

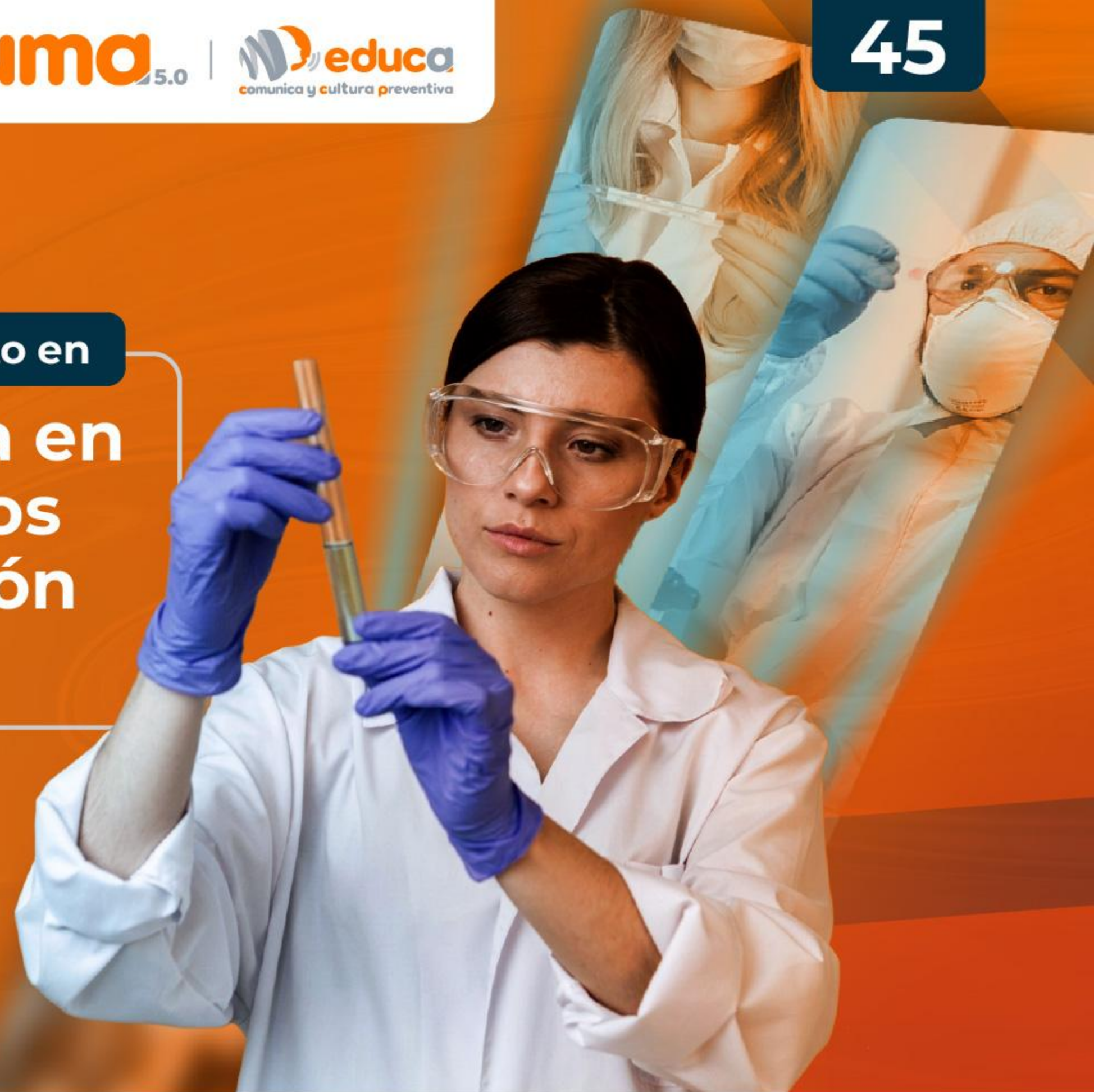


Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Comunidad Nacional de Conocimiento en
**Epidemiología Aplicada en
Prevención de Riesgos
Laborales - Información
para la Acción**

Talentos que **hacen país**



SESION 3:
**UN PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA
DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EXITOSO**



Mirian Perdomo Hernández

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN EPIDEMIOLOGIA
APLICADA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES -
INFORMACIÓN PARA LA ACCIÓN



mperdomo@aisltda.com.co



Cel: 310-6600800

Perfil profesional:

Magister en Epidemiología, Especialista en SST. Enfermera. Con más de 25 años de experiencia como líder SST en empresas de diversos sectores económicos. Consultora Nacional e Internacional. Docente de Postgrado y Maestría. Actualmente Director de la IPS Ocupacional Asistencia Integral en Salud Ltda Costa Atlántica



Ruta del conocimiento

01

SESIÓN 1:
INCIDENCIA EN SST Y SUS
VENTAJAS

02

SESIÓN 2:
BENEFICIOS DEL ANÁLISIS DE
PREVALENCIA

03

SESIÓN 3:
UN PROGRAMA DE
VIGILANCIA
EPIDEMIOLÓGICA DE
ESTILO DE VIDA
SALUDABLE EXITOSO

04

SESIÓN 4:
CARGA DE LA ENFERMEDAD
EN EL ENTORNO LABORAL

05

SESIÓN 5:
APLICACIÓN DEL ODD RATIO
EN SST

Ruta del conocimiento



06

**SESIÓN 6:
EPIDEMIOLOGIA DE LAS
ENFERMEDADES
INFECTOCONTAGIOSAS**



07

**SESIÓN 7:
HISTORIA NATURAL DE LA
ENFERMEDAD Y SUS NIVELES
DE PREVENCIÓN**



08

**SESIÓN 8:
HISTORIA NATURAL DE LA
HIPOACUSIA
NEUROSENSORIAL**



09

**SESIÓN 9:
HISTORIA NATURAL DE LOS
PLAGUICIDAS INHIBIDORES
DE LA COLINESTERASA**



10

**SESIÓN 10:
VIGILANCIA
EPIDEMIOLÓGICA Y SUS
APORTES AL SG-SST**

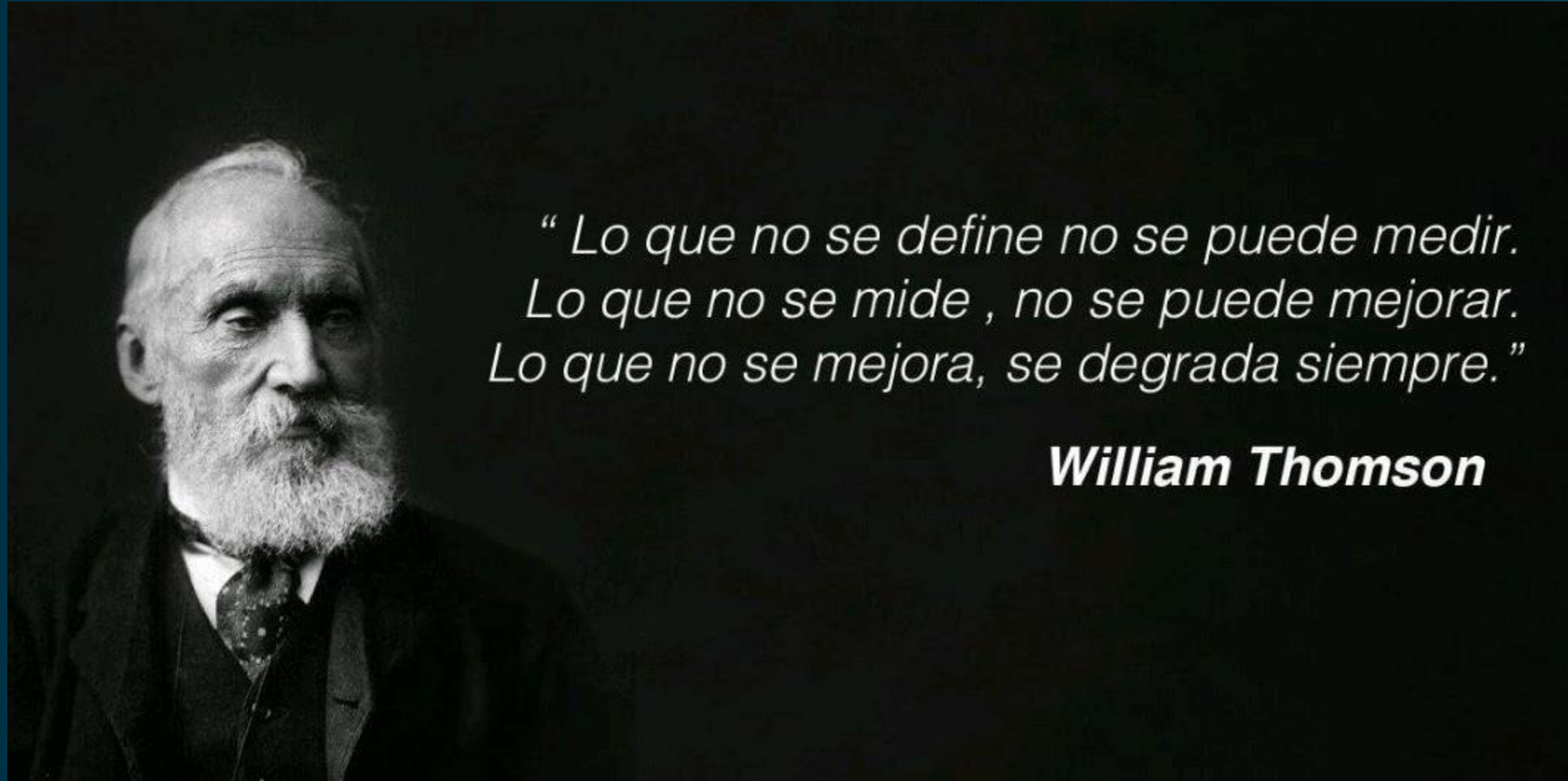


suma 5.0



Evaluémonos





William Thomson



Contenido

- 01. CONCEPTOS ASOCIADOS A ESTILO DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE Y VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA EN SST
- 02. COMPONENTES DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- 03. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA: CICLO PHVA
- 04. ACTIVIDADES POR COMPONENTE



01.

Identificar criterios para el diseño de un PVE

02.

Seleccionar las actividades acorde con el objetivo trazado

03.

Definir las intervenciones bajo el enfoque al Riesgo.

Objetivo



ENTORNO SALUDABLE

Según la OIT, es un principio y un **derecho fundamental** en el trabajo. Se desarrolla en aquellos centros de trabajo en los que las condiciones van dirigidas a lograr el bienestar de los trabajadores, pero no solo en el sentido de un buen ambiente físico, se trata además de que existan **buenas relaciones personales**, buena organización, **salud emocional**, y que se promueva el bienestar familiar y social de los trabajadores a través de la protección de riesgos, estimulando su autoestima y el control de su propia salud y del ambiente laboral.



ENTORNO SALUDABLE

‘OMS: ‘Un entorno laboral saludable 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 en los siguientes indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al ambiente físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del espacio de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo.
- Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad”



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Hábitos como una dieta inadecuada, mayor ingesta de grasas saturadas, falta de actividad física y consumo de tabaco y alcohol son principales causas de enfermedad.

Para el programa : Determinar la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.



SOPORTE LEGAL

Ley 1438 de 2011, se persigue una combinación conjunta entre el Estado, las instituciones y la sociedad con el propósito de fomentar un entorno saludable y mejorar la salud, poniendo en el centro de todas las iniciativas a los ciudadanos que residen en el país.

El Plan Decenal de Salud Pública (2022-2031) en Colombia, es un pacto entre sectores público, privado y comunitario para mejorar el bienestar y calidad de vida, integrando la salud en políticas de desarrollo. Enfoca en promoción de la salud y gestión de riesgos, destacando la salud laboral y entornos saludables.

OIT: En su 110ª reunión, celebrada en junio de 2022, la Conferencia Internacional del Trabajo decidió enmendar el párrafo 2 de la Declaración de la OIT relativa a los principios y derechos fundamentales en el trabajo (1998) para incluir «un entorno de trabajo seguro y saludable» como principio y derecho fundamental en el trabajo, e introducir las consiguientes enmiendas en la Declaración de la OIT sobre la justicia social para una globalización equitativa (2008) y en el Pacto Mundial para el Empleo (2009)

SOPORTE LEGAL

La Ley 1751 de 2015 reconoce la salud como un derecho fundamental, tanto individual como colectivo, y la Resolución 429 de 2016, establece la Política de Atención Integral en Salud (PAIS), centrada en mejorar las condiciones de salud. Dentro del Modelo Integral de Atención en Salud (MIAS), se promueve el bienestar y desarrollo de las personas en entornos como el laboral. Además, se regula el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Decreto Ley 1072 de 2015 (Artículos: 2.2.4.2.2.18, 2.2.4.6.12. numeral 4, 2.2.4.6.13 numerales 1 y 2, 2.2.4.6.16. numeral 7 y párrafo 1°.)

Resolución 0312 de 2019 de Ministerio de Trabajo en Estándar 3: exige la creación y implementación de un programa que fomente entre los empleados estilos de vida y ambientes laborales saludables, incluyendo campañas para prevenir y controlarla adicción a medicamentos, alcoholismo y tabaquismo, entre otros.

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. Artículo 20 Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y 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 Artículo 11 Servicios de promoción y prevención.

Ley 9 de 1979 Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.

CREENCIAS

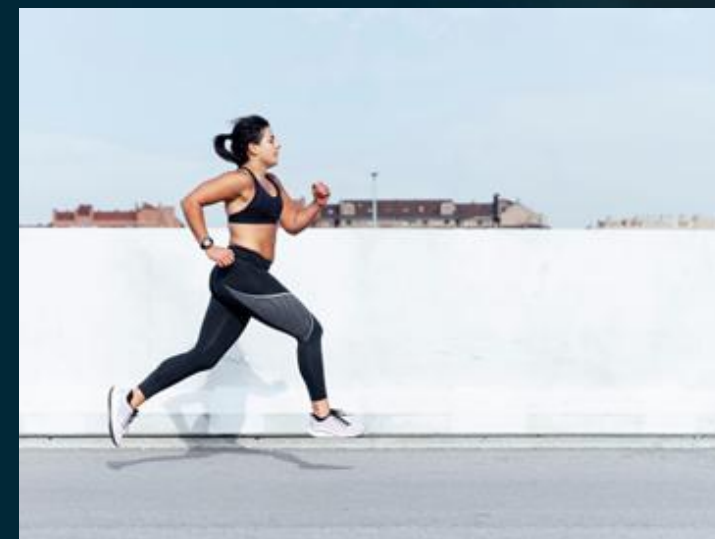


La comida de la calle es **más sabrosa** que la de la casa, además estoy muy ocupado o cansada



Eso sin azúcar sabe feo. **Un pecado al año no hace daño.**

Gordo de mi vida!!



Actividad física es para los gordos..



Entre mas trabajo mas gano

HABITOS

OBESIDAD

Enfermedad crónica de origen multifactorial, que se caracteriza por exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando se presenta sobrepeso mayor al 20% del ideal

PRINCIPALES CAUSAS

- Consumo de alimentos chatarra en exceso
- Falta de información nutricional
- Sedentarismo
- Factores socioeconómicos

INDICADORES DE PRESENCIA DE OBESIDAD

- Dificultad para respirar, caminar y hacer ejercicio
- Glucosa, triglicéridos y colesterol elevados
- IMC >30

PREVENCIÓN

- Realizar actividad física
- Reducir el consumo de azúcar y grasa
- Aumento del consumo de agua simple

DIABETES

Enfermedad crónica causada por una deficiencia de insulina (Hormona encargada de reducir los niveles de azúcar en la sangre)

CLASIFICACIÓN MAS COMUNES DE LA DIABETES

- Diabetes asociada a una patología
- Diabetes tipo 1 y 2
- Diabetes gestacional

SINTOMAS

- Pérdida de peso
- Gran sensación de apetito
- Presencia de acetona
- Visión borrosa
- Micción frecuente

PREVENCIÓN

- Alimentación equilibrada
- Hacer ejercicio
- Control de peso
- Visitar al médico con frecuencia

DISLIPIDEMIA


Alteraciones por concentraciones anormales de grasa en la sangre por alto colesterol y triglicéridos

PRINCIPALES CAUSAS

- Obesidad y diabetes
- Dieta rica en grasas saturadas
- Antecedentes familiares
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Hipertensión arterial

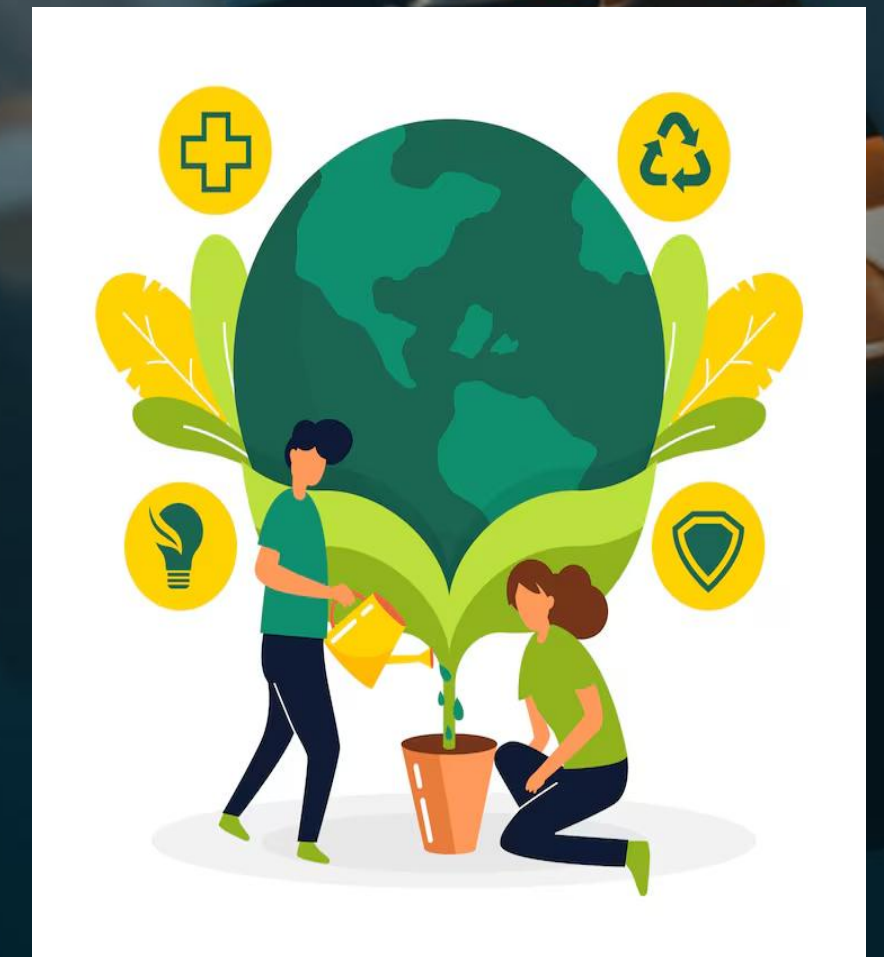
SINTOMAS

- Fatiga crónica
- Mareo y malestar general
- Dificultad respiratoria
- Angina de pecho
- Síntomas no siempre presentes

 La cama solo para dormir	 Siesta de menos de 20 min	 Evita pantallas	 Evita El Alcohol
 Actividades relajantes	 Entorno adecuado	 No hacer ejercicios intensos en las noches	 Cenas Ligeras
 Rutinas nocturnas	 Levantarse a la misma hora		



Bienestar digital
Bienestar financiero
Historial de salud



Bienestar ambiental
Orden y aseo
Relaciones interpersonales
Bienestar laboral

Alimentación saludable
Hidratación
Actividad física
Ausentismo

Higiene personal
Bienestar físico y mental
Higiene del sueño
Comportamientos riesgosos

HACIA DONDE LO ENFOCAS? Desarrollo personas y profesional, salud física, equilibrio trabajo y vida personal, Cultura saludable?

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

Reducir o controlar la incidencia del evento de interés: VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA



Proceso Sistemático,
Continuo y Planificado
DIAGNOSTICO: Morbilidad
Sentida, parametros
sociodemograficos,
cardiovasculares

Recolectar
Analizar
Interpretar Información:
**IDENTIFICACION Y
PRIORIZACION DE LOS
RIESGOS**

IMPACTO= INDICADORES:
Seguimiento y medición
periódica de indicadores,
proponiendo mejoras continuas
en la población laboral.
Frecuencia/ Severidad

**PLAN DE TRABAJO
Y/O AJUSTE EN
TOMA DE
DECISIONES**

El modelo abarca cambios en el entorno laboral físico, personal de salud y bienestar, ambiente psicosocial y factores empresariales en la comunidad

Planear

Elaborar un Diagnostico de la situación actual: Aplicación de encuestas, evaluaciones médicas, informes de condiciones de salud, análisis de ausentismo laboral por enfermedad, valoraciones deportivas, tamizajes, entre otras.

Dentro del programa, se debe registrar, procesar y analizar la información sobre los factores de riesgos, PRIORIZAR y luego IMPLEMENTAR las acciones en la promoción de hábitos saludables acorde con recursos, objetivo

DEFINIR el GES o la población objeto acorde con el diagnostico efectuado , actividades definidas y características de la Organización

INDICADORES: Definir indicadores de gestión desde la cobertura y el cumplimiento, teniendo en cuenta su definición y periodicidad en el cumplimiento del PVE.

Documentar con objetivos, metas y definición de monitoreo

Hacer

Identificación de factores de riesgo 1

Clasificación de riesgo 2

Definir población objeto 3

Establecer objetivos e indicadores 4

Definir plan con asignación de recursos 5

Verificar

Mejoramiento 6

Auditoría 7

Intervención por hábitos 8

Estrategias de intervención 9

Ejecución de actividades 10

Actuar

Luego de los procesos de evaluación, se plantean acciones de mejora desde nuevas estrategias para fortalecer las actividades positivas.

Se genera la evaluación y auditoría desde el impacto que tuvieron las intervenciones realizadas en la población y la revisión en la alta dirección.

La intervención en cada uno de los hábitos se implementará desde actividades en los niveles de atención primaria y secundaria.

Desde el desarrollo de campañas, talleres, videos, entre otros, que varían según la estratificación del riesgo las necesidades y metas en la empresa.

En cuanto a la ejecución de actividades, se busca generar medidas organizacionales, individuales y ambientales desde el hábito.

OECD > Encuesta de la OCDE sobre el bienestar digital

Encuesta de la OCDE sobre el bienestar digital

Por término medio, la gente pasa más de 5 horas al día mirando pantallas. Pero, ¿cómo afecta esto a su bienestar? Responda a nuestra encuesta anónima y cuéntenos cómo le afecta la tecnología para que podamos comprender mejor el verdadero impacto de las tecnologías digitales en la salud mental, la felicidad y la conexión social. Hagase oír por quienes diseñan las políticas y toman las decisiones y ayúdeles a que la tecnología funcione para Usted.

Cuestionario Pittsburgh de calidad del sueño

Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

Cuestionario De Hábitos Alimentarios



INSTRUCCIONES GENERALES

- Responda cada pregunta lo mejor que pueda. Si no está seguro de alguna repuesta, proporcione una aproximación o cálculo. Adivinar es mejor que no contestar nada.
- Use exclusivamente un lapicero de tinta negra. No use lápiz ni rotulador.
- Marque una X en la caja al lado de su respuesta.
- Si hace algún cambio, tache la respuesta incorrecta y ponga una X en la caja al lado de la respuesta correcta. Además, marque un círculo alrededor de la respuesta correcta.
- No haga ninguna anotación por separado en este cuestionario.
- Si responde NUNCA, NO o NO SABE a una pregunta, por favor siga las flechas o instrucciones que lo/la llevan a la siguiente pregunta.

ANTES DE VOLTEAR LA PAGINA, POR FAVOR CONTESTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.



Inicio | Cumplir sus metas

> Test Bienestar Financiero

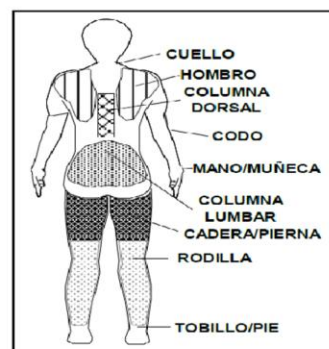
¡Conozca su nivel de Bienestar Financiero!

Bienestar Financiero es poder cumplir con sus obligaciones económicas, sentirse seguro sobre su futuro y tener la libertad de tomar decisiones relacionadas con el dinero para disfrutar la vida.

¡Lo invitamos a responder ocho preguntas y obtener su diagnóstico y plan personalizado!

Iniciar

Herramienta 4: Cuestionario Nórdico Ajustado



Este cuestionario sirve para recopilar información sobre molestias, dolor o incomodidad en distintas zonas corporales.

Muchas veces no se va al médico apenas aparecen los primeros síntomas, y nos interesa conocer si existe cualquier molestia, especialmente si las personas no han consultado aun por ellas.

En el dibujo se observan las distintas partes corporales contempladas en el cuestionario.

Le solicitamos responder señalando o indicándonos en qué parte de su cuerpo tiene o ha tenido dolores, molestias o problemas, marcando los cuadros de las páginas siguientes.

NOMBRE Y APELLIDO	CEDULA	FECHA

PLANEAR DIAGNOSTICO

Se considera que la empresa **cuenta con un programa de estilo de vida y hábitos saludables** cuando se evidencia un documento del mismo, acompañado del plan de trabajo con las acciones de promoción y prevención. Se dispone de planes de trabajo y acciones enfocadas a promover los hábitos saludables, además de la evaluación permanente de la eficiencia de las acciones desarrolladas. En este sentido, se debe verificar la forma como se implementa y como se documenta.

En caso que la empresa no cuente con un programa de estilos de vida y hábitos saludables, la aplicación del resto de la **lista de chequeo**, a través de cada estándar orienta en los elementos que se requieren para diseñar e implementar el programa.

Cuenta con un **procedimiento para promocionar los estilos de vida y hábitos saludables**, tiene identificadas las necesidades de su población con evaluaciones de sus trabajadores y prioriza las intervenciones. En ese sentido de acuerdo con los diagnósticos de salud o algún otro método diagnóstico se tienen identificados los principales hábitos saludables a promover en la población. Si no cuenta con nada de lo mencionado la aplicación del resto de la lista de chequeo no sería de utilidad.

La identificación de éstos factores debe hacerse a través del **perfil sociodemográfico**, los exámenes médicos, la evaluación de condiciones de salud. Si el programa aún no está implementado, este es un elemento de entrada para su estructura e implementación. En caso de disponer del programa, se debe verificar si estas variables son tenidas en cuenta dentro del mismo.

Recursos humanos o empresa prestadoras de servicios SST, o el responsable del SGSST.

Indicadores que se incluyen y que se están evaluando. Revisar si disponen de fichas de evaluación

Evaluar si el plan de trabajo permite el cumplimiento de los objetivos y el cumplimiento de las metas para los indicadores

Verificar presupuesto definido para cada actividad

Revisar el plan anual del SGSST y verificar si las actividades del programa se encuentran incluidas.

En caso de disponer de un plan de trabajo específico para el programa, evaluar si las actividades están relacionadas con el cumplimiento de los objetivos.

Solicitar la evidencia. Aclarar si es asesor externo o si es empleado de la empresa.

PLANEAR DIAGNOSTICO

Revisar documentos del programa incluye los hábitos a intervenir en las diferentes esferas como lo es física, mental y emocional, medio ambiente y sociedad y en la organizacional.

Indagar acerca de los siguientes factores organizacionales y psicosociales, los cuales se consideran asociados con la aparición de enfermedades crónicas:

- La organización temporal del trabajo (jornadas, turnos, descansos)
- Características de las actividades
- Costo cognitivo (toma de decisiones, atención, memoria, monotonía, entre otros)

Para obtener esta información, las posibles fuentes son: área de recursos humanos, los niveles directivos de cada área funcional, los procesos, procedimientos. La IPERV, los resultados de estudios de clima laboral o la aplicación de instrumentos de riesgos psicosociales.

Revisar los documentos del del programa para verificar que se cuente con un instrumento que permita caracterizar el perfil sociodemográfico y de hábitos de vida de la población.

Verificar inclusión de los requisitos normativos para la promoción de estilos de vida y hábitos saludables en matriz legal de la empresa. Verificar documentación del SGSST.

Revisar la evaluación de cumplimiento de requisitos legales, o la evaluación inicial del SGSST

Revisar la IPERV y solicitar evidencia documentada de la evaluación y valoración del riesgo. Si se implementa la metodología definida y revisar la vigencia (debe mínimo de un año)

Se ha estudiado y clasificado la población según la promoción de los hábitos de vida saludable.

Verificar si se dispone de una relación completa de los trabajadores a intervenir. Solicitar listado o archivo que contenga dicha información.

Revisar la base de datos con los listados de los trabajadores con sus cargos y forma de vinculación

Revisar documento de análisis consolidado y planes de acción por grupos poblacionales y categorías de riesgo

Niveles de prevención



Niveles de prevención

Prevención terciaria / indicada

Niveles de prevención

Tratamiento, rehabilitación
y prevención de secuelas



Prevención secundaria / selectiva

Detección temprana e
intervención breve



Prevención primaria / universal

Promoción, fomento, educación y
protección a la salud

OBJETIVO DEL PROGRAMA DE VIGILANCIA

Implementar de un programa de Estilo de Vida Saludable que fomente y guíe una **intervención integrada y sistemática**, con el fin de beneficiar a los trabajadores en la **conservación de sus condiciones de salud**, mejorando su productividad y calidad de vida según la población trabajadora de cada empresa.



El fortalecimiento de su cultura en la prevención de enfermedades de origen común y laboral, en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa.

OBJETIVO GENERAL + OBJETIVO ESPECIFICOS

Objetivo General

Reducir o controlar la incidencia de eventos en salud asociados a Fatiga física y mental y Estrés

Objetivo Específicos

Identificación de condiciones personales y laborales que contribuyen a la Fatiga física y mental y Estrés en la población trabajadora (Aplicación de Bateria de Riesgo Psicosocial)

Caracterizar el grupo de exposición similar asociado al programa

Monitoreo de las intervenciones generadas acorde con los indicadores trazados

RESPONSABILIDADES

Todos los niveles de la organización deben conocer y participar en la propuesta de medidas de intervención para el control del riesgo .

Incentivar a los trabajadores, contratistas y demás personal, en la participación y cooperación con el programa, adoptando las prácticas seguras y saludables y demás medidas de control.

Enfoque en la intervención de los riesgos mediante la promoción de hábitos de vida y trabajo saludable y prevención integral, con la participación de todas las instituciones que apoyan a la empresa en la prevención de riesgo individual y extraocupacional.

SE DEBE: Garantizar la divulgación de la información y capacitación a todas las personas involucradas en el programa.

Realizar el análisis de la información y verificación del funcionamiento del PROGRAMA y sus objetivos. COPASST



INDICADOR

Herramienta diseñada para proveer información de una característica, condición o variable específica, OBSERVABLE y MEDIBLE que se usa para mostrar CAMBIOS y PROGRESOS, frente a una referencia que está haciendo un programa hacia el cumplimiento de un objetivo específico y así con esta información obtenida redefinir acciones

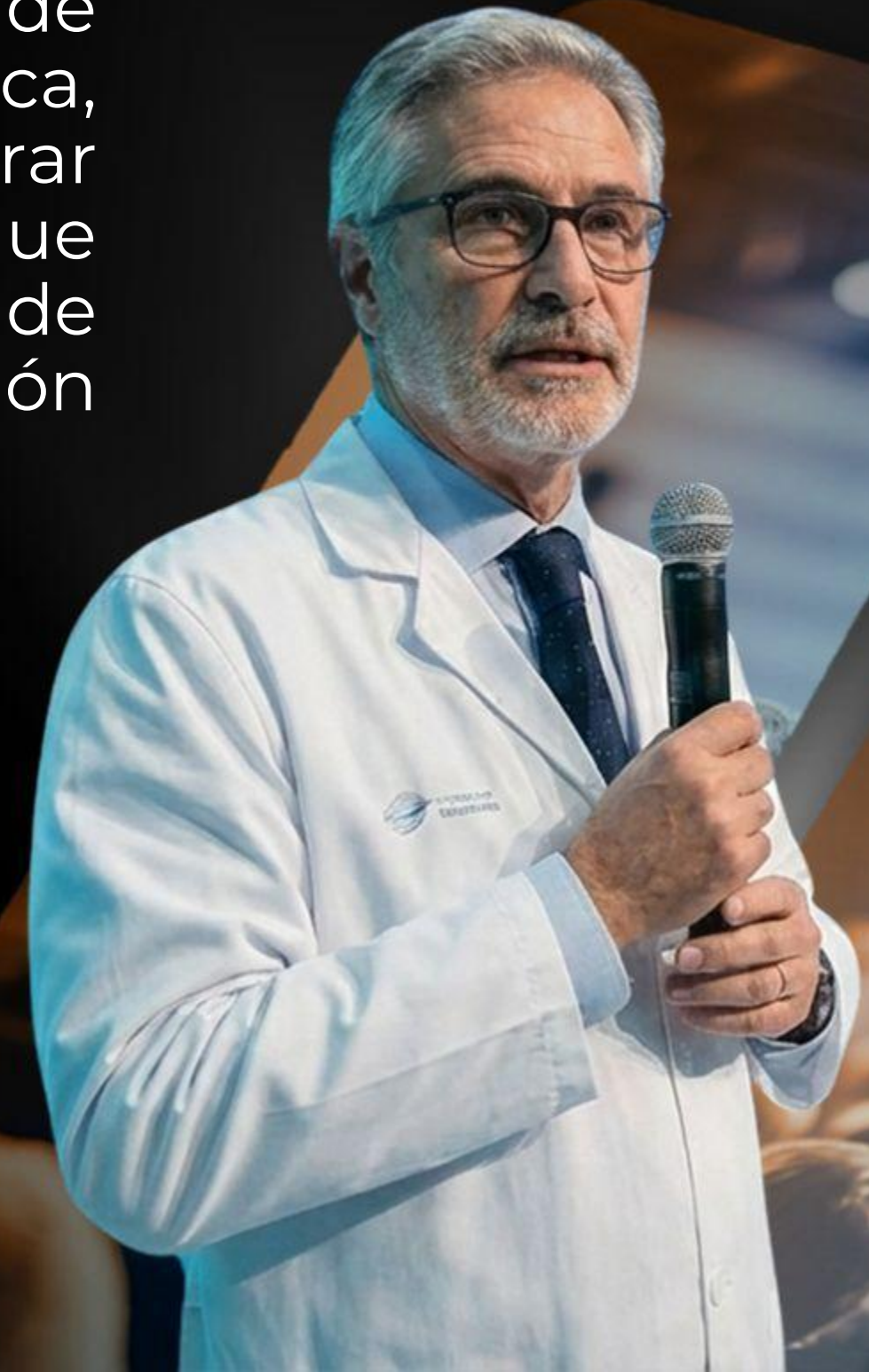
Reducir o controlar la incidencia de eventos en salud asociados a Fatiga física y mental y Estrés

Objetivo Específicos

Identificación de condiciones personales y laborales que contribuyen a la Fatiga física y mental y Estrés en la población trabajadora (Aplicación de Bateria de Riesgo Psicosocial)

Caracterizar el grupo de exposición similar asociado al programa

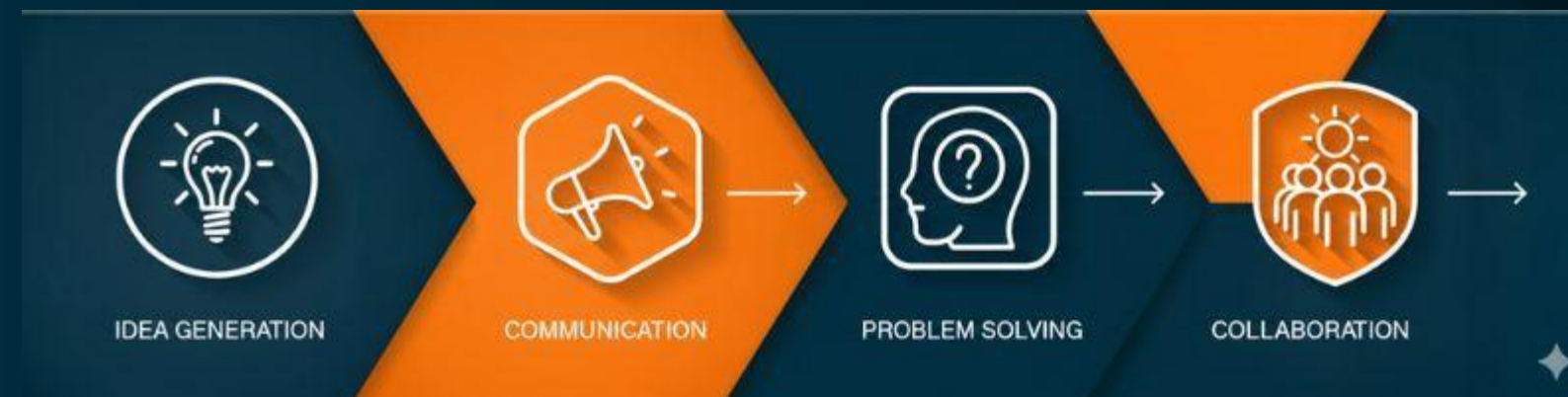
Monitoreo de las intervenciones generadas acorde con los indicadores trazados



CUMPLIMIENTO
COBERTURA
PREVALENCIA
INCIDENCIA.

NORMATIVIDAD
Decreto 1072 del 2015
Resolución 0312 de 2019
Iso 45001

Enfoque PHVA.



DISEÑO

Proceso
Riesgo
Variable

METAS

Realista
Medibles
Alineada al Riesgo
Comparable

PREVALENCIA

Es una medida epidemiológica de frecuencia que cuantifica la aparición o frecuencia del reporte los casos viejos que aun permanecen enfermos y los nuevos diagnosticados en un espacio de tiempo

- Es la **proporción** de individuos de una población que presentan un determinado trastorno en un momento determinado del tiempo dado.
- Expresa la FRECUENCIA con la que se presenta la enfermedad en una población. Sirve para establecer Programas de Salud
- Su resultado se expresa en porcentaje y permite generar hipótesis explicatorias.

