

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Versión: 00
		Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 1 de 17



GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 2 de 17

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. OBJETIVOS	3
3. ALCANCE	4
4. BASE LEGAL	4
5. DEFINICIONES	5
6. COMPONENTES DEL PROGRAMA	6
7. RESPONSABLES	7
8. DOCUMENTOS RELACIONADOS.....	7
9. INDICADORES	13
10. ANEXOS.....	13
11. CONTROL DE CAMBIOS	17

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 3 de 17

1. INTRODUCCIÓN

Es importante poder contar con un programa que permita fomentar estilos de vida saludables en el ámbito laboral, brindar información útil para la vida laboral y cotidiana de los Servidores públicos. También es importante prevenir enfermedades que afecten a los empleados debido a los malos hábitos y estilos de vida, logrando así bienestar en cada uno de los Servidores públicos.

Se promoverán estilos de vida y trabajo saludable por medio de un plan de trabajo orientado principalmente desde la Dirección general de CORTOLIMA, con el que se promocionará la salud y se buscará prevenir la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día, los servidores públicos permanecen en actividad profesional por lo cual, se debe buscar la adopción de medidas que le permitan evitar el sedentarismo y modificar los hábitos que afecten su salud.

Con la promulgación del Plan Nacional de Salud Ocupacional 2003-2007, se planteó que todos los actores del sistema: Servidores públicos, empleadores, aseguradores y el Gobierno nacional, se deben comprometer con “fortalecer la promoción de la seguridad y salud en el trabajo, fomentar una cultura del autocuidado y la prevención de los riesgos profesionales”¹, en el sentido de que la confluencia de estándares de calidad de vida desde el hogar, la escuela, el esparcimiento hasta el trabajo, posibilitan el desarrollo integral y saludable del ser humano; de ahí que en el ámbito laboral es importante que todos los involucrados se preocupen por el mejoramiento de las condiciones laborales en el que se asegure calidad de vida y de trabajo a nivel individual y de política empresarial, además de mejores patrones de producción teniendo en cuenta la situación económica del país. Entonces, es importante el fomento de actitudes y comportamientos en los Servidores públicos que promuevan la salud, a través de actividades de carácter lúdico, artístico, físico y deportivo, entre otros.

2. OBJETIVOS

General

Establecer un programa de estilos de vida saludable con el fin de promover el autocuidado y la salud de los servidores públicos.

Específicos

- Identificar en la población trabajadora los hábitos y estilos de vida no saludables.
- Sensibilizar al personal en general sobre la importancia de modificar hábitos y estilos de vida no saludables buscando siempre mejorar su salud.

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 4 de 17

- Promover en los Servidores públicos la realización de actividades que permitan la prevención de enfermedades.
- Capacitar al personal sobre hábitos de vida saludables en el ámbito personal, laboral y social en los Servidores públicos.
- Disminuir los niveles de ausentismo causados por las enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) identificadas en la población trabajadora.

3. ALCANCE

Este programa se enfoca en promover en cada uno de los servidores públicos un estilo de vida saludable a través de la práctica del ejercicio, alimentación saludable, promoción de la actividad física, salud mental, el control del consumo de alcohol, todas las anteriores, orientadas a disminuir el riesgo de padecer de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), tales como: diabetes, hipertensión, obesidad, cardiopatías coronarias, accidentes cerebro vascular, cáncer de mama y de colon, depresión; percibidas por una mala alimentación y el sedentarismo, al mismo tiempo, que ayuda a los servidores públicos en su diario vivir, a sentirse bien consigo mismo donde cada día desarrolla sus actividades laborales, que permitan el logro de cambios permanentes con impacto en la prevención a través de la promoción de la salud.

