



Fundación
Universidad de América
Código SNIES 1715

Código: PG-SGI-09

Fecha: 19 de julio de 2021

Versión: 01

Proceso: Sistemas integrados de gestión

Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

Programa

Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

Clasificación del documento: público

 Fundación Universidad de América Código SNIES 1715	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión		Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

Tabla de contenido

Objetivo	3
Alcance	3
Responsable	3
Definiciones.....	3
Disposiciones generales	4
1. Desarrollo del Programa.....	5
2. Prevención	5
3. Etapa planear	6
3.1 Diagnóstico inicial	6
3.2 Planeación de actividades	7
3.3 Autocuidado.....	8
3.4 Esparcimiento Familiar	9
3.5 Equilibrio entre la vida personal y laboral	9
4. Etapa Hacer	9
4.1 Intervención primaria	9
4.2 Intervención secundaria.....	10
4.3 Actividades de pausas activas.....	11
4.4 Semana de la salud	11
5. Etapa Verificar.....	12
6. Etapa Actuar.....	12

Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

 Fundación Universidad de América <small>Código SNIES 1715</small>	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión		Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

Objetivo

Establecer las actividades necesarias para promover hábitos, estilos de vida y entorno de trabajo saludable, mediante actividades orientadas a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los trabajadores en la Universidad, en el marco del cumplimiento de las políticas y lineamientos institucionales y la normatividad legal vigente

Alcance

Este programa aplica para colaboradores con contrato directo con la Universidad, trabajadores en misión y contratistas permanentes de la Universidad.

Responsable

Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

Definiciones

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.

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 dislipemias, 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.

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 sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, 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.

EPS: siglas para definir Entidad Promotora de Salud.

Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

 Fundación Universidad de América Código SNIES 1715	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión	Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable	

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 presente”.

Estrés: 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.

I.M.C: siglas para definir Índice de Masa Corporal.

Salud: estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad

Sedentarismo: se define generalmente como la "falta de actividad o inactividad físicas". 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 cardiaca 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.

Disposiciones generales

1. Es responsabilidad del Coordinador y del Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo el diseño y actualización del programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable.
2. Es responsabilidad del Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo, en coordinación con el Especialista en Desarrollo Humano y el Coordinador de Psicología la implementación del programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable.
3. Es responsabilidad de los líderes de proceso permitir la participación de las actividades establecidas en el programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable a sus equipos de trabajo.
4. Es responsabilidad de los trabajadores el cumplimiento de lo establecido en el programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable.

Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

 Fundación Universidad de América <small>Código SNIES 1715</small>	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión		Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

1. Desarrollo del Programa

La ejecución del programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable, se desarrolla bajo tres perspectivas fundamentales, las cuales se describen a continuación:



2. Prevención

Es responsabilidad del Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo junto con el Coordinador de Psicología la promisión de un entorno laboral saludable en los trabajadores propios y/o trabajadores en misión de la Universidad, con el fin de proteger y promover la salud física y mental, seguridad bienestar de los mismos. De acuerdo a lo anterior se debe tener en cuenta los siguientes criterios:



Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

 Fundación Universidad de América Código SNIES 1715	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión		Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

2.1. Prevención primaria

La prevención primaria se enfoca en prevenir accidentes de trabajo y/o presencia de enfermedades laborales en los trabajadores propios de la Universidad, con base a la identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos y las medidas de intervención definidas.

2.2 Prevención Secundaria

La prevención secundaria se enfoca en los trabajadores que llevan mayor antigüedad en la Universidad o aquellos que presentan enfermedades laborales.

3. Etapa planear

Para realizar la etapa de planificación se han determinado las siguientes actividades:

3.1 Diagnóstico inicial

Es responsabilidad del Coordinador y Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo, en articulación con el Especialista de Desarrollo Humano y del Director de Bienestar institucional, desarrollar mecanismos que permitan definir las principales actividades a ejecutar para fomentar hábitos, estilo de vida y trabajo saludable; estos mecanismos se pueden desarrollar a través de:



