

 <small>TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA</small>	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02 Versión: 02 Página: 1 de 15 Vigencia desde: 8/02/2022
--	--	---

OBJETIVOS

. 2.1. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable como herramienta de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en los trabajadores de **TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA** con el fin de mejorar su calidad de vida.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a los trabajadores de **TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA** de la importancia de adoptar hábitos y estilos de vida saludable como herramienta para la promoción de la salud, la calidad de Vida y la prevención de la enfermedad.

- Fomentar la realización de actividad física y la adopción de una dieta balanceada dentro y fuera del trabajo como estrategia clave para la conservación de la salud en los trabajadores.

ALCANCE

 <small>TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA</small>	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02 Versión: 02 Página: 2 de 15 Vigencia desde: 8/02/2022
--	--	---

Este programa va dirigido a todos los trabajadores y colaboradores de
TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA.

Su enfoque es eminentemente preventivo pero dentro de su intervención se pueden definir factores de riesgo tanto individuales como laborales, que permiten de manera indirecta controlar el impacto en la reducción del riesgo enfermedades crónicas

DEFINICIONES

Actividad física: Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Son ejemplos: Caminar, correr, bailar, nadar.

Entorno laboral saludable: Es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.

Estilo de vida: Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.

 TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02
		Versión: 02
		Página: 3 de 15
		Vigencia desde: 8/02/2022

Estilo de vida saludable: Son hábitos y costumbres adoptados por las personas en su vida diaria con el fin de alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud.

Promoción de la salud: Proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla.

LEGISLACION

Resolución 1016 de 1989	Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los empleadores en el país. Artículo 10 Los subprogramas de medicina Preventiva y de trabajo tienen como finalidad principal la promoción, prevención y control de la salud del trabajador.
Ley 1335 de 2009	Disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana. En todas las areas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos.

 TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02
		Versión: 02
		Página: 4 de 15
		Vigencia desde: 8/02/2022

Ley 1355, Artículo 20	Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Establece el 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 Sobre peso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.
Ley 1562 de 2012 Artículo 11	Servicios de promoción y prevención, Fomento de estilos de trabajo y de vida saludables, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de las empresas.
Decreto 1072 de 2015	Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Establece que los empleadores deben abordar la protección y promoción de la salud de los trabajadores y/o contratistas.

DESARROLLO

Identificación y Clasificación del riesgo en población trabajadora:

La identificación de factores de riesgo en los trabajadores, se lleva a cabo a partir del análisis de diversas fuentes de información existentes en la entidad, tales como:

	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02
		Versión: 02
		Página: 5 de 15
		Vigencia desde: 8/02/2022

A. Evaluaciones médicas:

Realizar examen médico de ingreso y periódicos teniendo en cuenta el estado de salud del personal evaluado prestando especial atención en los resultados relacionados con el sistema cardiovascular como: Tensión arterial, frecuencia cardiaca, ruidos cardiacos e Índice de Masa Corporal y perímetro abdominal.

B. Informe de condiciones de salud

Informe que aporta la IPS proveedor de exámenes médicos ocupacionales que contenga el análisis sociodemográfico, teniendo en cuenta las variables definidas en el Decreto 1072 de 2015 y de condiciones de salud y tendencias de enfermedades laborales o de origen común, morbilidad de la empresa, con el fin de definir acciones específicas de Vigilancia Epidemiológica, conforme lo establece el marco legal.

Luego de analizada la anterior información se identifican los factores de riesgo que puedan favorecer a la aparición de enfermedades crónicas, que de ser modificados de manera oportuna disminuyen de manera importante la posible aparición de este tipo de enfermedades o de estar presentes pueden ser mejor controlados todo a través de la modificación del estilo de vida haciéndolo mucho más saludable; dichos factores son:

1. Alteraciones en el Índice de Masa Corporal
2. Alteraciones en el Perímetro Abdominal

 TNE <small>TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA</small>	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02 Versión: 02 Página: 6 de 15 Vigencia desde: 8/02/2022
--	--	---

3. Antecedentes personales de Hipertensión arterial, Diabetes Mellitus y Dislipidemia:

4. Alteraciones al examen físico a nivel cardiovascular (cifras tensionales, frecuencia cardiaca, ruidos cardiacos

Realizada la clasificación de la población que presenta alguna alteración a nivel de su salud se realizara seguimiento y se direccionara a su respectiva EPS para iniciar el tratamiento respectivo; al interior de la entidad se involucrara en las actividades asociadas a mejorar y fomentar un estilo de vida saludable según cronograma del programa las cuales van enfocadas a:

- Hábitos de vida saludable.
- Alimentación saludable.
- Actividad física.
- Peso saludable.
- Educación preventiva sobre consumo de tabaco, alcohol y drogas

Con el fin de promover, mantener y mejorar la salud de los trabajadores y aumentar su productividad, se programara el desarrollo de actividades tendientes a fortalecer el establecimiento de estilos de vida saludable y favorecer la elección de alternativas saludables.

 <small>TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA</small>	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02 Versión: 02 Página: 7 de 15 Vigencia desde: 8/02/2022
--	--	---

Las actividades se centraran en el fortalecimiento de 5 pilares fundamentales para estructurar estilos de vida saludable:

- **Fomento de una alimentación balanceada:** Los abordajes individuales y organizacionales para mejorar la nutrición, que incluyen la adquisición de información y soportes ambientales, pueden influir sobre los hábitos nutricionales de los empleados mientras trabajan. Se considera una dieta saludable aquella que es Equilibrada, de Calidad, Adecuada y Suficiente: Tiene un alto consumo de frutas, vegetales naturales y granos enteros, contiene gran cantidad de alimentos frescos, variados y son preparados cocidos, asados o a la parrilla, aportan un alto contenido de fibra (presente en frutas, verduras, cereales y leguminosas) y contiene muy pocos alimentos procesados, contiene lácteos bajos en grasa para el adulto (en el caso de los niños mayores de dos años y madres embarazadas y/o lactantes se utiliza entera para promover el crecimiento), incluye carnes magras, aves de corral, pescado, reduce al mínimo: fritos, grasas saturadas o grasas trans (presentes en el aceite o manteca de origen animal, margarina, y aceite reutilizado, entre otros), colesterol, sal y azúcares simples adicionados (5).

 TNE <small>TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA</small>	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02 Versión: 02 Página: 8 de 15 Vigencia desde: 8/02/2022
--	--	---

• **Practica de actividad física regular:** Un programa integral que fomente el aumento en la realización de actividad física incluyendo consejería individual, educación en promoción de la salud, y facilidades para hacer ejercicio, es más efectivo que los programas de enfoque simple. El sedentarismo se considera un factor de riesgo que predispone al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. En la práctica de actividad física influyen diferentes factores personales, ambientales, sociales y laborales entre otros. Entre ellos destacan la motivación, el disfrute que proporciona dicha actividad, el estado físico y mental de la persona, la falta de tiempo, etc. La realización de actividad física es una de las recomendaciones generales para la prevención de las enfermedades cardiovasculares y de sebe a los múltiples beneficios sobre el organismo como la mejora de la capacidad pulmonar, control del peso corporal, de los niveles de colesterol en sangre y de la tensión arterial. Por ello es importante conseguir una motivación de la persona para realizar actividad física mediante el refuerzo positivo, el aumento de los conocimientos sobre los beneficios para la salud, el aumento del apoyo social, etc. Entre las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la práctica de actividad física se encuentran:

 <small>TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA</small>	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02 Versión: 02 Página: 9 de 15 Vigencia desde: 8/02/2022
--	--	---

- ✓ Realizar ejercicio cardiovascular (o aeróbico) moderado, al menos 150 minutos a la semana (30 minutos, 5 días a la semana) o intenso, al menos 75 minutos a la semana (20 minutos, 3 – 4 días por semana).
- ✓ El ejercicio aeróbico se puede practicar en sesiones o intervalos de 10 minutos de duración mínima.
 - ✓ Se recomienda ir aumentando progresivamente la frecuencia e intensidad del ejercicio ya que se obtiene un mayor beneficio para la salud.
 - ✓ El ejercicio cardiovascular se debe complementar con ejercicio de fuerza y flexibilidad dos veces o más por semana para fortalecer la musculatura.
 - ✓ Idealmente debe ser prescrito por profesionales de la salud.

• **Evitar el consumo de cigarrillo:** La investigación ha demostrado que los lugares de trabajo libres de tabaco están asociados con un consumo diario más bajo entre los trabajadores y una menor prevalencia del fumar. Por el contrario, el incremento en el estrés en el espacio laboral lleva a incrementar el consumo de cigarrillos. El tabaco es quizás el factor de riesgo cardiovascular más importante ya que supone la principal causa de muerte evitable. La suspensión del tabaco supone la reducción de la mayoría de los efectos en un período corto de tiempo; sin embargo los

 TNE <small>TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA</small>	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02 Versión: 02 Página: 10 de 15 Vigencia desde: 8/02/2022
--	--	--

efectos del tabaco sobre las arterias tardan en desaparecer (arterioesclerosis).

- **Limitar el consumo de alcohol:** El abuso de alcohol es otro factor de riesgo cardiovascular. Está relacionado con el aumento de la prevalencia de la hipertensión arterial. El criterio considerado perjudicial para la salud es a partir de 40 g/día para los hombres y 24 g/día para las mujeres (6,7).

- **Manejo adecuado del estrés y del tiempo:** El estrés es parte de la vida de todas las personas, se presenta en cada persona de diferentes maneras y es posible que lo que le cause estrés a una persona no le cause estrés a otra. El estrés no siempre es malo. Eventos positivos de nuestra vida pueden causar estrés. El exceso de estrés puede producir un impacto muy negativo en el cuerpo y en la mente, puede provocar enfermedades, aumento de los niveles de glucosa en la sangre, aumento de la ansiedad o depresión y cambios de humor. Los altos niveles de estrés pueden ser un obstáculo para hacer cambios saludables en el estilo de vida. Es importante comprender que existen diferentes maneras de reducir el estrés: tomar tiempo para relajarse, dormir lo suficiente, reír con frecuencia, administrar bien el tiempo.

INDICADORES

 TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02
		Versión: 02
		Página: 11 de 15
		Vigencia desde: 8/02/2022

✓ **Indicador de Cumplimiento:**

Propósito: Evalúa el nivel de gestión del programa. Evalúa la ejecución de las actividades del Programo con base en lo planeado. Es un indicador de eficacia ya que se refiere a capacidad en la consecución de las metas trazadas e indica por lo tanto el nivel o grado de consecución de una o varias actividades.

Formula:

Número de actividades realizadas en el periodo (exámenes de laboratorio, actividades preventivas)

_____ X100

Número de actividades programadas en esos temas en el periodo

Meta: 90%

✓ **Indicador de Cobertura:**

Propósito: Evaluar el nivel de participación en el programa. La cobertura, se refiere a la proporción de sujetos del Programa a quienes se les atendió una necesidad específica. Es decir, a la proporción de trabajadores objeto del programa que fue atendida por este.

Formula:

Número de trabajadores que participaron en las actividades específicas propuestas por el programa durante el periodo

_____ X100

Total de trabajadores dentro del programa en el periodo (Población objeto)

 TNE <small>TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA</small>	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02
		Versión: 02
		Página: 12 de 15
		Vigencia desde: 8/02/2022

Meta: 90%

✓ **Indicador de Resultado:**

Propósito: Es un indicador de efectividad y refleja el logro de los objetivos del Programa. Permite determinar que tanto se logró impactar en la clasificación del riesgo cardiovascular de los trabajadores. Siempre debe comparar el resultado entre un periodo y otro.

Formula:

Número de trabajadores con disminución en su clasificación del riesgo

X100

Total de trabajadores incluidos dentro del programa

Meta: 40%

 TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02
		Versión: 02
		Página: 13 de 15
		Vigencia desde: 8/02/2022

EVALUACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

El programa será actualizado de forma anual. Se planteará la pertinencia de la inclusión de nuevas actividades, la continuidad o modificación de las actividades actuales.

La evaluación se realizará de forma Semestral.

 TNE <small>TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA</small>	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02 Versión: 02 Página: 14 de 15 Vigencia desde: 8/02/2022
--	--	--

BIBLIOGRAFIA

Come bien, siéntete bien Secretos saludables. Disponible:

[https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20\(cartillas\)/libro_saludable.pdf](https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20(cartillas)/libro_saludable.pdf)

Compromiso con los estilos de vida saludables. Disponible:

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Compromiso-con-los-estilos-de-vida-saludables.aspx>.

Decreto número 1072 de 2015. Disponible:

<http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>.

Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS contextualización, prácticas y literatura de apoyo. Disponible: http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf.

Consultado 9 octubre de 2018.

Manual de prevención en Atención Primaria. Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS). Barcelona: de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). 2003.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. Prevención de las Enfermedades Cardiovasculares. Directrices para la prevención y el manejo del riesgo cardiovascular. [Monografía en internet]. Washington, D.C: Organización Panamericana de Salud (OPS); 2010. [Fecha de acceso: 02/2016]. Disponible en:

http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=13815&Itemid

Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de salud. Carta de Ottawa para la Promoción de la salud. 21 de Noviembre de 1986. Ottawa:

 TRANSPORTES ESPECIALES NUEVA ERA	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: HSEQ-PR-02
		Versión: 02
		Página: 15 de 15
		Vigencia desde: 8/02/2022

OMS;

1986.

Disponible

en:

<http://www1.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf>