

PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE



UNIVERSIDAD DEL PACÍFICO

**Elaboró
EVE INÉS MESA
Profesional Seguridad y Salud en el Trabajo**

**BUENAVENTURA
2024**



**PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO
SALUDABLE**

Universidad del Pacífico

Nombre del documento:

Programa de estilos de vida saludable

EDICIÓN	VIGENTE DESDE	DESCRIPCIÓN DE CAMBIO
Primera	Diciembre 2021	Creación del documento.
Segunda	Enero 2023	Revisión y ajustes al programa
Tercera	Febrero 2024	Revisión y ajustes al programa



PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

Universidad del Pacífico

INTRODUCCIÓN

El fomento de estilos de vida y trabajo saludable en las empresas, 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.

Definiendo la Seguridad y Salud en el Trabajo, como la disciplina que trata 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. 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. Se puede evidenciar la importancia que tiene la implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable, aportando a ser una organización saludable.

La necesidad de tener estilos de vida y trabajo saludable, cobró mayor relevancia por la declaración de Pandemia Coronavirus COVID-19, ya que nos llevó a fortalecer estos comportamientos tanto en el entorno familiar como laboral, lo cual implica el autocuidado en cada uno de los campos de nuestra vida.



PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

Universidad del Pacífico

1. JUSTIFICACIÓN

Las diferentes costumbres que hacen parte de la cultura de las personas, influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de su trabajo, por esta razón este programa va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del funcionario y un buen desempeño en su trabajo.

Tener hábitos y estilo de vida y trabajo saludable, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva. De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermarse, reduciendo el ausentismo laboral.

Este programa de Estilo de Vida y Trabajo Saludable, pretende proporcionar e implementar programas y proyectos encaminados a la promoción de la actividad física, alimentación saludable, salud mental, control de consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco, entre otros, como herramientas necesarias que ayuden a los trabajadores en su vida cotidiana, logrando que la persona se sienta bien consigo mismo, con sus compañeros de trabajo y personas que forman parte de sus grupos sociales y por consiguiente, lograr cambios permanentes con impacto en la población de trabajadora.



PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

Universidad del Pacífico

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Constituir a la Universidad del Pacífico, como empresa saludable entre sus funcionarios y contratistas, a través de la adopción de un estilo de vida y trabajo saludable, mediante la implementación de un plan de acción coordinado y con el esfuerzo común de trabajadores, que mejoren la salud integral de las personas, lo cual se verá reflejado en su buen desempeño.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Sensibilizar a los funcionarios sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable.
- ✓ Propiciar la cultura del autocuidado.
- ✓ Desarrollar actividades de promoción y prevención de salud en el trabajo.
- ✓ Implementar estrategias de comunicación que promuevan las prácticas de hábitos y estilos de vida saludables.
- ✓ Programar jornadas lúdico-recreativas-deportivas que permitan la interacción entre los trabajadores.
- ✓ Reducir el ausentismo laboral por incapacidades por salud.

3. ALCANCE

El programa aplica a los funcionarios y contratistas de las áreas administrativas, Docentes y servicios generales.



4. DEFINICIONES

Salud: Es un estado de bienestar o de equilibrio. La OMS la define como un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Estilo de Vida Saludable: Se define como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo.

Autocuidado: Conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría una persona controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior.

Bienestar: Se refiere a un estado de satisfacción personal, de comodidad, y de confort, que de forma separada o conjunta considera como positivos y/o adecuados aspectos tales como salud, éxito social, económico, profesional, placer personal, alegría de vivir, armonía consigo mismo y con el entorno.

Prevención: Disponer determinadas acciones anticipadamente para aminorar un riesgos o daño.

Fatiga: Cansancio que se experimenta después de un intenso y continuado esfuerzo físico o mental.

Estrés: Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos.



5. Normatividad

Código sustantivo del trabajo, 1950: Cuya finalidad es lograr la justicia en las relaciones que surgen entre empleadores y trabajadores, dentro de un espíritu de coordinación económica y equilibrio social. (Prohibición de sustancias psicoactivas en el trabajo).

Ley 9 de 1979: Código Sanitario Nacional. Art. 84, 85, 125, 470, 477, 594, 595, 597, 599. Deberes y derechos del empleador y del trabajador.

Resolución 2400 de 1979: Art. 3 Obligación de los trabajadores.

Resolución 1016 de 1989: Reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país., artículo 10, Finalidad de los subprogramas de medicina preventiva.

Constitución Política Nacional, 1991: Art. 44, 48, 49, 52, 64, 79, 95 que se refieren a la promoción de los estilos y hábitos de vida saludables (práctica regular de la actividad, física, alimentación saludable y el control del consumo de tabaco)

Resolución 7036 de 1991: Prohibición de consumo de cigarrillo en las instalaciones del Ministerio de Salud y entidades adscritas.

Resolución 5261 de 1994: Manual de actividades, intervenciones y procedimientos del POS.

Decreto 1108 de 1994: Por el cual se sistematizan, coordinan y reglamentan algunas disposiciones en relación con el porte y consumo de estupefacientes y sustancias psicotrópicas.

Resolución 3997 de 1996: Por medio de la cual se establecen las actividades y procedimientos para el desarrollo de las acciones y prevención en el Sistema General de Seguridad Social en Salud.

Ley 1109, 2006 Por medio de la cual se aprueba el “Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco”, hecho en Ginebra el 21 de mayo de 2003.



PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

Universidad del Pacífico

Ley 1122 de 2007 que establece en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar, de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país.

Resolución 1956 de 2008 Espacios libres de humo de tabaco.

Ley 1335 de 2009 Regula el consumo, venta y promoción de los cigarrillos, tabaco y sus derivados.

Ley 1355 de 2009 Que declara la obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos amentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

Circular 038 de 2010 del Ministerio de la Protección Social, sobre la implementación de los espacios libres de humo de sustancias psicoactivas (SPA) en las empresas.

6. RESPONSABILIDADES ADMINISTRATIVAS FRENTE AL PROGRAMA

✓ ROL DEL RECTOR

- Asignar los recursos necesarios para el cumplimiento de las acciones de prevención que debe realizar la empresa.
- Garantizar la continuidad y permanencia en el tiempo de las acciones planeadas.
- Evaluar permanentemente las acciones desarrolladas



**PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO
SALUDABLE**

Universidad del Pacífico

✓ **ROL DE SEGURIDAD Y SALUD DEL TRABAJO**

- Liderar la caracterización sociodemográfica de los trabajadores y su actualización anual.
- Diseñar y difundir el programa de Estilos de Vida Saludables a todos sus trabajadores desde el inicio de sus actividades laborales (inducción, reinducción).
- Articular el programa con el subprograma de medicina preventiva.
- Diseñar y ejecutar campañas de promoción y prevención de la salud, manejo del tiempo libre, balance trabajo y familia, actividad física, enfermedades de transmisión sexual, entre otras.
- Llevar registro de ausentismo general y reducción de la productividad relacionados con condiciones de salud.
- Analizar los indicadores de accidentalidad, ausentismo y productividad, para identificar efectos de las condiciones de salud.
- Gestionar y liderar jornadas, campañas y actividades en prevención de riesgos y promoción de la salud.

✓ **ROL DEL COPASST**

- Analizar los indicadores de ausentismo general y proponer acciones tendientes a controlar la reducción de la productividad relacionada con las condiciones de salud.
- Apoyar las campañas de promoción y prevención de la salud, manejo del tiempo libre, balance trabajo y familia, actividad física, enfermedades de transmisión sexual, entre otras.



PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

Universidad del Pacífico

✓ **ROL DE LOS JEFES Y DIRECTORES DE PROGRAMAS**

- Apoyar las campañas de promoción y prevención de la salud, manejo del tiempo libre, balance trabajo y familia, actividad física, enfermedades de transmisión sexual, entre otras.
- Participar en las diferentes actividades de promoción y prevención
- Conceder los permisos necesarios para que los colaboradores subordinados asistan y participen de las diferentes actividades de promoción y prevención

✓ **ROL DE LOS TRABAJADORES**

- Participar proactivamente en las diferentes actividades de promoción y prevención
- Adoptar las recomendaciones de las actividades de promoción y prevención de Estilos de Vida Saludable
- Reportar a División de desarrollo de personal y Seguridad y Salud en el Trabajo, las condiciones de salud cuando se amerite

✓ **CAJAS DE COMPENSACIÓN FAMILIAR**

- Fomentar el uso de sus servicios de salud, recreación, capacitación, cultura y turismo con el propósito de aportar elementos para el desarrollo integral de los trabajadores y manejo del tiempo libre.

7. METODOLOGÍA:

Para promover en el personal los hábitos saludables, se realizarán diferentes estrategias para divulgar la información, la cual se llevará a cabo a través de capacitaciones, publicaciones en carteleras o por correo electrónico, jornadas de salud.



**PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO
SALUDABLE**

Universidad del Pacífico

Se destaca la utilización de campañas para la promoción y prevención en los diferentes ámbitos y niveles de la Universidad para potenciar estrategias en la conservación de la salud de los trabajadores.

8. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA:

Para el logro del objetivo se realizarán dos estrategias Información y Formación y Capacitación.

Información:

Periódicamente publicar a través de carteleras, plegables, afiches, mensajes alusivos que proporcionen información y herramientas claras, completas y actuales sobre temas que promuevan estilos de vida saludables.

Formación y Capacitación:

Sensibilizar periódicamente mediante talleres y capacitaciones a los trabajadores sobre los hábitos y estilo de vida saludable en el ámbito personal, laboral y familiar. Se cuenta con el apoyo de entidades externas como: Caja de Compensación Comfenalco, ARL Colmena, Secretaría de Salud Distrital y EPS, para el desarrollo de las actividades y sensibilización en estilos de vida saludable.


EVÉ INÉS MESA DADIÉGO
Profesional de apoyo

Nota: Se adjunta registro fotográfico



**PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO
SALUDABLE**

Universidad del Pacífico

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Pausas activas





PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

Universidad del Pacífico

Jornada en conmemoración al día internacional de la Seguridad y Salud en el Trabajo, con el apoyo de la Secretaría de Salud Distrital, ARL Colmena y Comfenalco Valle, con los programas: Salud en el ámbito laboral, salud mental, salud bucodental, Primera infancia y adolescencia, Plan ampliado de inmunización (vacunación), Sexualidad, derechos sexuales y reproductivos, Enfermedades crónicas, Envejecimiento y vejez, Herramientas manuales y eléctricas, Brigada de emergencias, Elementos de protección personal, Enfermedades laborales tamizaje cardiovascular, Pausa activa.





**PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO
SALUDABLE**

Universidad del Pacífico

Capacitación de Enfermedades cardiovasculares, apoya médica laboral de la ARL Colmena, Dra. Tatiana Manyoma.