4. BASE LEGAL

- **Ley 9 de 1979 Congreso de la República de Colombia:** Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
- **Ley 50 de 1990 congreso de la República de Colombia:** el congreso Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) Servidores públicos 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 1335 de 2009 el congreso de Colombia:** 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 1562 de 2012 congreso de Colombia:** Artículo 11 Servicios de promoción y prevención.
- **Ley 2120 del 30 julio de 2021 el congreso de Colombia:** se promover entornos alimentarios saludables, con el fin de prevenir enfermedades que son producto de hábitos alimenticios no adecuados.
- **Ley 1355 de octubre 14 de 2009 el congreso de Colombia:** por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 5 de 17

asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

- **Resolución 2646 de 2008 ministerio de la protección social:** Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.
- 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.
- **Decreto 1072 de 2015 del ministerio de trabajo:** Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Servidores públicos.
- **Resolución 1956 de 2008 del Ministerio de Protección Social:** Establece las medidas que se deben aplicar en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres de humo de tabaco.
- **Resolución 1016 de 1989 del Ministerio de Trabajo: Artículo 10 numeral 16** “Promover actividades de recreación y deporte”.

5. DEFINICIONES

Promoción de la salud: Proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla.

Ambiente psicosocial: Este ambiente está conformado por todas las relaciones sociales de los Servidores públicos dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral. Podemos referirnos a las relaciones que se producen:

- Entre los mismos empleados con diversas categorías.
- Entre las relaciones de subordinación.
- En el seno de las organizaciones de empleados.
- Dentro de la misma estructura organizacional de la institución.

Las relaciones saludables enmarcadas dentro de la Promoción de la Salud, pretenden eliminar todos aquellos factores que vuelven disfuncional la relación laboral en el marco de la función del empleado y el empleador. Creando ambientes y espacios saludables. En este contexto, mediante la creación de espacios y entornos saludables, la Promoción de la Salud busca eliminar la exclusión, el marginamiento, la estigmatización, la discriminación.

El ambiente material: Está constituido por todas aquellas herramientas que permiten al trabajador desarrollar su trabajo con eficacia. Este consiste desde el edificio, mobiliario de oficina, maquinaria, materiales de oficina, espacio físico, iluminación, servicios (cafetería, sala de descanso, espacios para actividad física,

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 6 de 17

etc), áreas de aseo (servicios sanitarios, duchas, provisión de agua, etc), ventilación, accesos, pasillos, escaleras entre otros.

Entorno laboral saludable: Es aquel en el que los empleados y empleadores colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los Servidores públicos y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.

Estilo de vida: Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.

Estilos de vida saludables: Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada. Alimentación saludable: Es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Higiene: Designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.

Actividad física: Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín.

6. COMPONENTES DEL PROGRAMA

Fase I: Se realizará un análisis de diferentes fuentes de información, como lo son el informe de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales y las estadísticas de ausentismo, los cuales permitirán identificar las condiciones de salud de la población trabajadora.

Fase II: Se aplicará encuesta al 100% de la población. Una vez se cuente con el resultado del tamizaje se procederá a cruzar con la información analizada en la fase I y se hará entrega del informe con la identificación de la población a riesgo.

Fase III: Se establecerá un plan de trabajo con actividades de intervención dirigidas a la población trabajadora dando prioridad al personal identificado con enfermedades crónicas no transmisibles.

Se identificará al personal con mayor riesgo y si es necesario se realizará examen médico periódico y/o se remitirá a EPS.

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 7 de 17

La intervención estará enfocada a concientizar a la población sobre la importancia de modificar los hábitos no saludables para lo que se realizarán actividades como:

- Campañas educativas e informativas.
- Capacitación de estilos de vida saludable.
- Valoraciones nutricionales. Remitir a EPS
- Actividades de acondicionamiento físico.
- Tamizaje cardiovascular.

Fase IV: La empresa realizará seguimiento médico para los funcionarios con alguna patología crónica no transmisible y/o que en el examen de ingreso o periódico el evaluador lo haya recomendado. La evaluación tiene como objetivo medir, controlar y ajustar las acciones realizadas con las programadas y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Fase V: Seguimiento y control del programa.