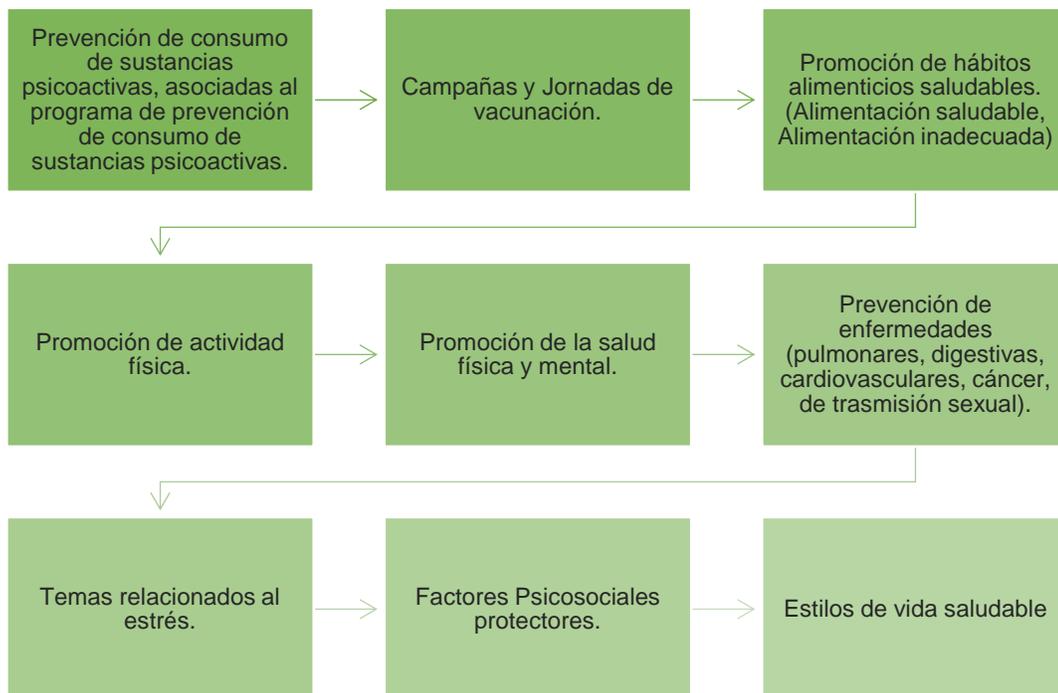
Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

 Fundación Universidad de América <small>Código SMIES 1715</small>	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión		Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

Los resultados obtenidos a través de estos mecanismos, permiten el resultado de un diagnóstico inicial para iniciar la planeación de actividades las cuales son incluidos en el Plan Anual de Trabajo.

3.2 Planeación de actividades

Con base al diagnóstico inicial, el Coordinador y Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo, el Especialista de Desarrollo Humano, Coordinador de Psicología y el Director de Bienestar institucional deben realizar la planeación de actividades en donde se contemplen los siguientes temas:



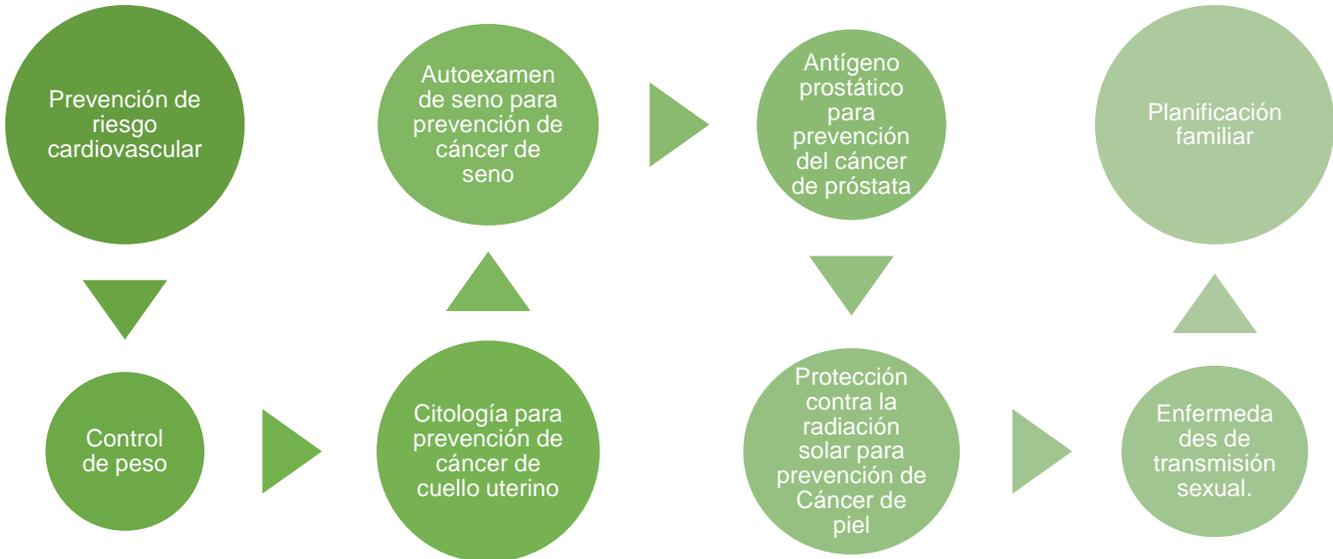
A su vez, en esta etapa del programa se deben incluir diferentes ejes temáticos orientados al autocuidado y mejoramiento de las condiciones de vida de los trabajadores en el desarrollo de las actividades diarias, mediante la divulgación de campañas e información por los medios de comunicación de la Universidad, y adicional a ello, actividades de sensibilización y capacitación.

Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

 Fundación Universidad de América <small>Código SNIES 1715</small>	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión		Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

3.3 Autocuidado

Las actividades relacionadas con el autocuidado, deben estar orientadas a sensibilizar a los trabajadores a participar en temas de prevención tales como:



Actividad Saludable

Para planificar y promover actividades saludables de tener en cuenta el uso de los medios alternativos y sostenibles de transporte entre los trabajadores el cual contribuye al mejoramiento ambiental de la ciudad y de la calidad de vida individual.

Por lo anterior se pueden desarrollar actividades como:



Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

 Fundación Universidad de América Código SMIES 1715	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión		Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

3.4 Esparcimiento Familiar

Para la planificación de actividades de esparcimiento familiar, se debe tener en cuenta el fortalecimiento de los lazos familiares, en especial entre padres e hijos, u otros miembros de la familia; estimulando la adopción de prácticas de actividades que incluyan la relación interpersonal en la familia, evitando patrones que afecten negativamente el bienestar laboral y familiar. Estas actividades son lideradas por la Dirección de Bienestar y socializadas por medio de la Dirección de comunicaciones en boletines informativos.

3.5 Equilibrio entre la vida personal y laboral

Para planear actividades que conlleven al equilibrio entre la vida personal y la vida laboral se debe concientizar a los trabajadores sobre la importancia de mantener un equilibrio entre la vida personal y laboral, buscando un equilibrio entre las mismas, enfocado en estrategias vivenciales y significativas.

Las actividades se presentan en el plan de trabajo anual del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en Trabajo y el plan de formación correspondiente.

4. Etapa Hacer

Una vez se realice el diagnóstico inicial y la planificación y definición de actividades, es responsabilidad del Coordinador y Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo, el Especialista de Desarrollo Humano, Coordinador de Psicología y el Director de Bienestar institucional ejecutar las actividades planificadas teniendo en cuenta los siguientes niveles de intervención:

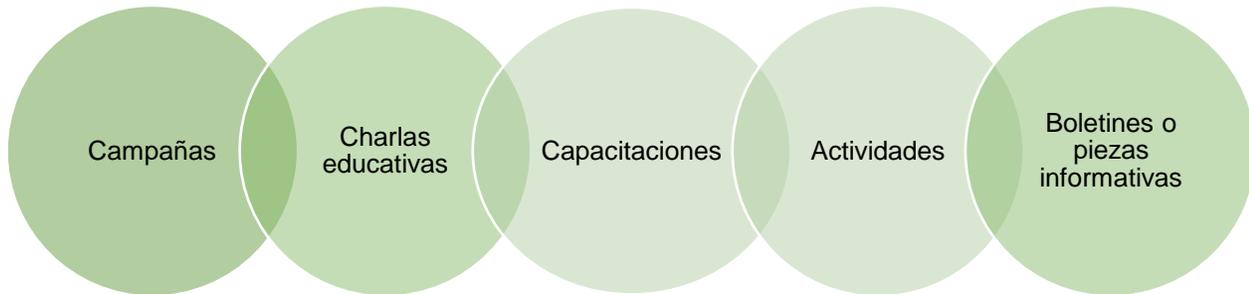
4.1 Intervención primaria

Se enfoca a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles por inadecuados hábitos de vida, para lo cual se establece lo siguiente la ejecución de las siguientes actividades:

Inducción, reinducción y capacitación: Dentro del plan de formación institucional y de acuerdo al Manual de Capacitación de Personal Administrativo se deben contemplar las actividades de inducción, reinducción y capacitación, en relación con hábitos, estilos de vida y trabajo saludable, en donde se incluya:

Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

 Fundación Universidad de América <small>Código SNIES 1715</small>	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión		Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable



Los procesos de inducción, reinducción y capacitación, forman parte fundamental de prevención y por consiguiente sus acciones se programan y ajustan sistemáticamente de acuerdo a las necesidades.

Teniendo en cuenta lo anterior es responsabilidad del Especialista en Desarrollo Humano, el Coordinador de Psicología y el Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo, programar dentro del plan de formación institucional capacitaciones en relación a la prevención y promoción en la salud y estilo de vida y hábitos saludables y la ejecución de las mismas.

4.2 Intervención secundaria

Esta intervención está enfocada a la población objeto que presenta algún diagnóstico, dependiendo de la sintomatología del trabajador y los hallazgos evidenciados en el examen médico ocupacional, para lo cual es responsabilidad del Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo realizar la recomendación de que el trabajador realice las siguientes actividades de control o en caso de ser posible contemplarse dichas actividades en la semana de la salud:

Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

 Fundación Universidad de América Código SMIES 1715	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión		Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

Participación en los exámenes médicos ocupacionales

Todo trabajador que ingrese, permanezca o se retire de la Universidad, participa de un examen medico ocupacional, en donde se socializa sus resultados por medio de la carta entrega de examen de SST.

Control por EPS

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

Valoraciones nutricionales

Las cuales se realizan a aquella población que tenga riesgo según la valoración médica y se establece la revisión de su estado de salud, así como de sus hábitos y estilo de vida para que según su manejo nutricional se logre minimizar el riesgo. Esta intervención se realizará a través de la EPS de cada trabajador.

Acondicionamiento físico

A través de la realización de actividades físicas que contribuyen a desarrollar la capacidad cardiaca, pulmonar y musculoesquelética del organismo en busca de mantener el funcionamiento óptimo y sano del mismo, la Universidad realiza jornadas de actividad física colectiva, que permita mantener y mejorar las condiciones de los colaboradores mediante la realización de ejercicios dirigidos a través de distintas técnicas, como la Cardio-rumba/ rumbo terapia, etc.

Tamizaje cardiovascular

Es de gran importancia debido a la alta prevalencia de enfermedades cardiacas, por lo que detectar los signos tempranos que sugieren alteraciones a este nivel, se realizará mínimo una vez al año un tamizaje cardiovascular con el apoyo de las EPS, que consiste en la toma de tensión arterial, frecuencia cardiaca 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 funcionarios en el control de su peso que es un parámetro que afecta el cálculo de su I.M.C.

4.3 Actividades de pausas activas

Para realizar actividades en cuanto a pausas activas, se debe dar cumplimiento a los lineamiento y actividades establecidos en el *programa de pausas activas* de la Universidad.

4.4 Semana de la salud

Para planear y ejecutar actividades de la semana de la salud, se debe dar cumplimiento a los lineamiento y actividades establecidos en el *programa de la semana de la salud* de la Universidad, para de esa manera incluir actividades que actúen en beneficio a los hábitos, estilos de vida y trabajo saludable.

Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo

 Fundación Universidad de América <small>Código SNIES 1715</small>	Código: PG-SGI-09	Fecha: 19 de julio de 2021	Versión: 01
	Proceso: Sistemas integrados de gestión	Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable	

5. Etapa Verificar

Es responsabilidad del Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo, realizar el seguimiento periódico a través del plan anual de trabajo e informes de la semana de la salud, donde se verifica las actividades programadas para la promoción y prevención de la salud y estilos de vida y trabajo saludable.

6. Etapa Actuar

Al finalizar la ejecución de las actividades y verificar el impacto y cobertura de las actividades planeadas de acuerdo en plan de formación institucional, se debe realizar planes de acción de acuerdo a los resultados evidenciados y las mejoras que se deban implementar y de acuerdo al Manual de Acciones correctivas, preventivas y de mejora.

Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo



Fundación
Universidad de América
Código SNIES 1715

Código: PG-SGI-09

Fecha: 19 de julio de 2021

Versión: 01

Proceso: Sistemas integrados de gestión

Programa: Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

Control de cambios

Fecha del cambio	Versión	Motivo del cambio
19 de julio del 2021	01	Creación del programa

Realizó	Revisó	Aprobó
Analista de Seguridad y Salud en el Trabajo	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo Coordinador Estructuras y Procesos	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo