

	CONTRALORÍA MUNICIPAL DE PEREIRA PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES			
	CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
	PR 1.2 SST 07	27-07-2021	01	1 de 5

1. OBJETIVO

Fomentar hábitos de vida y trabajo saludables, con la única intención de contribuir a la disminución de factores de riesgo psicosocial y ergonómicos, así como evitar la aparición de enfermedades, lograr un funcionario más productivo en el puestos de trabajo y espacios ordenados y limpios.

2. ALCANCE

El procedimiento va dirigido a todos los funcionarios sin importar su modo de contratación y a los contratistas de la Contraloría Municipal de Pereira.

3. RESPONSABILIDADES

El responsable de la ejecución del procedimiento es el Subcontralor de la entidad, el Líder del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, encargado de recursos humanos y el personal del apoyo del SG-SST

Los servidores públicos y contratistas serán responsables de participar, ejecutar y adoptar las buenas prácticas de este procedimiento.

4. DEFINICIONES

ACTIVIDAD FÍSICA: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

ALIMENTARSE: Proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

ALCOHOL: Bebida que contiene alcohol etílico

ESTILO: Conjunto de rasgos peculiares que caracterizan una cosa, una persona, un grupo o un modo de actuación.

HÁBITOS: Costumbre o práctica adquirida por frecuencia de repetición de un acto

RIESGO PSICOSOCIAL: Son las condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, con el contenido del puesto, con la realización de la tarea o incluso con el entorno, que tienen la capacidad de afectar al desarrollo del trabajo y a la salud de las personas

SALUD: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

SALUDABLE: Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona./ Que goza de buena salud y tiene un aspecto sano

	CONTRALORÍA MUNICIPAL DE PEREIRA		
	PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES		
	CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN
	PR 1.2 SST 07	27-07-2021	01
			PÁGINAS
			2 de 5

SUEÑO: Estado de reposo en que se encuentra la persona/Deseo o necesidad de dormir

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS: Las sustancias psicoactivas pueden ser de origen natural o sintético y cuando se consumen por cualquier vía (oral-nasal-intramuscular-intravenosa) tienen la capacidad de generar un efecto directo sobre el sistema nervioso central, ocasionando cambios específicos a sus funciones, capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones.

TABACO: Se considera una de las sustancias más adictivas y nocivas que se consume, a través de la inhalación del humo que su combustión genera.

VIDA: La vida se puede interpretar como la capacidad de un ser físico de administrar sus recursos internos para adaptarse a los cambios que se producen en su medio

NORMATIVIDAD:

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 1355 Art. 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 Art 11 Servicios de Promoción y Prevención

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

Decreto 1072 de 2015 Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores.

5. DESARROLLO DEL PROCEDIMIENTO

El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, busca la prevención de las enfermedades causadas por las condiciones de trabajo y la protección y promoción de la salud de los trabajadores, con un procedimiento de estilos de vida y trabajo saludable; Promoverá los estilos de vida y trabajo saludable mediante la implementación en el plan de acción de la Subcontraloría con metas que coordinen y articulen con los trabajadores y la alta dirección actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, teniendo en cuenta que es en el sitio de trabajo donde se permanece la mayor parte del tiempo.

5.1 DESCRIPCIÓN:

- PLANEACIÓN: Se realiza formatos o encuestas de condiciones de salud, medidas de prevención y control, exámenes ocupacionales y estadísticas de ausentismos laboral.
- Se determinar el presupuesto para el desarrollo de las actividades para el programa de estilos de vida saludable.
- GESTIÓN: Se recopilación los resultados arrojados o análisis de resultados de los formatos descritos en el primer punto.
- DISEÑO: Se diseñan actividades de promoción y prevención, se estipulan objetivos y metas
- IMPLEMENTACIÓN: Se ejecutan las actividades diseñadas. (Sensibilización de buenos hábitos, buena convivencia en la vida laboral y familiar, mes de Estilos de Vida Saludable, Entre otras...)
- Aprobación de las actividades
- EVALUACIÓN: Se realiza verifica actividades ejecutas, objetivos logrados, resultados, impacto en el ausentismo laboral.
- MEJORA: Se especifican mejoras a las actividades realizadas.

5.2 PASOS PARA UN ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE:

5.2.1 Mantener una alimentación sana y balanceada:

Para una alimentación equilibrada debe incluir frutas, verduras, lácteos, carnes, leguminosas, harinas de manera controlada y fibra, además de beber agua, moderar el consumo de sal, controlar el consumo de grasas y azúcares, evitar las comidas muy condimentadas, hace parte de una buena alimentación.

5.2.2 Practicar una actividad física:

Hacer cualquier tipo de ejercicio como mínimo 30 minutos al día, ya que esto contribuye a un peso ideal o controlado, pensamientos positivos, reduce la

	CONTRALORÍA MUNICIPAL DE PEREIRA PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES			
	CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
	PR 1.2 SST 07	27-07-2021	01	4 de 5

presión sanguínea, genera energía para el desarrollo de las actividades, aumenta la resistencia, mejora la oxigenación del cerebro y los tejidos y ayuda a mantener al corazón bombeado por un periodo extenso, promueve la renovación celular y elimina toxinas.

Las pausas activas ayudan a mantenerse sano, ya que disminuye el estrés y contribuye a un buen estado físico.

5.2.3 Tener un buen hábito del sueño:

Dormir las horas adecuadas es necesario y vital para el cuerpo, relajar tu mente, dejar una lista de las tareas pendientes, permite que duermas tranquilo. Se recomienda antes de dormir no ingerir alimentos al menos tres horas antes de acostarse y si lo van hacer que sea en pequeñas porciones, evitar también el consumo de estimulantes como la cafeína y la nicotina al menos 4 horas antes y procurar tener un horario regular de sueño, acostarse a la misma hora y dormir mínimo de 6 a 7 horas.

5.2.4 Evitar el consumo de tabaco alcohol y drogas:

Mantener los pulmones y corazón sanos y libres de humo, las situaciones de estrés hace que las personas sean más vulnerables al alcohol y al consumo de drogas, mezclar diferentes tipos de bebidas no es bueno, aprender a conocer los límites para poder beber menos al nivel de toleración, si vas a tomar o fumar que no sea frecuente, realízalo para celebraciones o fechas especiales de una manera moderada, también se recomienda alternarlo con agua o sodio para mantenerse hidratado, conducir y beber no es combinable.

5.2.5 Planear y organizar el tiempo:

Para tener un estilo de vida y trabajo saludable se requiere definir por prioridades las tareas o actividades a realizar, fijándose como metas fechas límites para lograrlo, identificar las tareas pendientes para cada día, dejar tiempo libres para el manejo de imprevistos, se deben verificar los acuerdos con las personas que trabajo para tener programadas las actividades, si se tiene la posibilidad de adelantar trabajos para evitar tensiones y no dejar para último minuto.

5.2.6 Cuidar de manera preventiva la salud:

Programar las visitas preventivas a las IPS correspondientes, tales como odontólogo cada 6 meses, optómetra y chequeos médicos al menos 1 vez al año, participar en campañas de salud de la EPS, por ejemplo si los trabajadores sufren de hipertensión, diabetes, tiroides, asistir a los programas de PYP, conservar resultados y recomendaciones, para las mujeres realizarse

	CONTRALORÍA MUNICIPAL DE PEREIRA		
	PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS SALUDABLES		
	CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN
	PR 1.2 SST 07	27-07-2021	01
			PÁGINAS
			5 de 5

citología cada año, autoexamen de seno cada mes y para los hombre mayores de 40 años visitar al urólogo y realizarse examen de próstata.

5.2.7 Mantener el lugar donde vive y de trabajo limpio y ordenado:

Limpiar y desinfectar el puesto de trabajo diariamente, realizar disposición correcta de los residuos, definir lugares específicos para las cosas, mantener en orden los objetos, documentos, elementos del escritorio y de fácil acceso los que son de uso diario es importante para disminuir riesgos y mejorar la dinámica de los ritmos de trabajos.

Los siete pasos anteriormente nombrados son necesarios para adquirir estilos de vida y trabajo saludables, para equilibrar la vida y los puestos de trabajo de La Contraloría Municipal de Pereira, ya que consideramos que un trabajador sano, es un trabajador feliz, comprometido, capaz de generar bienestar y ambientes seguros para él y todo el equipo de trabajo.

“LA SALUD ES UN ESTADO COMPLETO DE BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE ENFERMEDADES” OMS

Elaborado por:

GISSEL GÓMEZ ACEVEDO

ADMÓN. DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

LICENCIA. LPSST 1653 - 16