

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021
			Página: 1 de 6

PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. OBJETIVOS	4
1.1 OBJETIVO GENERAL	4
1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	4
2. ALCANCE	4
3. REFERENCIAS NORMATIVAS	4
5. CONDICIONES GENERALES	6
6. CONTENIDO	14
6.1 CONFORMACION DEL GRUPO INTERDISCIPLINARIO:	14
6.2 POBLACIÓN:	14
6.3 ACTIVIDADES AREA DE BIENESTAR INSTITUCIONAL Y LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA	14
6.4 ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	15
7. FLUJOGRAMA	17
8. DOCUMENTOS DE REFERENCIA	17
9. LISTADO DE ANEXOS	17
10. HISTORIAL DE CAMBIOS	17
11. ANEXOS	18

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que “Colombia es uno de los países latinoamericanos dentro de los que se le atribuyen un gran número de muertes por inactividad física”, actualmente este es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, principalmente por males como diabetes, cáncer de mama o colón y complicaciones cardíacas (publicación de la revista The Lancet, 2012).

Colombia hace parte de los países en donde coexisten problemas de salud derivados de enfermedades infecciosas, típicamente reconocidos de países en vía de desarrollo ocasionadas por estilos de vida no sanos propios de países desarrollados. Es así como en los últimos años se ha visto un incremento en la presencia de factores de riesgo provenientes del comportamiento de las personas tales como inactividad física, malos hábitos alimentarios y consumo de tabaco, así como de los factores de riesgo biológicos como el colesterol alto, la hipertensión arterial, el sobrepeso, la obesidad y la intolerancia a los carbohidratos; los que, en conjunto, han generado un aumento en el número de casos de enfermedades crónicas no transmisibles como la enfermedad cardíaca, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, la enfermedad respiratoria crónica y la diabetes; las que a su vez aumentan la mortalidad o deterioran la calidad de vida de las personas.

Así mismo, las patologías crónicas no transmisibles imponen una gran carga de enfermedad en los países de medianos y bajo ingresos que afecta seriamente su estabilidad económica, razón por la que es importante resaltar el impacto que los hábitos de vida saludables, como la práctica regular de actividad física, la alimentación saludable y el control del consumo de tabaco, impactando de manera positiva en la prevención y control de dichas enfermedades.

El fomento de estilos de vida y trabajo saludable, consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre trabajadores y la Dirección General, que promuevan 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 al trabajador evitar el sedentarismo y hábitos que afecten su salud.

Por lo anterior el área de Seguridad y Salud en el Trabajo, como la disciplina encargada 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. Que 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.

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

1. OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GENERAL

Generar en los trabajadores una cultura de auto-cuidado, interiorizando el significado de una **Salud Verdadera**, que les permita desarrollar al máximo sus potencialidades, para bien de su familia, de la sociedad, y la Universidad de los Llanos.

1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar al personal de La Universidad de los Llanos, a cerca de los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.
- Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social.
- Realizar campañas de promoción, sensibilización y capacitación sobre Alcoholismo y tabaquismo con el fin de proteger a los trabajadores y estudiantes de la exposición a ambientes contaminados de humo de tabaco.
- Promover las pausas activas en las jornadas de trabajo
- Apoyar en el desarrollo del Programa de pausas activas establecido por la institución.

2. ALCANCE

Este programa aplica para el personal docente, administrativo, operativo, directivo y demás colaboradores que prestan sus servicios al alma mater y en sus distintas sedes.

3. REFERENCIAS NORMATIVAS

- La 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.
- **La 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

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

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 (octubre 14)**: 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.
- **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

- **Acoso laboral:** Toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un empleado, trabajador por parte de un empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno, encaminada a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo, o inducir la renuncia del mismo, conforme lo establece la Ley 1010 de 2006.

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

- **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.
- **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.
- **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.
- **Carga de trabajo:** Tensiones resultado de la convergencia de las cargas física, mental y emocional.
- **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.
- **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 directo (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.
- **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.

5. CONDICIONES GENERALES

El responsable de la ejecución, actualización y difusión del presente programa, es la oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, contando con el apoyo de las diferentes dependencias de la Universidad que estén implicadas en la ejecución de cada una de las actividades propuestas.

