**TABLA DE CONTENIDO**

1. JUSTIFICACIÓN
2. INTRODUCCIÓN
3. OBJETIVOS
4. ALCANCE
5. MARCO TEÓRICO
6. MARCO LEGAL
7. METODOLOGÍA
8. TABLA DE OBJETIVOS, ACTIVIDADES, HERRAMIENTAS Y POBLACIÓN A UTILIZAR EN LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN
9. MARCO CONCEPTUAL PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
10. DESARROLLO DEL PROGRAMA
11. INDICADORES DEL PROGRAMA
12. DOCUMENTOS DE REFERENCIA
13. CONTROL DE CAMBIOS

# JUSTIFICACION

La Unidad Administrativa Especial de Atención y Reparación Integral a las Víctimas ha diseñado una metodología integral dirigida a los colaboradores, enfocada en los aspectos de Promoción y Prevención de la Salud. Esta metodología se fundamenta en la gestión, investigación y control de riesgos, con el propósito de optimizar continuamente los procesos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Los estilos de vida ejercen una influencia significativa en la calidad de vida y el bienestar general de las personas, repercutiendo en las relaciones interpersonales, el rendimiento laboral y el entorno familiar. Por consiguiente, este programa se centra en fomentar hábitos y estilos de vida saludables para promover el bienestar integral de los colaboradores de la Unidad.

Las prácticas poco saludables en cuanto a la alimentación, la actividad física y el sedentarismo emergen como variables relevantes que necesitan una intervención inmediata o un control adecuado para mejorar el estado de salud y prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo tanto, es esencial generar una cultura de autocuidado que beneficie a los colaboradores en términos de calidad de vida como a la Entidad, reduciendo el ausentismo y promoviendo acciones integrales de prevención.

# INTRODUCCIÓN

Desde la infancia, los individuos desarrollan hábitos y comportamientos que moldean su estilo de vida. Es esencial fomentar en todas las etapas de la vida la adopción de hábitos que promuevan estilos de vida saludables, tales como una alimentación balanceada, descanso adecuado, ejercicio diario (60 minutos para niños y 30 minutos para adultos), actividades recreativas, actitud mental positiva, higiene, prevención y cuidado del medio ambiente. El ejemplo de una vida saludable y la orientación adecuada son herramientas fundamentales para elegir prácticas saludables.

La promoción de la salud y prevención de la enfermedad complementa las medidas de Seguridad y Salud en el Trabajo como parte de los esfuerzos combinados de los empleadores, los trabajadores y las autoridades nacionales, para mejorar el bienestar y la calidad de vida de hombres y mujeres. El programa de estilos de vida saludable se centra en la promoción de la salud entre todos los trabajadores a través de la asistencia en acciones que generan riesgo cardiovascular y hábitos saludables de vida como actividad física y alimentación. En este orden, el Grupo de Gestión del Talento Humano, en cabeza del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo diseña actividades que promueven el bienestar en entornos saludables con el compromiso de que sus servidores y contratistas sean participes de su autocuidado, a través de la implementación de estilos de vida y trabajo saludables.

# OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fomentar entre los servidores públicos y contratistas de la Unidad Administrativa Especial de Atención y Reparación Integral a las Víctimas la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, con el propósito de promover la salud y prevenir enfermedades.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

* Sensibilizar a los servidores públicos y contratistas de la Unidad Administrativa Especial de Atención y Reparación Integral a las Victimas, sobre los beneficios de mantener hábitos y estilos de vida saludable para la salud física y mental.
* Incentivar a los servidores públicos y contratistas para que adopten cambios de hábitos que impacten tanto en su vida laboral como en su vida familiar, promoviendo así un equilibrio saludable entre ambas esferas.
* Realizar actividades dirigidas a promover cambios de comportamiento que conduzcan a la mejora del estado de salud de los servidores públicos y contratistas

# ALCANCE

El programa evalúa de manera integral las condiciones de salud de los colaboradores. A partir de los resultados, se implementan talleres y actividades orientados a promover una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física, así como iniciativas para fortalecer la salud mental. Culmina con actividades de cierre y evaluación al finalizar el ciclo laboral de los servidores públicos y contratistas de la Unidad Administrativa Especial de Atención y Reparación Integral a las Víctimas, garantizando un enfoque centrado en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

# MARCO TEÓRICO

La adopción de hábitos de vida saludable es esencial para mantener y mejorar la salud física y mental de los colaboradores. Un programa diseñado para fomentar estos hábitos puede contribuir significativamente a la prevención de enfermedades y al bienestar general. Este marco teórico se basa en investigaciones previas que respaldan la importancia de los hábitos saludables y proporciona fundamentos teóricos para el desarrollo de un programa efectivo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

* **Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por hilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas monoinsaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta.

Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.

* **Los hábitos tóxicos** son comportamientos perjudiciales que afectan negativamente la salud mental y emocional, como la procrastinación, la autocrítica excesiva, el aislamiento social o la dependencia de sustancias. Estos hábitos suelen generar estrés y malestar, dificultando el bienestar general.
* **Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.
* **Higiene:** es el conjunto de prácticas y hábitos destinados a mantener la limpieza y salud personal, previniendo enfermedades y promoviendo el bienestar físico y mental. Incluye el cuidado del cuerpo, la higiene del entorno y la adopción de medidas para evitar la propagación de gérmenes.
* **Productos tóxicos:** Los productos tóxicos son sustancias que, al ser inhaladas, ingeridas o absorbidas por la piel, pueden causar daño a la salud. Incluyen químicos como pesticidas, solventes industriales y ciertos aditivos, que pueden provocar efectos adversos a corto o largo plazo.
* **Equilibrio mental:** no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.
* **Actividad social:** Es la participación en interacciones y eventos con otras personas, que favorece el desarrollo de relaciones, la integración en la comunidad y el intercambio de ideas y experiencias. Las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable.

# MARCO LEGAL

**Resolución 1016 de 1989 Artículo 10 numeral 16** Promover actividades de recreación y deporte **Resolución 2646 de 2008**

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.

# 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 50 de 1990

Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las entidades con más de cincuenta (50) servidores públicos y contratistas 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.

# Decreto 1072 de 2015

Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Servidores públicos y contratistas

# Ley 9 de 1979

Establece normas tendientes a preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones tales como: la protección de la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, orgánicos, mecánicos y otros que pueden afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo; eliminar o controlar los agentes nocivos para la salud en los lugares de trabajo.

# Ley 1122 de 2007

Estableció 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. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad. Su objetivo será la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, fortaleciendo la capacidad de la comunidad y la de los diferentes niveles territoriales para actuar.

**Ley 909 de 2004**

Artículo 36. Parágrafo. Con el propósito de elevar los niveles de eficiencia, satisfacción y desarrollo de los empleados en el desempeño de su labor y de contribuir al cumplimiento efectivo de los resultados institucionales, las entidades deberán implementar programas de bienestar e incentivos, de acuerdo con las normas vigentes y las que desarrollen la presente Ley.

# Ley 1355 de 2009

Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control atención y prevención. Artículo 20. Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso; se establece 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

Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional. Artículo 11. Servicios de promoción y prevención

# Ley 181 de 1995

Artículo 3, numeral 5. Dispone como uno de los objetivos del Estado garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

# METODOLOGÍA

El programa de estilos de vida saludable inicia con un diagnóstico de las condiciones de salud de los colaboradores de la Entidad. Este diagnóstico es fundamental para identificar y abordar los factores de riesgo asociados a prácticas poco saludables, con el objetivo de implementar estrategias efectivas que promuevan un entorno laboral saludable y seguro.

Paso a Paso de la Metodología Integral de Análisis de Información:

1. Recolección de Datos Inicial:

* Encuestas de Salud: Se aplicarán encuestas que evalúen hábitos alimenticios, niveles de actividad física, consumo de sustancias (tabaco y alcohol) y condiciones de salud preexistentes.
* Evaluaciones Biométricas: Se realizarán mediciones de peso, altura, índice de masa corporal (IMC), presión arterial y perímetro abdominal, proporcionando un perfil de salud inicial.

1. Análisis de Resultados:

* Identificación de Factores de Riesgo: Utilizando los datos recolectados, se identificarán los factores de riesgo clave: estado nutricional, hábitos de actividad física, prevalencia de patologías metabólicas, alteraciones nutricionales y afecciones cardiovasculares.
* Segmentación de la Población: Se clasificarán los colaboradores en grupos según sus características de salud y riesgos identificados, permitiendo una atención personalizada.

1. Desarrollo de Estrategias Intervencionistas:

* Programación de actividades: Se crearán actividades de intervención adaptados a las necesidades específicas de cada colaborador, abarcando la promoción de la actividad física, la educación nutricional y el manejo del estrés.
* Piezas comunicativas: Se enviarán piezas de educación sobre nutrición, autocuidado y hábitos saludables, fomentando la participación activa de los colaboradores.

1. Implementación de Acciones:

* Actividades Físicas Regulares: Se programarán rutinas de ejercicio, incluyendo clases grupales y actividades recreativas que incentiven la participación.
* Campañas de Concienciación: Se llevarán a cabo campañas de sensibilización sobre la importancia de priorizar la salud y la calidad de vida, promoviendo la hidratación, el consumo de alimentos ricos en nutrientes, y la reducción de hábitos nocivos como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.

1. Monitoreo y Evaluación:

* Seguimiento Continuo: Se establecerán mecanismos para monitorear el progreso de los colaboradores a lo largo del programa, permitiendo ajustes y mejoras.
* Evaluación de Impacto: Al finalizar el ciclo del programa, se realizará una evaluación integral que compare los resultados iniciales con los alcanzados, analizando la efectividad de las intervenciones y la satisfacción de los participantes.

**Análisis de resultados**

Los datos preliminares indican que el 61% de los trabajadores presenta malnutrición por exceso, con 24 casos de obesidad grado 1 y grado 2. Además, el 57% no participa en actividades físicas regulares, mientras que el consumo de tabaco (3%) y alcohol (20%) es relativamente bajo. A partir de estos hallazgos, es crucial fomentar prácticas de autocuidado responsables, como:

* Promoción de Actividad Física: Incentivar la práctica regular de ejercicio.
* Nutrición Balanceada: Fomentar el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales para un metabolismo óptimo.
* Hidratación Adecuada: Educar sobre la importancia de una correcta hidratación diaria.

# TABLA DE OBJETIVOS, ACTIVIDADES, HERRAMIENTAS Y POBLACIÓN UTILIZADA EN LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

| **OBJETIVO GENERAL** | **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** | **ACTIVIDADES** | **INSTRUMENTO** | **POBLACIÓN O MUESTRA** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Fomentar entre los servidores públicos y contratistas de la Unidad Administrativa Especial de Atención y Reparación Integral a las Víctimas la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, con el propósito de promover la salud y prevenir enfermedades. | Sensibilizar a los servidores públicos y contratistas de la Unidad Administrativa Especial de Atención y Reparación Integral a las Victimas, sobre los beneficios de mantener hábitos y estilos de vida saludable para la salud física y mental. | Realización de talleres informativos sobre hábitos y estilos de vida saludables.  Organización de charlas educativas sobre los beneficios de una vida saludable.  Elaboración de piezas publicitarias para sensibilizar a los servidores públicos y contratistas.  Implementación de campañas de concientización en espacios comunes de trabajo.  Ejecución de sesiones prácticas de ejercicio físico o mindfulness, brindando beneficios derivados de estas prácticas. | Presentaciones multimedia interactivas (permiten la participación del público a través de preguntas interactivas, encuestas en tiempo real y actividades prácticas).  Folletos informativos sobre nutrición, actividad física y salud mental.  Intranet para la difusión de información y recursos.  Encuestas para evaluar el conocimiento y la percepción de los participantes antes y después de las actividades. | Funcionarios y contratistas |
|  | Incentivar a los servidores públicos y contratistas para que adopten cambios de hábitos que impacten tanto en su vida laboral como en su vida familiar, promoviendo así un equilibrio saludable entre ambas esferas. | Realizar análisis del estilo de vida de los colaboradores y su impacto en el riesgo cardiovascular, basado en la información recopilada de los conceptos médicos ocupacionales.  Organización de espacios prácticos sobre la importancia del equilibrio entre vida laboral y familiar. | Exámenes médicos de ingreso y periódicos. | Funcionarios y contratistas |
|  | Realizar actividades dirigidas a promover cambios de comportamiento que conduzcan a la mejora del estado de salud física y mental de los servidores públicos y contratistas. | Tamizaje nutricional de seguimiento a los colaboradores de la Entidad - Consulta nutricional.  Estrategia “Preparemos vida”  (Jugos verdes y sus beneficios).  Pausa saludable “Tips nutritivos”  Capacitación prevención de factores de riesgo cardiovascular.  Charla enfermedades gastrointestinales  Estrategia lúdico- recreativa “Crea tu dramatización- Enfermedades cardiovasculares”  “Nutrí- actívate cada viernes” Pausas activas. | Cuestionario de Evaluación de Comportamientos Saludables: diseñado para evaluar los comportamientos relacionados con la salud física y mental de los colaboradores. (Contiene preguntas estructuradas que abordan diversos aspectos, como la alimentación, la actividad física, la gestión del estrés y la calidad del sueño). | Funcionarios y contratistas |

* 1. **MARCO CONCEPTUAL PARA LA ACTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

**Entorno Laboral Saludable** (definición de la Organización Mundial de la Salud- OMS): Entorno de trabajo es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo con base a los siguientes:

* La salud y la seguridad concernientes al ambiente físico de trabajo.
* La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo que incluya una adecuada organización de este y una cultura laboral saludable.
* Los recursos de salud personales en el ambiente de trabajo, y las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y la comunidad en general.

**Estilos de Vida Saludable:** Son aquellas actividades de nuestra vida diaria que realizamos de manera habitual y ayudan a mantener un estado de salud óptimo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

**Entorno físico de trabajo:** Es la parte de las instalaciones del espacio de trabajo que puede ser detectada por los sentidos humanos o electrónicos, incluyendo la estructura, aire, máquinas, equipo, productos, químicos materiales y procesos que

están presentes o que ocurren en el espacio de trabajo, y que pueden afectar la seguridad física o mental y el bienestar de los trabajadores. Si el trabajador realiza sus tareas en el exterior o en un vehículo, ese espacio es su entorno físico de trabajo.

**Fomento de los estilos de vida saludable:** Conjunto de acciones, que buscan desarrollar y/o fortalecer los conocimientos, actitudes y hábitos en pro de la salud y bienestar del individuo y la comunidad.

**Factor motivacional:** Elementos o características que hacen que la persona sienta entusiasmo hacia el logro de una tarea

**Hábitos saludables:** 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, tener un estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. Las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano la suma de todos los elementos son la fórmula perfecta para estar sanos.

**Alimentación y ejercicio:** Son factores claves para mantener una buena salud. Ambos tienen una relación estrecha, ya que, al realizar ejercicio físico, gastamos energía y aumenta la demanda de nuestro cuerpo por nutrientes. Dicha demanda se *puede* cubrir a partir de las reservas almacenadas en nuestro cuerpo (como glucógeno en nuestros músculos o los depósitos de grasa) o también obteniendo los nutrientes a través de nuestra alimentación.

Si nuestra alimentación es adecuada obtenemos beneficios como:

* Incremento de nuestro rendimiento físico.
* Favorecer la recuperación luego del ejercicio.
* Obtener energía para realizar el ejercicio.
* Desarrollo de masa muscular.
* Prevención de enfermedades.

Según la organización mundial de la Salud OMS, la obesidad es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, el IMC (Índice de Masa Corporal) por otra parte es definida como “el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros”. Cuando las personas tienen un IMC igual o superior a 30 son consideradas obesas. (OMS, 2019)

La alimentación saludable:” Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado” según el Ministerio de Salud y protección social en uno de sus comunicados de salud.

A nivel mundial factores como las enfermedades, la globalización, el uso de tecnologías, extensos horarios laborales y estilos de vida influenciados por los factores socioculturales hacen que las personas sean cada vez más sedentarias; la obesidad es una enfermedad de alta prevalencia en la mayoría de los países del mundo. Pocas enfermedades crónicas han avanzado en forma tan alarmante en la mayoría de los países durante las últimas décadas como ha ocurrido con la obesidad, motivo de preocupación para las autoridades de salud. Por otra parte, el estilo de vida y de trabajo ha modificado el estilo alimenticio de las personas cambiando el patrón en la nutrición lo que ha conllevado a sobrepeso, obesidad y todo tipo de enfermedades asociadas con consecuencias negativas para la salud e integridad de los trabajadores.

La hipertensión y la diabetes son consecuencia del sobrepeso y la obesidad el resultado de un estilo de vida poco saludable esto conlleva a enfermedades del corazón y afecta el área emocional de las personas según la OMS. De igual manera la Organización mundial para la Salud en sus comunicados de prensa dice: Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

* Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012.
* La diabetes.
* Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy incapacitantes).
* Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).
* Las dietas contienen un excesivo contenido de grasas saturadas y colesterol y esto sumado a la inactividad física causada por la rutina laboral y poco tiempo libre dedicado a la entretención de carácter tecnológico como la televisión y el internet agravan más la integridad física de los trabajadores. Se evidencia que, en adultos, la obesidad se clasifica de acuerdo con el índice de masa corporal (IMC), por la buena correlación que presenta este indicador con la grasa corporal y riesgo para la salud a nivel poblacional.

De igual manera, es importante realizar valoración antropométrica de control mediante indicadores de peso, talla y circunferencia de cintura relacionados en la Resolución 2465 de 2016.

|  |  |
| --- | --- |
| **CLASIFICACIÓN IMC Kg/m** | |
| **Delgadez** | < 18,5 |
| **Normal** | ≥18,5 a  <25 |
| **Sobrepeso** | ≥25 a < 30 |
| **Obesidad** | ≥30 |

|  |  |
| --- | --- |
| **SEXO** | **CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA (cm)**  **(COMO MEDIDA DE LA OBESIDAD CENTRAL)** |
| **Hombres** | ≥ 90 |
| **Mujeres** | ≥ 80 |

# CONSUMO DE SUSTANCIAS COMO EL TABACO Y EL ALCOHOL

El consumo de alcohol, tabaco y drogas afecta la salud física y mental, el entorno familiar y laboral, algunos puntos para tener en cuenta son los siguientes:

Evite fumar, los fumadores usualmente sufren de ansiedad, consultar con el médico, para encontrar alternativas y tratar la causa por la que fuma.

Los seres humanos tenemos unos límites de tolerancia a las sustancias, sea cual sea su tipo, si acostumbra a beber con frecuencia identifique su límite personal de tolerancia y experimente beber por debajo de ese límite.

Evite ingresar a su jornada laboral bajo los efectos de alcohol y drogas.

Evite consumir bebidas energizantes después de consumir alcohol, estas generan arritmia cardiaca, puede generar problemas serios a quien tiene enfermedades del corazón

Los problemas familiares y las situaciones estresantes en el trabajo pueden hacerlo una persona vulnerable a consumir alimentos poco saludables, al tabaco, al alcohol y a consumir drogas. Consulte con un profesional de manera preventiva y buscando fuentes la manera de no caer en el consumo de estas cuando está presentando cuadros de estrés, tenga tristeza o cuadros de ansiedad.

Realizar actividad física es una buena manera de liberar el estrés, la ansiedad y la depresión, busque espacios destinados para usted, busque actividades físicas que le agraden y le hagan romperla rutina, todo esto sirve para prevenir el consumo de alcohol, tabaco y drogas y es garantía de un mejor estado de salud.

Desahogarse y expresar lo que siente es una buena medicina, puede hacerlo con un familiar, amigo o compañero de trabajo.

Organice su tiempo laboral, familiar y personal, recuerde que existen prioridades en su trabajo y prioridades en su hogar, crear un orden en el respectivo horario le permite mantener una armonía, estar tranquilo y poder organizar sus ideas.

**ACTIVIDAD FÍSICA.** La actividad física influye de manera positiva en el bienestar físico, ayuda a prevenir enfermedades y a liberar el estrés, de manera regular mejora la calidad de vida de las personas y mejora la salud mental, la actividad física ayuda a las personas a mejorar su autoestima y a controlar la ansiedad.

La actividad física y sus beneficios:

* Aumenta la masa muscular por ende mejora la fuerza.
* Se vive con menos cansancio y fatiga.
* Mejora y mantiene la salud del corazón.
* Se mantiene el índice de masa corporal (IMC) adecuado según talla y peso.
* Normaliza la presión arterial.
* Las alteraciones de colesterol y triglicéridos se reducen. Se normaliza el azúcar en la sangre.
* Mejora el estado de ánimo. Mejora la autoestima.
* Disminuye el riesgo de ansiedad y depresión.
* Nivela y controla los niveles de estrés.
* Mejora la calidad del sueño.
* Disminución de las posibilidades de enfermarse.

# DESARROLLO DEL PROGRAMA

La actualización del programa de estilos de vida saludable se lleva a cabo en varias etapas. Inicialmente, se realiza una revisión de los exámenes médicos descritos en el informe de condiciones de salud de la Entidad, así como el programa de estilos de vida saludable de La Unidad Administrativa Especial de Atención y Reparación Integral a las Víctimas. Con esta información se abordan factores de riesgo específicos como el estado nutricional, sedentarismo, tensión arterial, fumar, y antecedentes hipertensivos. El plan de estrategias incluye actividades informativas y lúdicas, así como el seguimiento en control de peso y diagnóstico de riesgo cardiovascular por medio de tamizajes, siendo indispensable en la promoción y estilos de vida saludable.

# INDICADORES DEL PROGRAMA

Los indicadores del programa evalúan y miden de manera efectiva el impacto de las acciones implementadas en la salud y bienestar de los colaboradores, monitoreando el progreso en la adopción de hábitos saludables, y guía la toma de decisiones para mejorar continuamente el estilo de vida de los servidores públicos y contratistas.

# Indicador de cumplimiento de actividades

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NOMBRE** | **CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES** | |
| **PROPÓSITO** | Permite conocer el porcentaje de personas vinculadas al Programa que asistieron a las actividades realizadas con respecto a las programadas; la fuente de información será los registros de asistencias a dichas actividades | |
| **DEFINICIÓN OPERACIONAL** | Número de trabajadores asistentes a actividades  programadas/Número total de trabajadores en el programa \* 100 | |
| **FUENTE DE DATOS** | **PERIODICIDAD** | **META** |
| * Cronograma * Registro de actividades | Semestral | 85% |

**Indicador de Cobertura**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NOMBRE** | **COBERTURA** | |
| **PROPÓSITO** | Evalúa la cobertura de la estrategia del Programa de estilos de vida saludable en cuanto a capacitación | |
| **DEFINICIÓN OPERACIONAL** | Número de trabajadores participantes de las actividades de capacitación/ Número total de trabajadores programados a las actividades de prevención \* 100 | |
| **FUENTE DE DATOS** | **PERIODICIDAD** | **META** |
| Cronograma registro de participación en actividades de capacitación o actividades de aplicación de estrategias. | Semestral | 85% |

**12. DOCUMENTOS DE REFERENCIA**

* Política SST
* Política de Prevención de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas
* Informe Diagnóstico de condiciones de salud

# 13. CONTROL DE CAMBIOS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Versión** | **Fecha** | **Descripción de la modificación** |
| 01 | 8/10/2024 | Creación del Documento según lo contemplado en el ítem 3.1.7 de la Resolución 0312 de 2019. |