

 <b>UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS</b>	<b>PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>			
	<b>INSTRUCTIVO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>			
	<b>Código:</b> IN-GTH-01	<b>Versión:</b> 01	<b>Fecha de aprobación:</b> 27/09/2023	<b>Página:</b> 1 de 7

## 1. OBJETIVO

Interiorizar el significado de una **Salud Verdadera**, que les permita mantener adecuadas condiciones tanto físicas como mentales, influyendo positivamente en la promoción de salud y prevención de la enfermedad, sensibilizándolos frente a los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana; promoviendo actividades de prevención del riesgo cardiovascular y psicosocial; generando jornadas saludables que permitan la adopción de la cultura del autocuidado.

## 2. ALCANCE

Este instructivo va dirigido al personal docente, administrativo, operativo, directivo y demás colaboradores que prestan sus servicios al alma mater en sus distintas sedes.

## 3. REFERENCIAS NORMATIVAS

- **Constitución de 1991**, y normas vigentes del **Código Sustantivo del Trabajo**, tienen como finalidad proteger los derechos del trabajador y obligan de manera perentoria a los empleadores a asegurar a sus trabajadores contra los riesgos profesionales y que adopten y desarrollen un Programa de Salud Ocupacional.
- **Ley 100 de seguridad social**, enmarca el **Sistema De Seguridad Social Integral**, es el conjunto de instituciones, normas y procedimientos, de que disponen la persona y la comunidad para gozar de una calidad de vida, mediante el cumplimiento progresivo de los planes y programas que el Estado y la sociedad desarrollen para proporcionar la cobertura integral de las contingencias, especialmente las que menoscaban la salud y la capacidad económica, de los habitantes del territorio nacional, con el fin de lograr el bienestar individual y la integración de la comunidad.
- **Ley 50 de 1990**, 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.
- **Ley 9 de 1979**, Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
- **Decretos 614 de 1984**, por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país.
- **Resolución 1016 de 1989**, resuelve que es obligación de los patronos o empleadores velar por la salud y seguridad de los trabajadores a su cargo.
- **Decreto 1295 de 1994**, "Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales". Si la empresa no afilia a sus trabajadores serán responsables directos de los riesgos que ocurran, además de las sanciones previstas.
- **Ley 1355 de 2009**, 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.
- **Resolución 2646 de 2008**, por el cual, se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación y evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.
- **Resolución 1956 de 2008** del Ministerio de la Protección Social, por la cual se adoptan medidas en relación con el consumo de cigarrillo o de tabaco.
- **Ley 1335 de 2009** En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.
- **Ley 1355 Artículo 20**, 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.
- **Ley 1562 de 2012 Artículo 11**, Servicios de promoción y prevención.

 <b>UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS</b>	<b>PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		
	<b>INSTRUCTIVO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>		
	<b>Código:</b> IN-GTH-01	<b>Versión:</b> 01	<b>Fecha de aprobación:</b> 27/09/2023

- **Decreto 1072 de 2015**, Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores.

#### 4. DEFINICIONES

Dentro del marco de este instructivo y la importancia del mismo, se enmarcan una serie de definiciones para tener en cuenta y que se enlistan a continuación:

