TABLA DE CONTENIDO

1. JUSTIFICACIÓN 2
2. INTRODUCCIÓN 3
3. OBJETIVOS 6
4. ALCANCE 6
5. MARCO TEÓRICO 7
6. MARCO LEGAL 9
7. METODOLOGÍA 10
8. TABLA DE OBJETIVOS, ACTIVIDADES, HERRAMIENTAS Y POBLACIÓN UTILIZADA EN LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN 14
9. MARCO CONCEPTUAL PARA LA ACTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE 16
10. DESARROLLO DEL PROGRAMA 22
10.1 COMPONENTES DEL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE 22
10.2. VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. 23
11. INDICADORES DEL PROGRAMA 23
Indicador de cumplimiento de actividades 24
11.1. RESULTADOS ESPERADOS. 25
12. DOCUMENTOS DE REFERENCIA 25
13. CONTROL DE CAMBIOS 26

1. JUSTIFICACIÓN

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, estrés laboral 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.

Así mismo, el diseño del programa de Estilos de vida Saludable se fundamenta en el análisis de la realidad organizacional de la Entidad, teniendo en cuenta información relacionada con los insumos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo. Este análisis permite identificar esas prácticas poco saludables que afectan el bienestar de los colaboradores y orienta el desarrollo de acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades

2. 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 se articulan para contribuir al cumplimiento de la normatividad en materia de prevención y promoción de la salud en el entorno laboral y diseña actividades que promueven el bienestar en entornos saludables con el compromiso de que sus servidores y contratistas sean partícipes de su autocuidado, a través de la implementación de estilos de vida y trabajo saludables.

INFOGRAFÍA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

🌿 CUIDA TU SALUD, MEJORA TU BIENESTAR

Los hábitos saludables contribuyen a mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y fortalecer el bienestar físico y mental.

🍎 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consuma diariamente frutas y verduras.

Prefiera alimentos frescos y naturales.

Reduzca el consumo de grasas, azúcares y alimentos ultraprocesados.

Mantenga horarios regulares de alimentación.

Evite omitir comidas, especialmente el desayuno.

Beneficios

- Mayor energía.
- Mejor concentración.
- Control del peso corporal.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares.

🚶 ACTIVIDAD FÍSICA

Realice al menos 30 minutos de actividad física al día.

Participe en las pausas activas durante la jornada laboral.

Utilice las escaleras siempre que sea posible.

Evite permanecer sentado por períodos prolongados.

Beneficios

- Fortalece músculos y huesos.
- Mejora la salud cardiovascular.
- Disminuye el estrés.
- Favorece el control del peso.

🧠 SALUD MENTAL

Mantenga un equilibrio entre la vida laboral y personal.

Organice adecuadamente el tiempo y las actividades diarias.

Fortalezca las relaciones familiares, sociales y laborales.

Busque apoyo profesional cuando lo requiera.

Practique técnicas de relajación y respiración.

Beneficios

- Mayor bienestar emocional.
- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Mejor desempeño laboral.
- Relaciones interpersonales más saludables.

💧 HIDRATACIÓN

Consuma entre 6 y 8 vasos de agua al día.

Mantenga una adecuada hidratación durante la jornada laboral.

Prefiera el agua sobre bebidas azucaradas.

Aumente el consumo de líquidos durante actividades físicas y en climas cálidos.

Beneficios

- Favorece el funcionamiento del organismo.
- Mejora la concentración.
- Regula la temperatura corporal.
- Previene la fatiga y la deshidratación.

🎯 RECUERDA

PEQUEÑOS CAMBIOS GENERAN GRANDES RESULTADOS

🥗Alimentación saludable

💪Actividad física frecuente

🧠Cuidado de la salud mental

💧 Adecuada hidratación

= Bienestar integral y mejor calidad de vida

3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fomentar entre los servidores públicos y contratistas de la Unidad Administrativa Especial para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, mediante la implementación de actividades de promoción de la salud, prevención de la enfermedad, formación, sensibilización y seguimiento de condiciones de salud, con el fin de contribuir al bienestar físico, mental y social de la población trabajadora y prevenir enfermedades asociadas a estilos de vida no saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a los servidores públicos y contratistas de la Unidad Administrativa Especial de Atención y Reparación Integral a las Víctimas, 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 impactan 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.

4. 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.

5. 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 kilo 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 irritabilidad, 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.

6. MARCO LEGAL

- **Ley 9 de 1979**

Establece normas tendientes a preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones, incluyendo la protección frente a riesgos físicos, químicos, biológicos, orgánicos, mecánicos y otros factores que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo.

- **Resolución 1016 de 1989 Artículo 10, numeral 16.**

Establece la obligación de promover actividades de recreación y deporte dentro de los programas de salud ocupacional.

- **Ley 50 de 1990**

Dispone que en entidades con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas semanales, se deberán destinar dos (2) horas de la jornada laboral, por cuenta del empleador, para actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

- **Ley 181 de 1995Artículo 3, numeral 5.**

Señala como objetivo del Estado garantizar el acceso al deporte y la recreación, fomentando la actividad física como hábito saludable para el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

- **Ley 909 de 2004 Artículo 36, parágrafo.**

Establece que las entidades deben implementar programas de bienestar e incentivos con el propósito de elevar los niveles de eficiencia, satisfacción y desarrollo de los empleados.

- **Ley 1122 de 2007 Artículos 32 y 33.**

Define la salud pública como el conjunto de políticas orientadas a garantizar la salud de la población mediante acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y fortalecimiento de estilos de vida saludables.

- **Resolución 2646 de 2008**

  Establece disposiciones y responsabilidades para la identificación,

evaluación, prevención, intervención y monitoreo de los factores de riesgo psicosocial en el trabajo.

- **Ley 1335 de 2009**

Establece medidas para el control del consumo de tabaco y prohíbe fumar en áreas cerradas de los lugares de trabajo, espacios públicos y eventos masivos.

- **Ley 1355 de 2009**

Declara la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas como una prioridad de salud pública y adopta medidas para su prevención y control. Establece el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y la Semana de Hábitos de Vida Saludable.

- **Ley 1562 de 2012**

Modifica el Sistema General de Riesgos Laborales y fortalece las acciones de promoción y prevención en el ámbito laboral. Artículo 11: Servicios de promoción y prevención.

- **Decreto 1072 de 2015**

Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Establece la obligación de desarrollar actividades de promoción y prevención orientadas a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los servidores públicos y contratistas, en el marco del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

7. 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.

2. 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 clasificaron los colaboradores en grupos según sus características de salud y riesgos identificados, permitiendo una atención personalizada.

3. Desarrollo de Estrategias Intervencionistas:

- Programación de actividades: Se crearán actividades de intervención adaptadas 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 de los colaboradores.

4. 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.

5. 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

El Programa de Estilos de Vida Saludable se fundamenta en el análisis del informe de condiciones de salud correspondiente al año 2025, elaborado a partir de los resultados de los exámenes médicos ocupacionales realizados a la población de la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas.

Durante el periodo evaluado, se realizaron valoraciones médicas a 488 trabajadores, incluyendo exámenes de ingreso, post incapacidad, de egreso y de seguimiento, así como pruebas complementarias como audiometrías, optométricas y laboratorios clínicos, lo que permitió obtener una caracterización integral del estado de salud de la población.

En relación con las características sociodemográficas, se identificó una mayor proporción de población femenina (62%) frente a la masculina (38%), con predominio de trabajadores en el rango de edad de 40 a 49 años. Así mismo, el 80% de la población pertenece a estratos socioeconómicos 2 y 3, lo que puede influir en condiciones de acceso a servicios y estilos de vida.

En cuanto a los hábitos de vida, se evidenció que el 62% de los trabajadores no realiza actividad física, constituyéndose en un factor de riesgo relevante. Aunque el consumo de alcohol y tabaco no es predominante, se hace necesario fortalecer estrategias de promoción y prevención para mantener y mejorar estos indicadores.

Respecto al estado nutricional, se identificó que el 51% de la población presenta sobrepeso y un 18% algún grado de obesidad, lo que representa un factor de riesgo importante para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, asociado principalmente a hábitos alimentarios inadecuados, sedentarismo y otros factores como el estrés y la calidad del sueño.

En relación con las condiciones de salud, el 29% de la población reportó sintomatología en diferentes sistemas, siendo el sistema osteomuscular uno de los más afectados. Así mismo, se identificaron riesgos ergonómicos en el 100% de los trabajadores, asociados principalmente a posturas prolongadas y movimientos repetitivos, y riesgo psicosocial en el 47% de la población evaluada.

Adicionalmente, los diagnósticos más frecuentes se relacionan con el sistema visual (74%), el sistema metabólico y endocrino (70%) y el sistema osteomuscular (29%), lo cual evidencia la necesidad de implementar estrategias integrales de intervención.

Con base en lo anterior, se hace necesario fortalecer acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludable, enfocadas en la alimentación balanceada, la actividad física, la salud mental y la prevención de factores de riesgo, con el fin de mejorar la calidad de vida de los trabajadores y contribuir a la reducción de enfermedades asociadas.

Este diagnóstico constituye un insumo fundamental para la planificación e implementación del Programa de Estilos de Vida Saludable, en concordancia con lo establecido en el Decreto 1072 de 2015 y la Resolución 0312 de 2019.

8. 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 Víctimas, 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 impactan tanto en su vida laboral como en su vida familiar, promoviendo así un equilibrio saludable	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

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	INSTRUMENTO	POBLACIÓN O MUESTRA
	entre ambas esferas.			
	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

Fuente: Elaboración propia. Grupo de Gestión del Talento Humano - SG-SST, 2026.

9. 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 la 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

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

Clasificación del estado nutricional según Índice de Masa Corporal (IMC).

SEXO	CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA (cm) (COMO MEDIDA DE LA OBESIDAD CENTRAL)
Hombre	≥ 90
Mujer	≥ 80

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 2465 de 2016. Clasificación antropométrica y puntos de corte para evaluación nutricional en adultos.

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 tienen 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 hacer a 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 romper la 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 y 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.

10. 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.

10.1 COMPONENTES DEL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

🍎 Alimentación Saludable

Promover hábitos alimentarios adecuados mediante actividades de educación nutricional, sensibilización sobre consumo responsable de alimentos y estrategias que fomenten una alimentación equilibrada, contribuyendo a la prevención del sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades crónicas.

🏃 Actividad Física

Fomentar la práctica regular de actividad física a través de pausas activas, retos saludables, jornadas recreativas y campañas de sensibilización, con el fin de mejorar la condición física, prevenir el sedentarismo y fortalecer la salud integral de los colaboradores.

🪑 Prevención del Sedentarismo Laboral

Implementar acciones orientadas a reducir la permanencia prolongada en posiciones estáticas durante la jornada laboral, promoviendo cambios posturales, pausas activas y hábitos de movimiento que contribuyan al bienestar musculoesquelético y

cardiovascular.

🧠 **Salud Mental y Bienestar Emocional**

Desarrollar estrategias de promoción de la salud mental enfocadas en el autocuidado, el manejo del estrés, la prevención de factores de riesgo psicosocial y el fortalecimiento del equilibrio entre la vida laboral y personal.

❤️‍🩹 **Prevención del Riesgo Cardiovascular**

Implementar actividades orientadas a la identificación temprana y control de factores de riesgo cardiovascular mediante acciones de promoción de hábitos saludables, seguimiento a condiciones de salud, jornadas de tamizaje y actividades educativas.

🎯 **Objetivo del Programa**

🍎 Alimentación saludable + 🏃 Actividad física + 🪑 Menos sedentarismo + 🧠 Salud mental + ❤️‍🩹 Prevención cardiovascular = Bienestar integral, calidad de vida y promoción de la salud de los colaboradores.

10.2. VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

El programa contribuirá a la vigilancia epidemiológica de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles como HTA, obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, mediante el seguimiento de indicadores de salud, análisis de ausentismo laboral y la identificación de hábitos relacionados con alimentación, actividad física y bienestar emocional.

11. 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%

Fuente: Elaboración propia. Grupo de Gestión del Talento Humano - SG-SST, 2026.

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%

Fuente: Elaboración propia. Grupo de Gestión del Talento Humano - SG-SST, 2026.

Nota: Los indicadores definidos para el Programa de Estilos de Vida Saludable deberán documentarse en la hoja de vida de indicador institucional y harán parte del banco de indicadores del SG SST.

11.1. RESULTADOS ESPERADOS.

Este programa busca generar cambios positivos en los hábitos y comportamientos de los servidores públicos y contratistas de la entidad, promoviendo prácticas que contribuyan al bienestar físico, mental y social.

A través del desarrollo de las actividades planteadas, se espera:

- Fortalecer los conocimientos de los colaboradores sobre hábitos de vida saludable, alimentación balanceada y autocuidado.
- Promover la adopción de comportamientos saludables que contribuyan a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Fomentar la participación de los colaboradores en las estrategias de promoción y prevención desarrolladas por la entidad.
- Incentivar la práctica de actividad física y pausas saludables durante la jornada laboral.
- Contribuir al equilibrio entre la vida laboral y personal, favoreciendo el bienestar integral de los colaboradores.
- Identificar de manera temprana factores de riesgo relacionados con el estado nutricional y otros aspectos de salud mediante estrategias de tamizaje y seguimiento.

12. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Política y objetivos del sistema de seguridad y salud en el trabajo Código: 164,12,24-03
- Política de prevención de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas Código: 164,12,24-01
- Informe diagnóstico de condiciones de salud 2025

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.
02	20/10/2026	Se actualizó la justificación e introducción. Se incorporó el análisis de condiciones de salud 2025. Se ajustó el marco legal y su orden cronológico. Se actualizó la metodología y los componentes del programa. Se incluyó el capítulo de vigilancia epidemiológica en estilos de vida saludable. Se actualizaron los indicadores de seguimiento y las metas. Se ajustó el apartado de resultados esperados. Se actualizaron los documentos de referencia.