

CÓDIGO: PG-SGSST-06

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VERSIÓN: 02

FECHA: 22/11/2022

1. OBJETIVO

La promoción de la salud es de vital importancia en el entorno laboral, con la finalidad de mejorar las condiciones de trabajo, que pueden desencadenar accidentes de Trabajo o enfermedades laborales.

El bienestar de los colaboradores para la empresa **INTERGRAFIC DE OCCIDENTE S.A**, es una prioridad, por esta razón realiza actividades de promoción y prevención en salud.

2. OBJETIVO GENERAL

Generar actividades de promoción y prevención en salud buscando el mejoramiento de las condiciones, calidad de vida de los colaboradores orientados al cuidado físico, mental y social de la población colaboradora de la empresa.

3. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Reducir los factores de riesgo y enfermedad
- Motivar a los colaboradores al comportamiento seguro
- > Incrementar la productividad
- Aumentar la satisfacción en el trabajo
- Incentivar a los colaboradores a la aplicación de hábitos saludables

4. ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los colaboradores de INTERGRAFIC DE OCCIDENTE S.A.

5. MARCO LEGAL

Decreto 1072 de 2015, Art. 2.2.4.2.5.12: Fomentar estilos de trabajo y vida saludables para el afiliado.

6. ROLES Y RESPONSABILIDADES

Gerente General: Asignar los recursos humanos, técnicos, físicos y financieros incluyendo los espacios de tiempo, lugar, la ejecución de las actividades contempladas en la prevención y promoción de la salud.



CÓDIGO: PG-SGSST-06

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VERSIÓN: 02

FECHA: 22/11/2022

Responsable del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo: Presentar este programa a la gerencia para su aprobación. Divulgar al personal (mandos medios) con responsabilidad de ejecución de este procedimiento. Realizar la planeación de las actividades de promoción y prevención de la salud en todos los centros de trabajo, coordinar con las entidades necesarias, proveedores para la ejecución de las actividades establecidas en este programa. Realizar seguimiento a la ejecución y realizar la medición de resultados en todos los centros de trabajo existentes, verificando la participación de los colaboradores propios y contratistas. Presentar informes a la presidencia de la ejecución anual o semestral del programa.

Jefes de área: Permitir la participación de los colaboradores a su cargo en las actividades programadas por el departamento de seguridad y salud en el trabajo en prevención y promoción de la salud. Participar activamente de las jornadas establecidas, reportar oportunidades de mejora evidenciadas en el proceso.

Auxiliares de Seguridad y salud en el trabajo: Divulgar el programa a la población colaboradora del centro de trabajo a cargo, apoyar la realización de las actividades establecidas en los diferentes centros de trabajo, proponer actividades de promoción y prevención en salud, reportar las oportunidades de mejora y resultados logrados en el centro de trabajo a cargo.

Comité Paritario de Seguridad y Salud en el trabajo: Proponer actividades de promoción y prevención en salud. Apoyar la realización de las actividades establecidas en el programa de promoción y prevención en salud. Participar activamente en la ejecución de las actividades, verificar de forma semestral en las reuniones la realización de las actividades programadas.

Comité de convivencia laboral: Proponer actividades de promoción y prevención en salud orientadas al fortalecimiento de las buenas relaciones, comunicación asertiva, convivencia. Participar activamente en la ejecución de las actividades programadas.

Trabajadores: Participar activamente en las actividades programadas, Proponer temas o actividades enfocadas al cuidado, a las familias en las actividades relacionadas programadas.

7. **DEFINICIONES**

- **Estilo de vida saludable**: Conjunto de comportamientos, actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.
- Pausa Activa: son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por trabajos que no implican mucho movimiento.



CÓDIGO: PG-SGSST-06

VERSIÓN: 02

FECHA: 22/11/2022

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- Ejercicios: Práctica que sirve para adquirir unos conocimientos o desarrollar una habilidad.
- **Alimentación:** Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.
- Actividad Física: Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo, ejemplo caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga, entre otros.
- **Salud:** Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.
- SST: Seguridad y Salud en el Trabajo.
- **Alcohol:** Compuesto de carbono, hidrógeno y oxígeno que deriva de los hidrocarburos y lleva en su molécula uno o varios hidroxilos (OH).
- Sustancias Psicoactivas: Sustancia vegetal, mineral o animal que tiene efecto estimulante, alucinógeno, narcótico o deprimente.
- Tabaco: El tabaquismo es la adicción al tabaco provocada principalmente por uno de sus componentes adictivos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso a su consumo.
- **Medicina preventiva y del trabajo:** Son todas aquellas actividades que se realizan para promover y mejorar la salud.
- Promoción y prevención: La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad son todas aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientadas a la población como individuos, y como las familias, mejoren sus condiciones para vivir y disfrutar de una vida saludable y para mantenerse sano.
- Vigilancia epidemiológica: La vigilancia Epidemiológica en salud Ocupacional tiene como objetivos el estudio de la distribución de enfermedades en una población y la identificación, evaluación y control de los factores de riesgo que la determinan, con el fin de desarrollar estrategias que buscan un óptimo nivel de seguridad y eficiencia del proceso laboral, asegurando el bienestar de los funcionarios, la productividad y competitividad de la entidad.



CÓDIGO: PG-SGSST-06

VERSIÓN: 02

FECHA: 22/11/2022

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

8. CONDICIONES GENERALES

El presente programa estará basado en el análisis de diferentes fuentes de información, como lo son el informe condiciones de salud, conceptos del examen médico ocupacionales y las estadísticas de ausentismo, Matriz de peligros, los cuales permiten identificar las condiciones de salud de la población trabajadora.

Una vez identificadas las condiciones de salud, se generará un plan de trabajo con el apoyo de las diferentes entidades de salud, ARL y la gerencia, en el cual se planteará diferentes actividades que se desarrollaras a través del año.

9. IMPORTANCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y TRABAJO:

- Los estilos de vida y 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.
- Diversas investigaciones revelan que los estilos de vida y trabajo saludable reducen en un 80% la aparición de enfermedades crónicas, debido al bienestar general que estos generan.
- La actividad física debe realizarse toda la vida, su importancia radica en generar hábitos en la práctica de ejercicio físico.
- Adoptar hábitos de vida saludables y mejorar la calidad de vida.
- Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la atención física y logra la recuperación y mayor productividad en el trabajo.

10. DESARROLLO

Las actividades que realiza **INTERGRAFIC DE OCCIDENTE S.A** a sus colaboradores es con la finalidad de promover la promoción y prevención de la salud son las siguientes:

10.1. Actividad: Realización de Exámenes médicos de ingreso, periódicos y de egreso a colaboradores.



CÓDIGO: PG-SGSST-06

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VERSIÓN: 02

FECHA: 22/11/2022

Registro: Programa de Evaluaciones Medicas Ocupacionales, Conceptos médicos laborales y comunicación formal a colaboradores de resultados de los exámenes de Ingreso, Periódicos y de Alturas.

Responsable: Gerencia General, Jefe de recursos humanos y Aux. de SST.

10.2. Actividad: Diagnostico de condiciones de salud

Registro: Recopilación de ausentismo, caracterización de accidentalidad, seguimiento a exámenes médicos.

Responsable: Jefe de recursos humanos y Aux. de SST.

10.3 Actividad: Sistemas de vigilancia epidemiológicos.

Registro: Sistema de vigilancia epidemiológica Osteomuscular, auditiva y Psicosocial y actividades ejecutadas en el programa.

Responsable: Jefe de recursos humanos y Aux. de SST.

10.4 Actividad: Promoción y prevención: Desarrollo de campañas, jornadas de salud, programa de pausas activas, encuestas de morbilidad sentida, incentivos a comportamientos seguros, programas de recreación y deporte.

Registro: Asistencia a las actividades, fotografías de la ejecución.

Responsable: Gerencia General, Jefe de Recursos Humanos y Aux. de SST.

10.5 Actividad: Evaluaciones de puestos de trabajo.

Registro: Inspección a puesto de trabajo con enfoque biomecánico, plan de acción y ejecución.

Responsable: Auxiliar de SST y acompañamiento de la ARL.

10.6 Actividad: Reubicación laboral

Registro: Programa de reintegro laboral, actas de reintegro y seguimiento a la reubicación colaboradores.

Responsable: Jefe de Producción, Jefe de recursos humanos y Aux. de SST.

10.7. Actividad: Prevención y promoción de enfermedad común de acuerdo a las patologías detectadas en los exámenes periódicos.



CÓDIGO: PG-SGSST-06

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VERSIÓN: 02

FECHA: 22/11/2022

Registro: Conceptos de aptitud medica laboral con recomendaciones, comunicación de resultado a colaboradores, comunicado solicitando valoración médica y seguimiento a casos.

Responsable: Gerencia General. Jefe de Recursos humanos y Aux. de SST.

10.8 Actividad: Investigaciones enfermedades laborales diagnosticada colaboradores propios.

Registro: Investigación de enfermedades laborales diagnosticadas, planes de acción derivados y evidencia de ejecución, estadísticas e indicadores de prevalencia e incidencia.

Responsable: Aux. de SST, Profesional externa en SST y acompañamiento de la ARL.

- **10.9 Estilos de vida saludable:** La empresa realizara actividades de promoción de estilos de vida saludable:
- 1. campaña orientada a la promoción de estilos saludables
- 2. Realización de tamizaje cardiovascular y IMC
- 3. Actividades de salud con las EPS en todos los centros de trabajo.
- 5. Talleres de estilos de vida saludable:
- 5.1. Alimentación saludable: Realización de taller práctico de alimentación saludable.





VERSIÓN: 02

FECHA: 22/11/2022

CÓDIGO: PG-SGSST-06

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

10.1.2. Realizar actividades del buen dormir: Realizar taller práctico con los colaboradores, realización de encuestas que permitan verificar la calidad del sueño de los colaboradores, de acuerdo a los resultados generar planes de acción.

11. ANEXOS

- 11.1. Programa de Evaluaciones Medicas Ocupacionales, conceptos médicos laborales y comunicación formal a colaboradores de resultados.
- 11.2. Recopilación de ausentismo, caracterización de accidentalidad, seguimiento a exámenes médicos.
- 11.3 Sistema de vigilancia epidemiológica Osteomuscular.
- 11.4 Registros de asistencia personal y registros fotográficos de actividades de promoción y prevención de la salud, programas de prevención riesgo cardiovascular, estilos de vida saludable.
- 11.5. Inspección a puesto de trabajo con enfoque biomecánico, plan de acción y ejecución.
- 11.6. Programa de reintegro laboral, actas de reintegro y seguimiento a la reubicación colaboradores.
- 11.7 Conceptos de aptitud medica laboral con recomendaciones, comunicación de resultado a colaboradores, comunicado solicitando valoración médica y seguimiento a casos.
- 11.8. Investigación de enfermedades laborales diagnosticadas, planes de acción derivados y evidencia de ejecución, estadísticas e indicadores de prevalencia e incidencia.
- 11.9 Registros de asistencia a talleres con evidencias de realización de evaluación: alimentación adecuada, encuestas de estado del sueño, registro fotográfico y de asistencia de actividades recreativas.

12. LISTADO DE VERSIONES

VERSIÓN	FECHA	RAZÓN DE LA ACTUALIZACIÓN
02	22/11/2022	Se ajustan objetivos generales y específicos, definiciones, desarrollo del programa y se anexa marco legal.



CÓDIGO: PG-SGSST-06

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VERSIÓN: 02

FECHA: 22/11/2022

ELABORO	REVISO	APROBO
Leydi Lorena Lucumi	Luz Estella Hoyos	Carlos García
Profesional en S.O – Externa	Jefe de Gestión Humana	Gerente General
22/11/2022	22/11/2022	26/11/2022