- **Alcoholismo:** término de significado variable y usado durante mucho tiempo que se emplea generalmente para referirse al consumo crónico y continuado o al consumo periódico de alcohol que se caracteriza por un deterioro del control sobre la bebida, episodios frecuentes de intoxicación y obsesión por el alcohol y su consumo a pesar de sus consecuencias adversas (Organización Mundial de la Salud, 1994).
- **Características de la organización del trabajo:** Contempla las formas de comunicación, la tecnología, la modalidad de organización del trabajo y las demandas cualitativas y cuantitativas de la labor.
- **Características del grupo social de trabajo:** Comprende el clima de relaciones, la cohesión y la calidad de las interacciones, así como el trabajo en equipo.
- **Carga de trabajo:** Tensiones resultado de la convergencia de las cargas física, mental y emocional.
- **Carga física:** Esfuerzo fisiológico que demanda la ocupación, generalmente se da en términos de postura corporal, fuerza, movimiento y traslado de cargas e implica el uso de los componentes del sistema osteomuscular, cardiovascular y metabólico.
- **Carga mental:** Demanda de actividad cognoscitiva que implica la tarea. Algunas de las variables relacionadas con la carga mental son la minuciosidad, la concentración, la variedad de las tareas, el apremio de tiempo, la complejidad, volumen y velocidad de la tarea.
- **Carga psíquica o emocional:** Exigencias psicoafectivas de las tareas o de los procesos propios del rol que desempeña el trabajador en su labor y/o de las condiciones en que debe realizarlo.
- **Condiciones de la tarea:** Incluyen las demandas de carga mental (velocidad, complejidad, atención, minuciosidad, variedad y apremio de tiempo); el contenido mismo de la tarea que se define a través del nivel de responsabilidad directa (por bienes, por la seguridad de otros, por información confidencial, por vida y salud de otros, por dirección y por resultados); las demandas emocionales (por atención de clientes); especificación de los sistemas de control y definición de roles.
- **Condiciones de trabajo:** Todos los aspectos intralaborales, extralaborales e individuales que están presentes al realizar una labor encaminada a la producción de bienes, servicios y/o conocimientos.
- **Condiciones del medioambiente de trabajo:** Aspectos físicos (temperatura, ruido, iluminación, ventilación, vibración); químicos; biológicos; de diseño del puesto y de saneamiento, como agravantes o coadyuvantes de factores psicosociales.
- **Consumo de Sustancias:** es el consumo continuo de alcohol, drogas ilícitas o el uso indebido de medicamentos recetados o de venta libre con consecuencias negativas.
- **Diabetes:** la diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto. (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2016)
- **Estrés:** Respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales.
- **Hábitos saludables:** conducta adquirida por la repetición de actos de la misma especie. Orientado hacia la salud, consiste en el conjunto de conductas que se llevan a cabo para obtener y mantener un estado físico y mental saludable
- **Hipertensión Arterial:** la hipertensión arterial es una patología crónica que consiste en el aumento de la presión arterial. Una de las características de esta enfermedad es que no presenta síntomas claros y que estos no se manifiestan durante mucho tiempo.
- **Obesidad:** es un trastorno complejo que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal.

 <b>UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS</b>	<b>PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		
	<b>INSTRUCTIVO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>		
	<b>Código:</b> IN-GTH-01	<b>Versión:</b> 01	<b>Fecha de aprobación:</b> 27/09/2023

La obesidad no es solo un problema estético. Aumenta también el riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes y presión arterial alta.

- **Sedentarismo:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2002, lo definió como: “la poca agitación o movimiento”. (...). En términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal).
- **Tabaquismo:** término derivado del francés tabagisme que se refiere al estado del fumador que tiene una profunda dependencia de la nicotina y, por consiguiente, manifiesta síntomas de abstinencia intensos. (Organización Mundial de la Salud, 1994)

## 5. CONDICIONES GENERALES

### 5.1 Estilos de vida saludables

Se denomina al conjunto de acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada. Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

Por consiguiente, los estilos de vida saludable son hábitos y costumbres que se adoptan por las personas en su vida diaria para alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud. También puede definirse como el desarrollo de habilidades y actitudes que adoptan las personas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

Dentro del marco de sus objetivos, de estilos de vida saludable está el de reducir la exposición rutinaria a riesgos tales como:

- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Diabetes mellitus
- Dislipidemia (*alteración de colesterol, triglicéridos o ambos*)
- Escaso consumo de frutas y vegetales.
- Consumo de drogas
- Abuso de alcohol.

#### 5.1.1 La obesidad

Es el aumento de la grasa corporal debido a un desbalance entre la ingesta y el gasto energético, generalmente asociado a estilos de vida poco saludables, lo que trae como consecuencia un exceso de grasa en el organismo perjudicial para la salud. Es importante conocer las causas de la obesidad, para poder reducir su prevalencia.

Su origen se puede clasificar en dos grupos: la obesidad endógena y la obesidad exógena. La primera se refiere a alteraciones metabólicas y/o genéticas que causan este trastorno, tales como la obesidad hipotiroidea o gonadal, mientras que la segunda se debe a factores externos, como es el caso de:

- Una ingesta de alimentos excesiva o mal nutrición por exceso, es decir, mayor a la que el cuerpo necesita.
- Sedentarismo: la carencia de actividad física que el cuerpo requiere para mantenerse en buen estado.

 <b>UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS</b>	<b>PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		
	<b>INSTRUCTIVO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>		
	<b>Código:</b> IN-GTH-01	<b>Versión:</b> 01	<b>Fecha de aprobación:</b> 27/09/2023

- Determinantes sociales como la pobreza, las condiciones de vida y las condiciones de trabajo.
- La ingesta de cierto tipo de medicamentos.
- Factores psicológicos que provocan la ingesta de comida, tales como el estrés, la ansiedad o la tristeza.
- La obesidad y el sedentarismo son trastornos multicausales que tienen múltiples enfoques y para los cuales pueden confluir varias líneas de solución.

### 5.1.2 El tabaquismo

El humo de cigarrillo contiene alrededor de 4.000 compuestos tóxicos de los cuales 60 son cancerígenos en humanos entre ellos el cadmio, los bencenos, amoníaco, cianuro de hidrógeno, restos de plomo y arsénico.

Según la OMS, a nivel mundial, el consumo de tabaco es la causa del 30% del total de enfermedades cardiovasculares, el 80% de todas las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, el 90% del cáncer de pulmón y el 30% de todos los otros tipos de cáncer, a pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco, y dónde se puede fumar en Colombia diariamente mueren cerca de 68 personas por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco y sus derivados.

La mayoría de los peligros del tabaco no se evidencian en la salud del fumador hasta años o incluso décadas después de iniciarse el consumo. Es por ello que, mientras éste aumenta en todo el mundo, la epidemia de enfermedades y muertes conexas aún no ha alcanzado su punto álgido.

### 5.1.3 Ejercicio Físico

El ejercicio físico es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al del gasto del metabolismo basal.

Es un agente que disminuye la reserva de grasa del organismo, es antidepresivo, mejora el funcionamiento del corazón, disminuye la frecuencia cardiaca, dilata las arterias, es diurético, es reductor del peso, estimula el funcionamiento intestinal, disminuye el azúcar, es tranquilizante y antidepresivo.

Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la tensión física y logra la recuperación y mayor productividad en el trabajo.

### 5.1.4 Hábitos Nutricionales Saludables

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Es importante además distribuir los alimentos en 5 raciones diarias como: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas una por la mañana y otra por la tarde, los beneficios de este tipo de alimentos son:

- **Carbohidratos o hidratos de carbono:** Los hidratos de carbono (CHO), llamados azúcares, son la fuente de energía de primera mano que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias (Ej.: Maíz, Arroz, Avena, Etc.)
- **Cereales:** Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía.
- **Grasas:** Son una fuente concentrada de energía (más energía por cada gramo). Son

 <b>UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS</b>	<b>PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>		
	<b>INSTRUCTIVO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>		
	<b>Código:</b> IN-GTH-01	<b>Versión:</b> 01	<b>Fecha de aprobación:</b> 27/09/2023

constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas A, D, E y K.