Nro.	Indicador	Definición	Responsable	Periodicidad
1	Indicador de Gestión Cumplimiento	$\frac{\text{Cantidad de actividades programadas}}{\text{Cantidad de actividades ejecutadas}} \times 100$	Área seguridad y salud en el trabajo	Mensual
2	Indicador de Gestión Cobertura	$\frac{\text{Número de personas cubiertas por el programa}}{\text{\# Total de personas que se deben incluir en el programa}} \times 100$	Área seguridad y salud en el trabajo	Mensual

Ejemplo: Para el 2025 la prevalencia de Fatiga física por alteraciones en sueño nocturno en la población de auxiliares de Vuelo en la empresa VOLANDO Ltda según la encuesta de Calidad de Sueño fue del 21%

Actividades

HIDRATACIÓN

Promover la ingesta de tomar bebidas en cada comida y entre las mismas.

Elegir el agua preferentemente al resto de bebidas, y a ser posible agua con un adecuado contenido en sales minerales.

Aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas.

Mantener las bebidas a temperatura moderada, pues si están muy frías o muy calientes se suele beber menos.

Elegir las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física y estilo de vida.

Si está vigilando la ingesta calórica o el peso utilice siempre agua y bebidas bajas en calorías.

Aumentar la ingesta de líquidos en época de calor y antes, durante, y después del ejercicio.

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Incluir en la alimentación todos los grupos nutricionales en las cantidades adecuadas: frutas, verduras, leche, derivados, carnes, leguminosas, harinas y fibra.

Consumir agua.

Moderar el consumo de sal.

Controlar el consumo de grasas y azúcares.

Evitar las comidas muy condimentadas.



ACTIVIDADES

3. PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer ejercicio por 30 minutos al día, contribuye a la pérdida de peso, lo cual a su vez puede reducir la presión sanguínea.

El ejercicio aeróbico aumenta la resistencia y mejora la oxigenación, ya que mantiene al corazón bombeando por un periodo extenso, y promueve la renovación celular y elimina toxinas.

Las pausas activas en el trabajo ayudan a mantenerse sano, disminuyen el estrés y contribuyen a un buen estado físico.

4. HIGIENE PERSONAL

Tener sus propios útiles de aseo personal

Lavarse las manos y cortarse las uñas

Tomar una ducha o baño diario

Limpiarse bien los pies

Cuidar correctamente el cabello

La higiene de las orejas y los oídos

Cepillarse los dientes tras cada comida



5. BIENESTAR DIGITAL (USO SALUDABLE DE LA TECNOLOGÍA)

Desactiva las notificaciones en medida de lo posible, con el fin de no distraerte e interrumpir la actividad que estás desarrollando.

Generar conductas como cambiar los colores de la pantalla a tonos grises, promoviendo el desinterés ya que no es tan llamativo, colocar lejos del alcance de los dedos las aplicaciones más adictivas.

Implementar periodos de desconexión durante el día; algunas funciones y aplicaciones contribuyen a moderar el tiempo en pantalla. Pon límites en tu casa y trabajo.

Desactiva o apaga el celular o cualquier dispositivo electrónico de uso frecuente una hora antes de dormir, su luz azul promueve el des acondicionamiento de tus ciclos de sueño.

Cero celulares en reuniones



6. BIENESTAR MENTAL Y ESPIRITUAL

Descansa correctamente: Sigue una rutina cuando vayas a dormir. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días e intenta descansar 8 horas diarias.

Haz ejercicio físico: Realizar algún tipo de actividad física de manera regular, puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo. Inténtalo realizar al aire libre.

Come de forma saludable: Mantén una dieta equilibrada, evita los azúcares, el alcohol o la cafeína.

Mantén la mente ocupada: Disfruta de tu tiempo libre realizando alguna actividad que te haga sentir bien, ya sea solo o en compañía de otras personas.

Proyecta pensamientos positivos: desarrollar pensamientos positivos te ayudan a mantener un mejor bienestar emocional.

Estrategias de Comunicación: Es importante que mantengas contacto con otras personas. Socializa y habla con las personas más cercanas, ayuda a mejorar el bienestar personal.



ACTIVIDADES

Relájate: Intenta conservar tu mente relajada y reduce todo aquello que te genere estrés. Disfruta de los hobbies.

Ponte una meta: Fíjate diariamente unos objetivos que puedas alcanzar y aquellas prioridades que desees lograr. Reconoce tus logros y esfuerzos.

Usa las nuevas tecnologías correctamente: Reduce el tiempo que dedicas a los dispositivos electrónicos, puede ser clave para hallar un equilibrio en la vida.

Pide ayuda cuando lo necesites: Sé sincero contigo mismo y solicita ayuda de un especialista cuando te sientas mal.



. Recomendaciones para un bienestar espiritual:

Cuida de tu bienestar interior.

Medita cada mañana por 15 a 30 minutos para empezar el día con una actitud positiva.

Practica la paciencia y nunca permitan que el enojo te robe la paz.

Siempre respeta y haz felices a los demás mostrando una cara sonriente y hablando con destreza.

Evitar el conflicto negativo y busca una mirada más positiva y constructiva de la situación.

Agradecimiento diario

Reza y pide a los seres sagrados por bendiciones para mantenerte siempre inspirado y lleno de energía pura.



7. HISTORIAL DE SALUD, ANTECEDENTES, AUTOMEDICACIÓN, VISITAS PREVENTIVAS AL MÉDICO.

Programar regularmente la visita al odontólogo.
Asistir a especialistas o remisiones generadas en las valoraciones medicas periódicas o de salud en general.

En el caso de la mujer, practicar el autoexamen de seno para notar cambios de manera oportuna.

Visitar el urólogo y realizarse el examen de próstata.
Programar chequeos médicos totales al menos una vez al año.

Llevar un registro personal de los resultados y recomendaciones de las visitas al médico.

Participar en las campañas de salud que organiza la empresa y la EPS.



8. BIENESTAR AMBIENTAL (REDUCIR, RECICLAR, CUIDADO MEDIO AMBIENTE)

Politica de uso bolsas de papel o tela.

Desconecta los aparatos electrónicos que no estás usando. Desconectarlos es una forma de cuidar el medio ambiente y cuidar la economía de tu hogar.

Ahorra agua. Lava el auto con una caneca en lugar de la manguera, haz que tus duchas duren menos de 10 minutos, cuando uses la lavadora; haz cargas completas de ropa.

Recicla, separar los residuos que se generan en tu hogar es la mejor forma para disminuir el impacto al medio ambiente.

Disposición adecuada de baterías. Campañas ambientales

Opta por la luz natural, o en su defecto, por luces LED, ya que son de bajo consumo energético, iluminan de la misma forma y representarán un ahorro para tu bolsillo.



ACTIVIDADES

9. HÁBITO DE SUEÑO

No ingerir alimentos al menos tres horas antes de acostarse, comer en pequeñas porciones en la noche.

Evitar consumir estimulantes como la nicotina y la cafeína, presentes en el cigarrillo y el café respectivamente, al menos cuatro horas antes.

Crear un ambiente propicio para el sueño, con luz tenue, ropa de cama cómoda, ambiente fresco y música relajante.

Relajar la mente haciendo una lista de tareas pendientes para el día siguiente, esto permite dormir tranquilo.

Mantener un horario para acostarse constante, hacerlo aproximadamente a la misma hora cada noche.



10. BIENESTAR FINANCIERO

Crea un presupuesto: Lleva un control de tus ingresos y gastos mensuales para saber cuánto dinero destinas a cada cosa.

Gasta con conciencia plena: Evita las compras por impulso, esto puede dañar la salud financiera de tu familia.

Comparar precio y calidad: Comparar te permitirá aprovechar la competencia entre proveedores y adquirir mejores productos y servicios a menor precio.

Conoce tu capacidad de endeudamiento: Resta a tus ingresos mensuales la cantidad que gastas en el mes y la que destinas al ahorro para saber qué tanto puedes endeudarte y de cuánto dispones para pagar tus deudas.

Control del gasto hormiga.

Paga a tiempo: Así evitarás endeudamientos, intereses moratorios, gastos de cobranza, entre otros.

Ten un plan de vida financiero: Tener metas realistas considerando tus ingresos y gastos te ayudará a mantener el bienestar de tu familia.

Usa el crédito con responsabilidad: Los créditos te pueden dar acceso a muchos bienes que tal vez de contado no podrías pagar, pero es necesario que consideres todas las consecuencias y los utilices de manera responsable.





11. PREVENCIÓN DE COMPORTAMIENTO RIESGOSO (NO CONSUMIR ALCOHOL, TABACO O DROGAS ENFERMEDADS SEXUALES/ ABUSO DE SUSTANCIAS)

Evitar fumar.

Las situaciones de estrés permiten la vulnerabilidad frente al alcohol y el consumo de drogas.

Al consumir una bebida hacerlo despacio, disfrutando de la bebida y del momento, no se deben mezclar diferentes tipos de bebidas.

Conocer los límites personales, beber menos del nivel propio de tolerancia.

Al consumir bebidas alcohólicas alternarlas con bebidas no alcohólicas, como agua, soda, jugos, etc.

12. ORDEN Y ASEO (MANTENER EL HOGAR Y SITIO DE TRABAJO LIMPIO Y ORDENADO)

Separar los desechos de acuerdo a sus características y material.

En climas cálidos y húmedos no dejar recipientes con depósitos de agua que faciliten la proliferación de mosquitos.

Almacenar herramientas y sustancias peligrosas como insecticidas, jabones, medicamentos y plaguicidas en un lugar fuera del alcance de los niños.

Mantener una rutina para ordenar y definir lugares específicos para ubicar las cosas.

Clasificar los objetos y aquellos que no se usen desecharlos para mantener el orden.

13. RELACIONES INTERPERSONALES (VIOLENCIA A LA MUJER, DISCRIMINACIÓN, ABUSO, BULLING, INCLUSIÓN)

Aprender a valorarnos y cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.
Elegir pasar tiempo con personas que nos ayuden a sentirnos aceptados y valorados.
Desarrollar habilidades de comunicación para escuchar con atención a los demás y poder expresar claramente nuestros deseos y emociones.
Practicar habilidades de comunicación con amigos y familiares de confianza.
Compartir sus problemas y preocupaciones con otras personas que pueden ayudarlo a aprender nuevas habilidades o mejores formas para comunicarse y resolver conflictos.

Tener en cuenta las necesidades de los demás cuando intente obtener o expresar lo que se desea.
Expresar claramente y con respeto nuestras necesidades y sentimientos.
Limitar el tiempo con personas que intentan controlar o intimidar.
Intentar regular nuestras emociones antes de iniciar una discusión.
Fomentar la reciprocidad en nuestras relaciones con los demás.

¿Cómo evitar la violencia contra la mujer en el ámbito laboral?

Se trata de contratar, retener y hacer progresar a las mujeres de manera justa e imparcial.
Consideración a todas las mujeres.
Reconocimiento del progreso de forma imparcial.
Exposición de la importancia del tema a través del diálogo con colegas.



14. AUSENTISMO

- Política de las ausencias justificadas y no justificadas
- Aborda las ausencias no autorizadas de inmediato
- Mejora el bienestar de los empleados
- Ofrece opciones de trabajo flexibles
- Fomenta el compromiso de los colaboradores
- Establece una cultura de trabajo en equipo
- Brinda capacitación y programas de desarrollo
- Lleva un registro de las ausencias de los colaboradores

15. BIENESTAR LABORAL PLANEAR Y ORGANIZAR EL TIEMPO

- Identificar las tareas pendientes para cada día.
- Definir prioridades por grado de importancia y fechas límites de entrega en tu trabajo.
- Dejar un espacio diario de tiempo libre para manejar imprevistos.
- Programar las actividades diarias, verificando los acuerdos pactados en el trabajo.
- Anticipar reuniones, actividades o responsabilidades, de ser posible adelantar trabajo para evitar tensión por presiones de último minuto.



RESUMEN



Un buen diagnostico nos permite focalizar el Programa



El Programa de Estilo de Vida Saludable es Integral



El indicador debe permitir identificar la REDUCCION o CONTROL de la situación problemática



- Todos queremos lo mismo:
- **AMBIENTES DE TRABAJO SEGUROS Y SALUDABLES**

Bibliografías

- Fundamentos de Epidemiología . Colimon ,Martin
- OMS. Alimentación Saludable. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OIT. Propuesta de programa de estilo de vida y trabajo saludable. <https://www.ilo.org/es/publications/propuesta-de-programa-de-promocion-de-estilos-de-vida-saludables-y>

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAs



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!





**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp