


PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE (PG-GH-6)



***Secretaría Distrital de
Seguridad, Convivencia y
Justicia***


 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA</small>	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha Aprobación:	06/06/2019
			Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 2 de 12

SECRETARIA DISTRITAL DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE


2021



	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
			Fecha Aprobación:	06/06/2019
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 3 de 12

CONTENIDO

INTRODUCCION	4
1. OBJETIVOS	5
1.1. OBJETIVO GENERAL.....	5
1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	5
2. ALCANCE	5
3. MARCO NORMATIVO	5
4. CONCEPTOS	6
5. DESARROLLO DEL PROGRAMA	8
6. INDICADORES	10
7. BIBLIOGRAFÍA	11

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA</p>	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha Aprobación:	06/06/2019
			Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 4 de 12

INTRODUCCION

El fomento de estilos de vida y trabajo saludable es un esfuerzo común entre los trabajadores y el empleador, estas acciones van encaminadas a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad causada por las condiciones laborales y estilos de vida de los trabajadores.


Diferentes factores sociales, económicos, políticos, ambientales y biológicos pueden afectar las condiciones de salud de los trabajadores y esto puede afectar su desempeño laboral; pero si el sitio de trabajo es saludable se facilita la promoción de la salud en los trabajadores, la cual es importante para el desarrollo social, económico y personal.

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de trabajo, razón por la cual este programa va orientado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del trabajador y un buen desempeño en su trabajo.

JUSTIFICACION

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera al lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI. Un ambiente saludable en el lugar de trabajo es importante para lograr la salud de los trabajadores y es un punto esencial para la motivación laboral, satisfacción en el trabajo, calidad de vida y una contribución importante en la productividad de la empresa (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2000).

La OIT estima que cada año mueren 2 millones de hombres y mujeres como resultado de accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo. La OMS estima que cada año existen 160 millones de nuevos casos de enfermedades relacionadas al trabajo y estipula que las condiciones de trabajo generan que un tercio de ellos presenten dolor de espalda, 16% pérdida de audición, 10% de cáncer de pulmón y 8% de la tasa de depresión atribuida a riesgos de trabajo. Cada 3 minutos y medio, muere alguien en la Unión Europea por causas relacionadas al trabajo. Esto quiere decir que casi 167 mil muertes tan solo en Europa son resultado, ya sea por accidentes relacionados al trabajo (7,500) o males ocupacionales (159,500). Cada 4 segundos y medio, un(a) trabajador(a) de la Unión Europea protagonizará un accidente que lo/la obligará a permanecer en casa cuando menos 3 días de trabajo. El número de accidentes que causan 3 o más días de ausencia es impresionante: más de 7 millones al año (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010).

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA</p>	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha Aprobación:	06/06/2019
			Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 5 de 12

1. OBJETIVOS

1.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar en los servidores públicos y contratistas de la Secretaría Distrital de Seguridad Convivencia y Justicia, estilos de vida y trabajo saludable encaminados a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar a todos los servidores públicos y contratistas sobre la importancia de practicar estilos de vida saludable para proteger y mejorar su salud.
- Ofrecer asesoría sobre cómo realizar una adecuada actividad física teniendo en cuenta duración, frecuencia por semana, intensidad y frecuencia cardiaca.
- Brindar educación sobre hábitos alimenticios para reducir factores de riesgo de enfermedades metabólicas asociados a estilos de vida y alimentación.
- Promover en los servidores públicos y contratistas el autocuidado.

2. ALCANCE


El Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable, va dirigido a todos los servidores públicos y contratistas de la Secretaria Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia.

3. MARCO NORMATIVO

Ley 9 de 1979: “Por la cual se dictan medidas sanitarias”.

Resolución 2400 de 1979: “Por el cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo”.

Resolución 1016 de 1989: “Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los programas de salud ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país”.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA</p>	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha Aprobación:	06/06/2019
			Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 6 de 12

Ley 50 de 1990: “Por la cual se introducen reformas al Código Sustantivo del Trabajo y se dictan otras disposiciones”.

Decreto ley 1295 de 1994: “Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales”.

Ley 1335 de 2009: “Disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana”.

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”.

Ley 1562 del 2012: “Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.”

Decreto 1072 de 2015: “Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo”.

Resolución 0312 de 2019: “Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST”.


4. CONCEPTOS

Autocuidado:

Hace referencia a aquellos comportamientos voluntarios que realiza la persona para beneficio de su salud, en el sentido que implica cuidarla o hacer cuanto esté en sus manos, para impedir que aparezcan las lesiones, detectar a tiempo síntomas o señales de enfermedad o que se facilite una pronta recuperación en caso de que exista una afectación (Lema et al., 2009).

Carga física:

Es el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador durante la jornada laboral; incluye la carga estática que está determinada por la postura y la carga dinámica que está determinada por el esfuerzo muscular, los desplazamientos y el manejo de cargas (Gómez et al., 2011).

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA</p>	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha Aprobación:	06/06/2019
			Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 7 de 12

Desordenes musculoesqueléticos:

Incluyen un grupo de condiciones que involucran a los nervios, tendones, músculos y estructuras de apoyo como los discos intervertebrales; representan una amplia gama de desórdenes que pueden diferir en grado de severidad desde síntomas periódicos leves hasta condiciones debilitantes crónicas severas.

Los mecanismos fisiopatológicos involucrados en la génesis de los desórdenes musculoesquelético, la evidencia científica indica que son multifactoriales. Se consideran cuatro grandes grupos de riesgo que son: factores individuales, factores ligados a las condiciones de trabajo, factores organizacionales y factores relacionados con las condiciones ambientales (Gómez, Muñoz, Ortega, Velásquez y Carvajal 2011).

Entorno Saludable:


El lugar de trabajo puede ser cualquier entorno en el cual la gente trabaja, incluidos el hogar y la calle, teniendo en cuenta el número creciente de trabajadores que son contratistas independientes o trabajan por su cuenta, y los del sector informal de la economía” (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2000).

Según la organización mundial de la salud (OMS, 2010) un entorno de trabajo 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 teniendo como base 4 indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.
- La seguridad, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente 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 de otros miembros de la comunidad.

Estilo de vida:

Se puede considerar como los tipos de hábitos, actitudes, conductas tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados (Sanabria-Ferrand, González & Urrego, 2007).

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA</p>	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha Aprobación:	06/06/2019
			Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 8 de 12

Factores de riesgo cardiovascular:

Es una característica biológica o una conducta que aumenta la probabilidad de padecer o morir de enfermedad cardiovascular en aquellos individuos que la presentan; se distinguen los factores de riesgo causales (hipertensión arterial, el tabaquismo, la hipercolesterolemia y la hiperglicemia), los condicionales, los predisponentes (obesidad, el sedentarismo, historia familiar de enfermedad coronaria, características étnicas) (Sociedad española de arteriosclerosis, 2003).

Promoción de la salud:

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. Las condiciones y requisitos para la salud son: la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, un ecosistema estable, la justicia social y la equidad (carta de ottawa, 1986).


La promoción de la salud en el lugar de trabajo comprende la realización de una serie de políticas y actividades en los sitios de trabajo, diseñadas para ayudar a los empleadores y trabajadores en todos los niveles, a aumentar el control sobre su salud y a mejorarla, favoreciendo la productividad y competitividad de las empresas y contribuyendo al desarrollo económico y social de los países (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2000).

5. DESARROLLO DEL PROGRAMA

La Secretaria Distrital de Seguridad Convivencia y Justicia a través del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y el área de Bienestar se implementarán las siguientes medidas de intervención, con el fin de promover la salud y prevenir la enfermedad en los servidores públicos y contratistas.

- **Sensibilización hábitos de estilos de vida y trabajo saludable**

Se realizarán sensibilizaciones de acuerdo con plan de trabajo definido para cada vigencia a los servidores públicos y contratistas de la Secretaría sobre estilos de vida y trabajo saludable.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA</p>	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha Aprobación:	06/06/2019
			Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 9 de 12

- **Alimentación saludable**

La entidad realizará talleres dirigidos a los servidores públicos y contratistas de la SDSCJ, con el fin de promover una alimentación sana en un estilo de vida saludable.

- **Jornadas de actividad lúdico - deportiva**

La entidad realizará actividades lúdicas deportivas (caminatas ecológicas, hidroterapia, ciclopaseo, torneos deportivos, natación), con el fin de promover hábitos de vida saludables y disminuir el sedentarismo en la Secretaría.

- **Acondicionamiento físico**

Esta actividad va dirigida a los servidores públicos y contratistas de la SDSCJ, en donde se realizará una valoración y posteriormente se dará un programa de acondicionamiento, el cual los trabajadores podrán realizarlo de manera virtual o presencial en los espacios establecidos en la entidad.

- **Gimnasio**


Se cuenta con gimnasio en los centros de trabajo de Centro de Comando, Control, Comunicaciones y Computo – C4 y Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres, el cual los trabajadores pueden hacer uso del mismo bajo los lineamientos establecidos por el profesional que se asigne.

- **Tamizaje riesgo cardiovascular**

Se realizará toma de tensión, peso, talla e IMC a los trabajadores de la SDSCJ, y de esta forma determinar cualitativamente el riesgo cardiovascular.

- **Seguimiento médico ocupacional**

Se realizará seguimiento médico a las recomendaciones y/o restricciones derivadas del examen ocupacional de ingreso y/o periódico: después de entregado el informe de condiciones de salud por parte de la IPS de Salud Ocupacional contratada; el profesional designado por parte de la ARL revisará los certificados de aptitud laboral y realizará seguimiento a las recomendaciones y/o restricciones, para verificar el cumplimiento de estas tanto por parte de la entidad como del trabajador.

	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha Aprobación:	06/06/2019
			Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 10 de 12


- **Intervención DME**

Con el apoyo de la fisioterapeuta de la ARL, se realizarán diferentes intervenciones con el fin de reducir los niveles de riesgo para DME y disminución de la sintomatología por DME, estas actividades están incluidas en el PVE para la prevención de los desórdenes musculoesqueléticos como son: escuelas terapéuticas, inspecciones de puesto de trabajo, ajustes de los puestos de trabajo, capacitaciones en temas DME.

6. INDICADORES

NOMBRE	INDICADOR
Cumplimiento a las actividades	$\frac{\text{Nº de actividades realizadas dentro del programa en el año}}{\text{Nº de actividades programadas dentro del programa en el año}} \times 100$
Cobertura de capacitación	$\frac{\text{Nº de funcionarios capacitados en estilos de vida y trabajo saludable}}{\text{Nº de funcionarios programados para capacitación en estilos de vida y trabajo saludable}} \times 100$
Cobertura de seguimientos médicos	$\frac{\text{Nº de seguimientos médicos realizados a los trabajadores con recomendaciones y/o restricciones}}{\text{Nº de trabajadores con recomendaciones y/o restricciones programados}} \times 100$

NOTA: Este programa se evaluará anual y será actualizado como mínimo una vez al año o cada vez que se requiera.

	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha Aprobación:	06/06/2019
			Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 11 de 12

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Gil-Monte, P. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 29 (2), 237-41.
2. Gómez, D., Muñoz, C., Ortega, S., Velásquez, J. y Carvajal, R. (2011). Síntomas osteomusculares y carga física en trabajadores de una IPS de primer nivel. *Revista Colombiana de salud Ocupacional*, 1(3), 3-8.
3. Lema, F., Salazar, I., Varela, M., Tamayo, J., Rubio, A., Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5 (12), 71-88.
4. Ministerio de la Protección Social. (17 de julio de 2008). Artículo 3 [capítulo I]. 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 y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. [Resolución 002646 de 2008].
5. Organización Mundial de la Salud. (2010). Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Recuperado de http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf.
6. Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Recuperado de <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf>.
7. Organización Panamericana de la Salud. (2000). Anexo No. 6: Estrategia de promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe. Recuperado de http://www.who.int/occupational_health/regions/en/oehpromocionsalud.pdf.
8. Sanabria-Ferrand, P., González, L. y Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Med*, 15(2), 207-217.
9. Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA). (2003). Las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo en España: hechos y cifras. Recuperado de <http://www.se-arteriosclerosis.org/assets/informe-sea-2003.pdf>.
10. Congreso de Colombia. (21 de julio de 2009). Disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana. [Ley 1335 de 2009].
11. Congreso de Colombia. (11 de julio de 2012). Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional. [Ley 1562 de 2012].
12. Congreso de Colombia. (24 de enero de 1979). Por la cual se dictan medidas sanitarias. [Ley 9 de 1979].
13. Congreso de Colombia. (28 de diciembre de 1990). Por la cual se introducen reformas al Código Sustantivo del Trabajo y se dictan otras disposiciones. [Ley 50 de 1990].

	Proceso:	Gestión Humana	Código:	PG-GH-6
			Versión:	2
			Fecha Aprobación:	06/06/2019
	Documento:	Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable	Fecha de Vigencia: 26/03/2021	Página 12 de 12

CONTROL DE CAMBIOS			
No. VERSIÓN	FECHA	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO	
1	Junio 6 de 2019	Documento Original: Este documento fue elaborado con la asesoría de la ARL Positiva, por parte del Médico Especialista.	
2	Marzo 26 de 2021	Se incluyen logos institucionales Se elimina cronograma Se organiza numeración del documento	
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ
NOMBRE	Alexis Rodrigo Díaz Quiroz Diego Fernando Ramírez Gualteros	Gloria Marlen Bravo Guaqueta	Nohora Teresa Villabona Mújica
CARGO	Profesional Universitario Contratista	Contratista	Directora de Gestión Humana
FIRMA	 Diego Ramirez		