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	<i>Código:</i> PG-GTH-03	<i>Versión:</i> 01	<i>Fecha de aprobación:</i> 29/09/2021

5.1 MARCO TEÓRICO

5.1 ¿Qué son los estilos de vida saludables?

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.

5.2 Obesidad y Sedentarismo

Se entiende por obesidad un 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 (Ministerio de 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.
- ✓ 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 soluciones multifactoriales. Hay problemas que tienen una sola causa y otros, como la

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

obesidad y el sedentarismo, que son originados por diversos factores y para los cuales deben confluir varias líneas de solución.

- ✓ Las empresas deben analizar cuáles son los factores más relevantes que inciden en la obesidad y sedentarismo del grupo objetivo a ser intervenido y también revisar experiencias nacionales e internacionales para definir qué estrategia utilizarán para la búsqueda de soluciones.
- ✓ En este sentido, la recomendación experta es que solo es posible lograr resultados efectivos para reducir la obesidad con una estrategia de intervención enfocada conjuntamente a la alimentación saludable y la actividad física, como mínimo.

5.3 Tabaquismo

Se denominan productos del tabaco los que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar. Todos contienen nicotina, un ingrediente psicoactivo muy adictivo (OMS, 2013). “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.

5.3.1 Fumadores pasivos

En el humo de tabaco hay unos 4000 productos químicos conocidos, de los cuales se sabe que, como mínimo, 250 son nocivos, y más de 50 cancerígenos para el ser humano. El humo de tabaco en espacios cerrados es inhalado por todos; por lo tanto, tantos fumadores como no fumadores quedan expuestos a sus efectos nocivos.

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

Unos 700 millones de niños, o sea, casi la mitad de los niños del mundo, respiran aire contaminado por humo de tabaco. Más de un 40% de los niños tienen al menos un progenitor fumador. En 2004 los niños fueron víctimas del 31% de las 600 000 muertes prematuras atribuibles al humo ajeno.

El tabaquismo pasivo es causa de graves enfermedades cardiovasculares y respiratorias, entre ellas la cardiopatía coronaria y el cáncer de pulmón, en el adulto; de síndrome de muerte súbita en el lactante, y de bajo peso al nacer en el feto.

Ni la ventilación ni la filtración, ni siquiera ambas combinadas, pueden reducir la exposición al humo de tabaco en espacios interiores a niveles que se consideren aceptables. Los entornos totalmente exentos de humo de tabaco ofrecen la única protección eficaz. Contrariamente a la creencia común, tanto fumadores como no fumadores están de acuerdo en que haya entornos sin humo de tabaco.

Un entorno sin humo de tabaco en bares y restaurantes suele permitir que los dueños de éstos ahorren dinero, reduzcan sus riesgos de incendio y, en consecuencia, sus costos de seguro. A menudo ello también permite tener menores costos de renovación, limpieza y mantenimiento.

5.4 Pausa Activa

Son aquellos períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo. Los ejercicios a realizar en la “pausa activa” tienen una duración entre 5 y 15 minutos y se realizan una o dos veces al día durante el turno de ocho horas.

La OMS (2004) las define como “la actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

5.4.1 Tipos de Pausa Activa

- ✓ **Ejercicios Preparatorios:** (Antes de comenzar la Jornada Laboral). Se refieren a la actividad física que se realiza antes de iniciar la jornada laboral y tienen como finalidad preparar los músculos, articulaciones y estructuras anatómicas del cuerpo, que se puedan afectar por acción de la fatiga que produce el trabajo.
- ✓ **Ejercicios Compensatorios:** (Durante la Jornada Laboral) Se refieren a la actividad física que se realiza durante la jornada laboral y que tienen como

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

finalidad proporcionar descanso a cada estructura anatómica que se ve directamente afectada por acción del trabajo que la persona realiza.

5.5. 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 las grasas, 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.

5.5.1 Ejercicio mental o cerebral

Esta relación entre el ejercicio del cerebro y su correcto funcionamiento es de vital importancia, ya que puede resultar clave para combatir el deterioro cognitivo leve propio de la edad, y prevenir el Alzheimer. Estudios recientes aseguran que entrenar la mente mantiene el cerebro en forma y, al mismo tiempo, evita su deterioro, es decir, frena el proceso de pérdida de facultades propio del envejecimiento.

5.5.2 ¿Por qué es importante el ejercicio?

Se considera el tiempo de trabajo y de educación más importante, ya que se percibe como tiempo invertido, estimado por el valor económico, este argumento se encuentra vinculado al avance y desarrollo, de los países. Es por eso que la pausa activa es una herramienta destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por las personas entregando un espacio destinado a la educación, recuperación y formación de hábitos hacia una vida saludable.

Dentro de las Ventajas de la Pausa Activa podemos encontrar que:

- ✓ Rompe la rutina del trabajo y por lo tanto reactiva a la persona, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos en su trabajo.
- ✓ Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y reactivar los subutilizados.
- ✓ Afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, el trabajo en equipo, por medio de la participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa.

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

- ✓ Previene lesiones Osteo-musculares, especialmente al inicio de la jornada laboral.

Es claro que al ser humano le importa el efecto de "sentirse bien" haciendo ejercicio, aunque en la actualidad este efecto se ha establecido científicamente y medido sus propiedades. Naturalmente que hoy se habla de los importantes y benéficos efectos sobre la salud mental que incluye características tales como elevada autoestima y buen humor como también reducidos niveles de pensamientos negativos como cuando coexisten ansiedad y depresión, enfermedades más prevalentes de la sociedad actual.

5.6 Programas de ejercicios y vida saludable

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 o al televisor.

5.7 Ejercicio Físico Laboral.

La preocupación por el bienestar humano se implementa también a nivel empresarial, la inquietud de mantener empleados saludables y por ende mejor rendimiento y producción laboral fomenta proyectos para la promoción de la salud y prevención de accidentes que afecten su labor.

5.8 Hábitos Alimenticios

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

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

5.9 Pirámide De Los Alimentos

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.

5.9.1 El 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.

Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua de bebida –de manantial, mineral o de grifo; otras bebidas (se incluyen zumos, café, infusiones, té y refrescos) y el agua que contienen los alimentos. 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.

5.10 Generalidades del programa

- *El programa de estilos de vida saludable*, está enfocado en generar conciencia y cultura del autocuidado, en los trabajadores de la Universidad de los Llanos, sabiendo que está se replicara no solo a su entorno laboral sino también a sus familias, este mismo programa pretende abarcar los hábitos alimenticios, el ejercicio físico, abstinencia al tabaquismo y consumo moderado de alcohol. Por medio de:
- Pausas activas: Según la Organización Mundial de la Salud, las personas que trabajan frente a una pantalla de computador o ejerciendo una labor

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

monótona, son las que más se quejan de dolores en la espalda, los hombros y el cuello. Cada día, los departamentos de salud ocupacional de las empresas promueven con mayor énfasis las 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 y se debe hacer en cada jornada de trabajo. El propósito es lograr que los vasos sanguíneos de los músculos se dilaten y permitan una mejor oxigenación. Desde esta área se intervienen los malos hábitos posturales, kinésicos y de su salud mental, dentro de las áreas de trabajo, minimizando niveles de estrés y ansiedad, las pausas activas son accesibles y prácticas para funcionarios(as) mejorando la calidad de vida y calidad del servicio prestado. La recomendación de los expertos es realizar pausas activas de 5 minutos por cada 45 minutos frente al computador.

- El presente programa pretende orientar al trabajador en el aprovechamiento de las pausas activas, hacia la no dependencia de la farmacología, llevándolo hacia la mejoría de la calidad de vida y estilos de vida.
- Adecuado control de peso: Como complemento de los programas de Promoción y Prevención que manejan las EPS, se brindaran las recomendaciones necesarias, producto de la última valoración médico-ocupacional, indicándole al trabajador la necesidad de una valoración por Nutricionista de su respectiva empresa encargada de salud, buscando así la sensibilización de la problemática de obesidad y las enfermedades que acompañan dicha actividad, y a su vez brindando la orientación que se requiere.
- Ejercicio Físico: Con el apoyo del área de Bienestar y Deportes, se realizará la respectiva canalización del personal tanto de alto como bajo riesgo cardiovascular, para que desde este sector se le brinde las pautas y el conocimiento buscando generar el impacto positivo no solo en su salud también el propender por disminuir la tensión muscular y el estrés laboral.
- Espacios 100% libres de humo de tabaco: En esta línea se reforzarán las peticiones de No consumo de sustancias, alcohol ni tabaco. En la búsqueda constante de concientizar a la población universitaria de los factores de riesgo a los que se exponen al no proteger estos espacios.

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

- Al final será la Universidad quien se verá beneficiada, en la disminución de ausentismo, mayor disposición a colaborar, así como buena actitud de los funcionarios al comenzar el día, ya que, el temperamento tiene su relación con los hábitos saludables, patrones alimenticios y falta de ejercicio. Al entender que el organismo requiere de materia prima de calidad para hacer uso de sus potencialidades y ser capaz de responder al reto de la productividad, no solo se beneficiaría el empleado y su familia, sino que también se beneficia la Universidad de los Llanos y la sociedad.

6. CONTENIDO

6.1 CONFORMACION DEL GRUPO INTERDISCIPLINARIO:

El programa de estilos de vida saludables es interdisciplinario, dirigido por División de Servicios Administrativos y Coordinado por del Área de Seguridad y Salud en el Trabajo, en conjunto con Bienestar Institucional y el Programa de Licenciatura en Educación Física, cada área aportara desde su saber científico, en pro del establecer hábitos y estilos de vida.

6.2 POBLACIÓN:

Servidores, funcionarios públicos, contratistas y académicos en todas sus formas, en la Universidad de los Llanos.

6.3 ACTIVIDADES AREA DE BIENESTAR INSTITUCIONAL Y LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

P.E.I - capítulo VI Desarrollo Humano y Bienestar Institucional 6.1.3. Bienestar Institucional Área de Desarrollo Humano orientará sus acciones a dar a las personas la oportunidad de crecer y participar en el desarrollo de sus capacidades, a través de la capacitación y en estímulo psíquico, afectivo y espiritual, desarrollando el sentido de pertenencia y compromiso individual con la institución, fortaleciendo las relaciones humanas dentro de ellas, para lograr una verdadera integración que redunde en beneficio del entorno social. Además de brindar espacios de recreación y esparcimiento a los colaboradores de la Universidad.

Entre sus actividades culturales están:

- Música Llanera.
- Baile Joropo.
- Música Andina.
- Danzas.
- Técnica Vocal.

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

- Teatro.
- Programa “vida más vida”.

Las campañas de promoción, sensibilización y capacitación sobre Alcoholismo y Tabaquismo que busca impactar a la comunidad Unillanista en la importancia de tener establecimientos libres de humo.

Posterior a la sensibilización se fijan avisos en los establecimientos para que las personas se enteren de la existencia de este espacio que estará libre de humo. La comunidad estudiantil y funcionaria se informará por medio de afiches y avisos en el periódico de la Universidad.

6.4 ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Integra los esfuerzos de las diferentes instituciones y áreas en pro de la salud y bienestar de los funcionarios, es decir promueve las actividades informativas y educativas, estilos de vida saludable, “adecuado control de peso”, capacitaciones de salud mental, buenos hábitos de sueño, comunicación asertiva, relaciones interpersonales. Promoción y Prevención de estilos de vida saludable.

6.4.1 ESTRATEGIA DE PAUSAS ACTIVAS

6.4.1.1 Objetivo: Desarrollar e implementar el cronograma de pausas activas, para mejorar los hábitos y estilos de vida saludables en la comunidad de la Universidad de los Llanos.

6.4.1.2 Instrumento

Uso de las TICs – Presencial; En el cual se inició en el mes de abril de presente año, iniciando con la formación y capacitación de líderes en pausas activas y a partir de ahí, se dicta una capacitación virtual y una capacitación presencial por semana por parte del personal de SST para dar continuidad al programa.

6.4.1.3 Esquema Trabajo

Con una frecuencia semanal en horas de la mañana y virtual en horas de la mañana, con un tiempo 15 minutos de pausa activa, en el personal distribuido así:

6.4.1.4 Estructura de la sesión

Calentamiento 5 minutos.

Trabajo Especifico 7 minutos (Fuerza, Aeróbica corta duración y Flexibilidad) expuesto de forma creativa.

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021

6.4.2 ESTRATEGIA DE TAMIZAJE DE RIESGO DE CARDIOVASCULAR

6.4.2.1 Objetivo: Mediante el tamizaje se logra identificar el grado de riesgo cardiovascular de cada uno de los funcionarios y la probabilidad de tener o no una enfermedad cardiovascular o accidente cerebro vascular, una vez establecido el nivel se plantean las pautas, estrategias, recomendaciones y/o tratamiento integral para los factores de riesgo presentes, priorizando su atención, trazando metas y seguimiento para contribuir a minimizar y/o prevenir nuevos eventos y lograr una mejor calidad de vida

6.4.2.2. Instrumento:

Uso de las TICs; Esto inició en el junio de presente año, mediante la remisión externa vía e-mail, donde se le informa al colaborador la existencia de programa “vida más vida” de área de bienestar como estrategia para disminuir el riesgo cardiovascular y promocionar el ejercicio físico.

6.4.2.3 Esquema Trabajo

Envío del formato de remisión desde el correo del Médico laboral a los respectivos correos institucionales de los colaboradores.

Además de lo anterior, también se realizan capacitaciones hacia el mes de agosto.

6.4.3 ESTRATEGIA DE ADECUADO CONTROL DE PESO

6.4.3.1 Objetivo: Orientar a los colaboradores con problemas de peso, para buscar ayuda del profesional idóneo.

6.4.3.2 Instrumento:

Uso de las TICs; Esto inició en el Julio de presente año, mediante la remisión externa vía e-mail, donde se le informa al colaborador, que debe asistir por su respectiva EPS, para control de peso.

6.4.3.3 Esquema Trabajo

Envío del formato de remisión externa desde el correo del Médico laboral a los respectivos correos institucionales de los colaboradores.

Además de lo anterior, también se realizarán capacitaciones y se tomarán las medidas en busca de promocionar;

- ✓ Disminución del Riesgo cardiovascular: En conjunto con el área de Bienestar Institucional, a través del programa “vida más Vida”, se hará derivación del personal con un importante riesgo cardiovascular, según resultado de sus exámenes periódicos ocupacionales.
- ✓ Estilos de vida Saludable: capacitación virtual y boletín informativo, que tiene como

 UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS	PROCESO DE GESTIÓN DE TALENTO HUMANO			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: PG-GTH-03	Versión: 01	Fecha de aprobación: 29/09/2021	Página: 17 de 6

fin dar a conocer las actividades, y las buenas prácticas en pro de la salud.

6.4.4 ESTRATEGIA SALUD MENTAL

6.4.4.1 Objetivo: Orientar a los colaboradores con problemas de sueño estrés y diferentes componentes de la esfera mental que lleven a situaciones de tensión emocional y afecten su rendimiento laboral.

6.4.4.2 Instrumento:

Uso de las TICs; Esto inició durante el año en curso, brindando diferentes capacitaciones orientadas a; buenos hábitos de sueño, manejo del estrés, pausas activas, alimentación y aprovechamiento del tiempo.

6.4.4.3 Esquema Trabajo

Capacitaciones vía Google meet y uso de las TICs:

Evitar el consumo de tabaco y alcohol: Las campañas de promoción, sensibilización y capacitación sobre Alcoholismo y Tabaquismo que buscan impactar a la comunidad Unillanista en la importancia de tener establecimientos libres de humo.

Se dará apoyo a la política de prevención de consumo de sustancias, que se realiza en el mes de Noviembre mediante la campaña “prevención de sustancias psicoactivas”, buscando sensibilización del personal. Además, existen al interior de la institución avisos para que las personas se enteren de la existencia de este espacio que estará libre de humo.

7. FLUJOGRAMA

No aplica.

8. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

No aplica.

9. LISTADO DE ANEXOS

- Listado de enfermedades relacionadas con agentes psicosociales Decreto 1477 de 2014.

10. HISTORIAL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Cambios	Elaboró / Modificó	Revisó	Aprobó
01	29/09/2021	Documento nuevo.	Jennifer Fernández Rey <i>Psicóloga Ocupacional Contratista SG-SST</i>	Mabel patricia Castillo <i>Coordinadora SG-SST Contratista</i>	Víctor Efrén Ortiz <i>Jefe División de Servicios Administrativos</i>

11. ANEXOS

ANEXO 1. Listado de enfermedades relacionadas con agentes psicosociales Decreto 1477 de 2014

AGENTES PSICOSOCIALES		
Agentes Etiológicos / Factores de Riesgo Ocupacional	Ocupaciones / Industrias	Enfermedades
<p>Gestión organizacional: (Deficiencias en la administración del recurso humano, Que incluyen el estilo de mando, las modalidades de pago y de contratación, la participación, el acceso a actividades de inducción y capacitación, los servicios de bienestar social, los mecanismos de evaluación del desempeño y las estrategias para el manejo de los cambios que afecten a las personas, entre otros).</p>	<p>Puede presentarse en cualquier trabajador y puesto de trabajo, cualquier actividad laboral en la que. exista exposición a los agentes causales y se demuestre la relación con el perjuicio a la salud</p>	<p>Trastornos psicóticos agudos y transitorios (F23) Depresión (F32) Episodios depresivos (F32.8)</p> <p>Trastorno de pánico (F41.0) Trastorno de ansiedad generalizada (F41.1) Trastorno mixto ansioso depresivo (F41. 2) Reacciones a estrés grave (F43) Trastornos de adaptación (F43) Trastornos adaptativos con humor ansioso, con humor depresivo, con humor mixto, con alteraciones del comportamiento o mixto con alteraciones de las emociones y del comportamiento (F43.2). Hipertensión arterial secundaria. (115.9). Angina de pecho (120)</p>
<p>Características de la organización del trabajo: (Deficiencia en las formas de comunicación, la tecnología, la</p>		

<p>modalidad de organización del trabajo y las demandas cualitativas y cuantitativas de la labor).</p>		
<p>Características del grupo social de trabajo: (Deficiencia en el clima de relaciones, cohesión y calidad de las interacciones, así como el trabajo en equipo, acoso psicológico).</p>		
<p>Condiciones de la tarea: (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 directo (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.</p>		
<p>Carga física: (Esfuerzo fisiológico que demanda la ocupación,</p>		

<p>generalmente en. términos de postura corporal, fuerza, movimiento y traslado de cargas e implica el uso de los componentes del sistema osteomuscular, cardiovascular y metabólico)</p>		
<p>Interfase persona-tarea: Evaluar la pertinencia del conocimiento y habilidades que tiene la persona en relación con las demandas de la tarea, los niveles de iniciativa y autonomía que le son permitidos y el reconocimiento, así como la identificación de la persona con la tarea y con la organización</p>	<p>Actividades de mantenimiento del orden público y de seguridad (Policías), Bomberos, Editores de medios visuales de</p> <p>Comunicación, Vigilancia Privada, Vigilancia de Centros Penitenciarios, Atención al Usuario.</p> <p>Personal de enfermería profesionales de medicina y técnicos afines, conductores de transporte de distancias largas, obreros de empresas de trabajo continuo, personal que labora en establecimientos que prestan servicios durante las 24 horas etc., controladores de tráfico aérea, vigilantes, trabajadores. En misión que laboran en zonas geográficas diferentes a sus domicilios.</p>	
<p>Jornada de trabajo: (Horarios y jornadas laborales extenuantes) Deficiencia sobre la organización y duración</p>	<p>Cualquier actividad laboral en la que exista exposición a los agentes causales y se demuestre la relación con el daño a</p>	<p>Trastornos del sueño debidos a factores no orgánicos (F51.2)</p>

<p>de la jornada laboral; existencia o ausencia de pausas durante la jornada, diferentes al tiempo para las comidas; trabajo nocturno, trabajo por turnos; tipo y frecuencia de rotación de los turnos; número y frecuencia de las horas extras mensuales y duración y frecuencia de los descansos semanales.</p>	<p>la salud.</p>	
<p>Accidentes de trabajo severos (amputaciones y atrapamientos, quemaduras, descargas eléctricas de alta tensión, accidentes de tránsito, caldas de gran altura, explosiones, ahogamientos y otros); asaltos, agresiones/ataque a la integridad física/violaciones.</p>		<p>Estrés postraumático (F43.1)</p>