- **Legumbres:** Las legumbres son los frutos o vainas de las leguminosas. Constituyen una fuente de proteína y fibra, portándonos también carbohidratos, vitaminas y minerales.
- **Minerales:** Los minerales también se necesitan en pequeñas cantidades y forman parte de los tejidos y tienen funciones específicas en el organismo. El calcio, fósforo, magnesio, flúor, hierro, zinc, cobre, yodo, potasio, sodio se encuentran en muchos alimentos, especialmente en la sal yodada (pero debe consumirse en poca cantidad) así como en los alimentos de origen animal como leche, huevos, queso y mariscos.
- **Proteínas de origen animal:** Su función principal es la formación, crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo tales como el cabello, uñas, piel, músculos, sangre y huesos.
- **Proteínas de origen vegetal:** Son incompletas porque no contienen cantidades suficientes de aminoácidos esenciales; sin embargo, si se combina en la misma comida un cereal con una leguminosa por ejemplo maíz y frijol o arroz y garbanzos, las deficiencias de uno se compensan con los excedentes del otro, dando por resultado una cantidad adecuada de los aminoácidos esenciales.
- **Vitaminas:** Son sustancias necesarias para regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo necesita pequeñas cantidades para tener un funcionamiento normal y al no consumirlas, la salud se ve afectada seriamente.

Así como también el consumo de agua, indispensable para la vida, El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal. Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental. La deshidratación, por el contrario, nos lleva de inmediato a advertir desajustes en el desempeño de nuestras funciones y, por extensión, compromete el mantenimiento de nuestra salud. Aunque no se tienen recomendaciones definitivas de la cantidad de líquidos que debe ingerir una persona, de forma orientativa se establece, para la población general sana y en condiciones normales, consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día, aunque algunos autores recomiendan de 2.5 a 3 litros / día.

## 5.2 Estilos de vida y entornos de trabajo saludables;

Se han asociado con cambios positivos en aspectos seleccionados de la personalidad y de ajuste psicológico. Algunas de las enfermedades que afectan al mundo occidental industrializado, tales como las cardiovasculares, se asocian principalmente a causas como la mala alimentación (exceso de grasas, sal, azúcares refinados, etc.), la inactividad física y los malos hábitos (alcohol, tabaco); temas que con un plan de dieta y actividades físicas pueden tratarse fácilmente en la actualidad.

El rol que cumplen estos dos (2) factores es esencial en enfermedades muy comunes y frecuentes de nuestra sociedad, pero también lo son en enfermedades nuevas relacionadas con la tecnificación. Basado en esto, la **actividad física** está indicada como parte del tratamiento esencial de trastornos tales como los problemas visuales, la osteoporosis, la depresión, en las situaciones de inmunidad deprimida y en los problemas reumáticos por malas posturas adoptadas por interminables tiempos, ya sea laborales o de esparcimiento, pasados frente al computador, celular o al televisor.

## 6. CONTENIDO

Los estilos de vida y entornos de trabajo saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.

Este instructivo, tienen como finalidad impactar de manera positiva en la reducción de los riesgos

 <b>UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS</b>	<b>PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>			
	<b>INSTRUCTIVO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>			
	<b>Código:</b> IN-GTH-01	<b>Versión:</b> 01	<b>Fecha de aprobación:</b> 27/09/2023	<b>Página:</b> 6 de 7

inherentes a nuestra actividad diaria e incentivar la participación de los colaboradores en las diferentes actividades que se desarrollan en la universidad de los Llanos, entre las que se destacan:

- Escuelas de Ergonomía (PVE Riesgo Osteomuscular)
- Actividades de intervención al riesgo psicosocial (PVE Riesgo Psicosocial)
- Intervención Riesgo cardiovascular (PVE Riesgo Cardiovascular)
- Actividades de Prevención y promoción de la salud anexas del PVE de Medicina Laboral
- Actividades de promoción de actividad física por parte del área de Bienestar Institucional

## 6.1 Descripción de las Intervenciones

- **Pausas activas:** Esta actividad consiste en realizar estiramientos de diferentes grupos musculares (cabeza, cuello, espalda tanto dorsal como cervical, así como extremidades), y tiene una duración de tiempo determinado, los cuales se debe hacer en cada jornada de trabajo. Su propósito desde el punto de vista es fisiológico es la de lograr que los vasos sanguíneos de los músculos se dilaten y permitan una mejor oxigenación. Y buscando prevenir malos hábitos posturales, kinésicos y de su salud mental minimizando niveles de estrés y ansiedad, las pausas activas son accesibles y prácticas para todos los colaboradores. Esta actividad llevada a cabo por parte del equipo multidisciplinario del área de SST, incluye acompañamiento con Fisioterapia ocupacional.
- **Pausas cognitivas:** Esta actividad es liderada por el área de Psicología laboral perteneciente al programa de vigilancia epidemiológico en riesgo psicosocial, consiste en realizar visitas en las áreas de trabajo de la Universidad cubriendo todas sus sedes y que mediante actividades lúdico - participativas orientadas a fortalecer los procesos cognitivos superiores como atención, concentración y memoria con el propósito de reforzar la salud mental de los colaboradores de la institución.
- **Adecuado control de peso:** Como complemento de los programas de Promoción y Prevención establecidos por Medicina Laboral y que se realizan según Plan Anual de Trabajo, se brindaran las recomendaciones necesarias, producto de la última valoración Médico – ocupacional y de las Jornadas de prevención de Riesgo Cardiovascular, indicándole al colaborador la necesidad de un mejor control del peso, la necesidad de actividad física y de Valoración por Nutricionista en su respectiva EPS, buscando sensibilizar sobre la importancia de un adecuado peso y de las enfermedades que acompañan dicha condición.
- **Espacios 100% libres de humo de tabaco:** En esta línea se reforzarán las políticas de No consumo de sustancias, alcohol ni tabaco establecidas en la Universidad de los Llanos. En la búsqueda constante de concientizar sobre los factores de riesgo y las patologías que derivan del consumo frecuente de estas sustancias, así como la de generar espacios saludables al interior de la institución.
- **Ejercicio Físico:** Con el apoyo del área de Bienestar Institucional, se realiza la respectiva canalización de los colaboradores según su grado de Riesgo Cardiovascular y teniendo en cuentas otras condiciones físicas asociadas, para que desde esta área se puedan integrar en las diferentes actividades que ofrecen en materia de actividad física y recreación, los cuales se nombran a continuación:
  - Música Llanera
  - Baile de Joropo.
  - Música Andina.
  - Danzas.
  - Técnica Vocal.

 <b>UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS</b>	<b>PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO</b>			
	<b>INSTRUCTIVO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>			
	<b>Código:</b> IN-GTH-01	<b>Versión:</b> 01	<b>Fecha de aprobación:</b> 27/09/2023	<b>Página:</b> 7 de 7

- Caminatas al aire libre
- Sesiones para practica de Futbol
- Sesiones para practica de Futbol sala
- Gimnasio
- Sesiones para practica de Baloncesto
- Sesiones para practica de Aerobios
- Teatro
- Programa "vida más vida".

## 7. FLUJOGRAMA

No aplica.

## 8. LISTADO DE ANEXOS

No aplica.

## 9. HISTORIAL DE CAMBIOS

<b>Versión</b>	<b>Fecha</b>	<b>Cambios</b>	<b>Elaboró / Modificó</b>	<b>Revisó</b>	<b>Aprobó</b>
01	29/09/2021	Documento nuevo.	Ernesto Jaramillo Valenzuela <b>Contratista SG-SST</b>	Mabel Castillo <b>Coordinadora SG-SST</b>	Víctor Efrén Ortíz <b>Jefe de Personal</b>
02	27/09/2023	El documento pasa de ser un programa a un instructivo, debido al cambio en la naturaleza de su contenido.	Ernesto Jaramillo Valenzuela <b>Contratista SG-SST</b>	Mabel Castillo <b>Coordinadora SG-SST</b>	Víctor Efrén Ortíz <b>Jefe de Personal</b>