7. RESPONSABLES

- Dirección General, garantizar los recursos físicos y humanos necesarios para dar cumplimiento al presente programa y a sus actividades.
- Responsable del SG-SST: es el encargado del diseño, implementación, ejecución, actualización y ejecución del programa, así como de las actividades dentro de la empresa.
- COPASST, ser veedores del cumplimiento del presente programa, apoyar y fomenta las actividades de prevención y promoción del mismo.
- Subdirectores, Jefes de Oficina, Oficina asesora y coordinadores: Dar cumplimiento al programa siendo estos responsables de bajar la información y velar para que en sus respectivas áreas se cumplen las premisas del mismo
- Servidores públicos: cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables del cuidado de su salud y seguridad. Así mismo comunicar a las demás personas a optar medidas saludables las cuales ayudarán a la mejora de su salud.

8. DOCUMENTOS RELACIONADOS

Actividad física: La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 8 de 17

Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Los beneficios de la actividad física regular de intensidad moderada no sólo se limitan a disminuir el riesgo o el impacto de las enfermedades crónico degenerativas, sino que se deben evaluar en términos de calidad de vida, prolongación de la independencia personal en población adulta mayor, interacción social y sobre todo sensación de bienestar. Sin embargo, sólo el 22% de los adultos norteamericanos son activos a estos niveles, 54% reportan alguna actividad pero no lo suficiente como para lograr beneficios sobre el estado de salud, y 24% o más son completamente sedentarios.²

El estudio Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), realizado en 1998, mostró que sólo el 21,2% de los adultos colombianos participaba, al menos dos o tres veces por semana, en actividades físicas que representarían beneficios para la salud.³

En la asociación de la actividad física y la salud, se asumen tres postulados fundamentales: las personas pueden mejorar su salud a través de actividades físicas moderadas diarias, se reducen los riesgos de salud asociados con las enfermedades crónicas, y aumentando la cantidad de actividad física se asegura el logro de mayores beneficios en salud.⁴

Fortalecimiento Muscular: La carga muscular nos ayuda a mantener nuestro cuerpo activo, evitar dolencias musculares, reducir las alteraciones por descompensaciones musculares y malas posturas. El tipo de trabajo, mezclado con la actividad aeróbica, supone una combinación de éxito más allá de los beneficios físicos por su contribución a la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico.

Importancia del descanso: El reposo es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Si dormimos menos de lo necesario, o si no recuperamos las fuerzas perdidas, nuestro estado de ánimo antes o después se verá afectado.

Alimentación balanceada: Consumir regularmente una dieta balanceada con alimentos de baja densidad energética como verduras, frutas, cereales, ya que se pueden absorber en cantidades importantes y no estará ingiriendo muchas calorías; comer carnes especialmente lomo de res, o cerdo sin grasa, pollo o pavo sin la piel y la disminución de sal, grasas y azúcares.

Mantenga su mente ocupada y plantéese objetivos: Para mantener un bienestar físico y mental, es muy importante realizar actividades que le permitan mantener su

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 9 de 17

mente activa como la lectura, el estudio, espectáculos, entre otras. Además, existen estudios que demuestran que plantearse metas y objetivos a corto, medio y largo plazo (que pueden ser de diferentes tipos: laborales, físicas, personales) aumentan la motivación en las personas y contribuyen a mejorar su autoestima y su felicidad.

Control del estrés: El estrés, nerviosismo, ansiedad, en muy diferentes intensidades está considerado como una de las mayores afecciones del siglo XX y XXI.

Las técnicas de relajación en grupo e individualmente, el ejercicio cardiovascular, una alimentación balanceada y el cambio en su rutina diaria, son algunas pautas que pueden ayudarte a sobrellevar e incluso eliminar este problema.

Aprovechamiento del tiempo libre: Cuando una persona aprovecha su tiempo libre, las sensaciones que percibe suelen ser bastante agradables. El hecho de tener hobbies, aficiones, gustos, y practicarlas o dedicarles un tiempo, ayuda a equilibrar nuestra vida (relación, trabajo y placer).

