivos, Actualización del marco Legal, Actualización de las actividades de los subprogramas.	Acta N°4 del 2025 del Comité de Gestión y Control CGC.

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
<b>FIRMA</b>	Original Firmado	Original Firmado	Original Firmado
<b>NOMBRE</b>	ALVIS ARLEY ROMERO PÉREZ	MARLON YOHAN LÓPEZ SÁNCHEZ	CRISTIAN ANDREY PINTO LOZANO
<b>CARGO</b>	Profesional 01 SISO	Director de Planeación	Gerente