Vida social activa: Hay que resaltar los beneficios que reporta compartir un rato con nuestra familia o con nuestras amistades y salir de la rutina cotidiana. Podemos tener una salud física excelente y no padecer nunca enfermedades, cuando tenemos con quien compartir nuestra vida, para alcanzar el bienestar integral del que venimos hablando.

Alimentación: Es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo los elementos que se requieren para vivir.

La alimentación, por tanto, es una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos y que está directamente relacionada con la supervivencia. La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica y biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente.

La alimentación está ligada en algunos casos a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema; ejemplo, desórdenes alimenticios, obesidad, diabetes, mal nutrición y otros problemas que no son solamente de factores biológicos.

Seis consejos para una alimentación saludable:

- Coma frutas y verduras diariamente porque tienen vitaminas que previenen enfermedades.
- Coma carnes, pescado o vísceras, al menos dos veces por semana para ayudar al crecimiento y fortalecer el cuerpo.
- Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazón sano.

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 10 de 17

- Disminuya el consumo de sal, y evite el uso de consomés, cubitos y sopas instantáneas para prevenir la presión alta.
- Tome al menos ocho (8) vasos de agua al día para el buen funcionamiento de su cuerpo.
- Camine por lo menos media hora diaria, para mantenerse saludable y sin estrés.

Los alimentos son esenciales para la vida, el cuerpo los necesita para funcionar adecuadamente, para estar sano y poder hacer las tareas del diario vivir. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes que el organismo necesita. Ningún alimento contiene todos los nutrientes y en las cantidades que el cuerpo las requiere, por lo que es necesario consumir alimentos variados, procurando incorporar en la dieta alimentos de los cuatro grupos que indica la pirámide de alimentos.

Alimentación nutritiva:

- Obtener energía o fuerza para realizar las actividades diarias.
- Construir y reparar los tejidos del cuerpo.
- Regular las funciones del cuerpo.

Los elementos que le ayudan a una nutrición eficiente son:

- Respetar el horario regular de comidas todos los días.
- Hacer tres comidas principales y dos refrigerios uno a media mañana y otro a media tarde.
- Recuerde que el desayuno es el principal alimento del día, consuma alimentos saludables.
- Coma con tranquilidad.
- Mastique bien los alimentos, no lo trague hasta que esté bien deshecho y ensalivado.
- Si puede llevar los alimentos al trabajo recuerde que en la mitad del plato debe haber verduras, la cuarta parte del plato una porción de carne y la otra cuarta parte de cereales o pastas.
- Como regla general la comida del medio día debe aportar un 35% del total de energía diaria
- Comer fuera de casa no debe obstaculizar una correcta alimentación. En los restaurantes, comedores o casas que vendan alimentos verifique que éstos sean saludables.
- Evite las comidas rápidas o altas en grasa como bocadillos, perros calientes, pizzas, hamburguesas, entre otros, ya que estas contienen muchas grasas saturadas.
- Varíe los menús. Una dieta monótona puede entrañar carencias de algunos nutrientes y exceso de otros.

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 11 de 17

- En la cena coma poco. Evite que sea abundante o indigesta. · Acuéstese por lo menos dos horas después de cenar.
- El agua es la bebida más sana y recomendable. Evite los refrescos embotellados.
- Cepille siempre los dientes después de cada comida. Una dentadura fuerte y sana, que triture bien los alimentos, es el principio de una correcta nutrición.
- Realice actividad física o ejercicio. La vida sedentaria lo predispone a padecer hipertensión arterial, colesterol elevado, accidentes cerebrovasculares, diabetes y algunas formas de cáncer.
- Cuando los Servidores públicos están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia.
- Una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad y estabilidad laboral, intereses que deben ser compartidos por gobiernos, empleadores, sindicatos, gremios y Servidores públicos.
- Una alimentación saludable no es sólo un tema de responsabilidad social empresarial y gubernamental, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación.

Enfermedades ocasionadas por los malos hábitos alimenticios

- **Enfermedades Coronarias:** Las enfermedades coronarias tales como: infarto de miocardio, angina de pecho, trombosis entre otras, junto con el cáncer, son la causa de muerte natural más frecuente en los países desarrollados y en desarrollo como el nuestro.
- **Hipertensión:** El consumo excesivo de sal, eleva la presión arterial y favorece las enfermedades cardiovasculares.
- **Diabetes Tipo 2:** Es el tipo más común de diabetes. Suele aparecer en adultos, pero cada vez más hay más casos de niños y adolescentes. En la diabetes tipo 2, el organismo puede producir insuficiente insulina, pero, o bien no es suficiente, o el organismo no responde a sus efectos, provocando una acumulación de glucosa en la sangre (Hipoglicemia).

Los factores de riesgo más importantes son:

- Obesidad.
- Mala alimentación.
- Falta de actividad física.
- Antecedentes familiares.
- Origen étnico (Latinos).

Cáncer: Los expertos confirman la relación entre dieta y determinados tipos de cáncer. Las grasas, sobre todo de origen animal, se relacionan con el cáncer de mama y de colon. El alcohol y el tabaco puede provocar cáncer de faringe, laringe

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
		Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 12 de 17

o esófago, pulmón, por otro lado, los alimentos ahumados o conservados en vinagre parecen fomentar el cáncer de esófago o estómago.

Si usted come mucha fruta y verdura, estas contienen vitaminas “C”, “E” y “A” reducen el riesgo de degeneración celular. La fibra que se obtiene al consumir legumbres, espinacas, ciruelas pasas, cereales integrales, salvado etc., favorece el tránsito intestinal y la aparición de cáncer de colon.

Enfermedad Cerebrovascular (Ictus): La enfermedad cerebrovascular es la tercera causa de muerte y la primera causa de invalidez en el mundo. Se trata de una enfermedad que no respeta edad, sexo, raza, ni condición social y que en muchas ocasiones afecta a individuos en las etapas más productivas de sus vidas.

Enfermedades Hepáticas: La ingesta excesiva de alcohol predispone a enfermedades como la cirrosis y hepatitis alcohólica, estas enfermedades dañan gravemente el hígado y puede causar la muerte.

Enfermedades Carenciales: Se deben a la escasez de determinadas vitaminas o minerales, las principales son: raquitismo (por falta de vitamina D), escorbuto (de vitamina C), pelagra (de vitamina B3 o niacina), bocio (de yodo), beriberi (de vitamina B1 o tiamina).

Osteoporosis: Con la edad los huesos se debilitan facilitando las fracturas, a la mujer le afecta especialmente al iniciar el climaterio y en la menopausia.

Anemia: La escasez de glóbulos rojos en la sangre suele deberse a una dieta pobre en hierro.

Trastornos Psicológicos: Anorexia y bulimia son trastornos psicológicos relacionados con la alimentación que no se deben minimizar.

Caries Dentales: Son el resultado de una mala higiene bucal y el consumo de alimentos dulces.

Obesidad: La obesidad se define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud.

La gimnasia laboral y el puesto de trabajo

La rutina de gimnasia que se implementa en Tiempo Activo se orienta principalmente a la realización de ejercicios preventivos de lesiones osteomusculares y de fortalecimiento muscular, adecuados para el requerimiento laboral de los Servidores públicos, debe abarcarse el trabajo en tres grupos diferenciados cada uno de ellos según el tipo de trabajo a desempeñar:

- Servidores públicos que ejecutan tareas con un manejo de carga elevado.
- Aquellos que permanezcan sentados la mayor parte de su jornada laboral.

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		Código: PG_GH_006
			Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES		Fecha: (12/11/2024)
			Pág. 13 de 17

- Servidores públicos que permanecen de pie y de forma estática.

ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

El deporte constituye un escenario idóneo para demostrar las capacidades motrices además de la responsabilidad personal y la cooperación social, aspectos que intervienen conjuntamente en el desarrollo integral de los deportistas.

Las actividades deportivas de cualquier tipo ayudan a mejorar la percepción de competencia y la autoestima, contribuyendo a desarrollar actitudes positivas en la medida que éstos se sientan motivados a participar y experimenten resultados cognitivos y afectivos positivos derivados de la participación.

9. INDICADORES

TIPO DE INDICADOR	INDICADOR	FORMULA	FRECUENCIA DE MEDICIÓN
Cumplimiento	Cumplimiento del SVE biomecánico	Promedio del cumplimiento de todas las actividades planeadas en el mes. Cumplimiento= Actividades planeadas/Actividades ejecutadas	Mensual
Cobertura	Cobertura del SVE biomecánico	Promedio de la cobertura de todas las actividades planeadas en el mes. Cobertura= Talentos-sedes expuestos/talentos-sedes cubiertos	Mensual

10. ANEXOS

CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

NOMBRE _____ **CC:** _____ **FECHA:** _____

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		Código: PG_GH_006
			Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES		Fecha: (12/11/2024)
			Pág. 14 de 17

CARGO: _____ **EDAD:** ____ **GÉNERO:** M___ F___ **PESO:** _____
ESTATURA: _____

Lea con atención las siguientes preguntas y marque con una X la respuesta según corresponda:

1. ¿Realiza al menos 30 minutos de actividad física por día? *

SI ☐ N ☐
O ☐

2. ¿Utiliza de forma frecuente tecnología de mano como: celular, tablet, etc.? *

SI ☐ N ☐
O ☐

3. ¿Duerme al menos entre 7 a 8 horas? *

SI ☐ N ☐
O ☐

4. ¿Fuma? *

SI ☐ N ☐
O ☐

5. ¿Con que frecuencia? *

	☐	S	☐
		EMANA	
DIARIO		L	
MENSU	☐	N	☐
AL		UNCA	

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Versión: 00
		Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 15 de 17

6. ¿Consume bebidas alcohólicas? *

SI ☐ N ☐
O ☐

7. ¿Con que frecuencia? *

DI ☐ S ☐
AR ☐ E ☐
MEN ☐ M ☐
SU ☐ N ☐
AL ☐ UNCA ☐

8. ¿Consume más de 3 veces a la semana bebidas azucaradas (jugos, bebidas sin alcohol, bebidas isotónicas, té helado)? *

SI ☐ N ☐
O ☐

9. ¿Come alimentos naturales o granos integrales (frutos secos, pescado y carne de ave magra) a diario? *

SI ☐ N ☐
O ☐

10. ¿Come carnes rojas o procesadas a diario? *

SI ☐ N ☐
O ☐

11. ¿Incluye frutas y verduras dentro de su alimentación diaria? *

SI ☐ N ☐
O ☐

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: PG_GH_006
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Versión: 00
		Fecha: (12/11/2024)
		Pág. 16 de 17

12. ¿Cuántas veces come en el día? *

3	
5	

4	
6	

13. ¿Con que frecuencia visita al médico? *

1 vez al año	
2 veces al año	

3 veces al año	
Cada vez que se siente enfermo	

14. ¿Le han diagnosticado alguna de las siguientes enfermedades? Marque con una X

Gastritis ___ Epilepsia ___ Artritis ___ Migraña ___ Hipertensión ___
Diabetes ___

15. Según sus respuestas, ¿hay algo que esté dispuesto/a cambiar en cuanto a sus hábitos diarios? *

SI		N	
		O	

16. ¿Que estaría dispuesto a cambiar?*

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		Código: PG_GH_006
			Versión: 00
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES		Fecha: (12/11/2024)
			Pág. 17 de 17

11. CONTROL DE CAMBIOS

FECHA	VERSIÓN	DESCRIPCIÓN	AUTOR
12/11/2024	00	Se diseña programa de estilos de vida saludable.	Profesional Universitaria responsables del Sistema de Gestión Integrado

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
LEIDY RINCON	LUZ MARINA GIRON DIAZ	Comité Institucional de Gestión y Desempeño
Profesional Universitario SST	Profesional/ Especializada Mesa Temática	Dirección General
1/10/2024	5/11/2024	12/11/2024