 <b>Universidad del Tolima</b>	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</b>	Página 1 de 8
		Código: ST-PR03
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 25/07/2022

## 1. DEFINICIÓN

Este programa permite fomentar la práctica de hábitos, estilos de vida y trabajo saludables, frente a los factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, stress y algunas patologías como hipertensión, problemas cardiovasculares y diabetes promoviendo autocuidado y bienestar laboral en los funcionarios. .

## 2. ALCANCE

Aplica para todo el personal que labora en la Universidad del Tolima, con el fin de mejorar la calidad de vida de los funcionarios a través de la adopción de hábitos que eviten la fatiga y el estrés laboral con el fin de mejorar la productividad laboral y alcanzar el bienestar integral.


## 3. ESTRUCTURA

### GENERALIDADES

Pasos para tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables: Mantener una alimentación balanceada acompañada de la práctica de hábitos de estilos de vida y trabajo saludables, permite que se puedan prevenir enfermedades crónicas y llevar una vida sana.

1. **Alimentación balanceada:** Para lograr una alimentación sana y balanceada, los especialistas del sector salud recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales.
2. **Practica una actividad física:** La actividad física contribuye a la salud mediante la reducción de la frecuencia cardíaca, reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular y reducción de la pérdida ósea que se asocia con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al organismo a utilizar las calorías de manera más eficiente con la consiguiente pérdida y mantenimiento del peso. También incrementa la tasa de metabolismo basal, reduce el apetito y ayuda a reducir la grasa corporal.
3. **Habito Dormir bien:** Es tan esencial y positivo para el organismo como llevar una buena alimentación o practicar actividad física regularmente. Un sueño reponedor

<b>ELABORÓ</b> Profesional Sección SST	<b>REVISÓ</b> Profesional Sección SST	<b>APROBÓ</b> Lider del proceso
La impresión y copia magnética de este documento se considera <b>COPIA NO CONTROLADA</b> “ Asegúrese de consultar la versión vigente en <a href="http://www.ut.edu.co/sistema-de-gestion-de-calidad">http://www.ut.edu.co/sistema-de-gestion-de-calidad</a> ”		

 Universidad del Tolima	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE</b>	Página 2 de 8
		Código: ST-PR03
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 25/07/2022

permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, pero también ayuda a controlar el estrés y a mantener un estado de ánimo equilibrado.

- 4. Planea y organiza tu tiempo:** La importancia de hacer una adecuada gestión del tiempo en la actualidad el ritmo de vida diario exige realizar diferentes tareas para cumplir con cuestiones laborales y personales. Organizar mejor tú tiempo es la clave del éxito para poder cumplir con todo sin terminar en el caos.

Cuando se tiene la percepción de que por más actividades que se realicen no se está cumpliendo con los objetivos planteados y la mala organización del tiempo lleva a retrasos o incluso a en muchas veces se convierte en estrés.

- 5. Cuidar de manera preventiva tu salud:** Cuidar de nuestra salud es lo mejor que podemos hacer y debería ser prioridad en el día a día. Contar con un cuerpo sano nos abre las posibilidades a poder lograr cualquier cosa que nos planteemos.

- 6. Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado:** Mantener un ambiente en el hogar y en el trabajo ordenado, limpio y organizado. De esta manera podemos brindarnos un ambiente seguro e higiénico en casa y en el trabajo.


Un espacio de trabajo desorganizado puede llevar a una mente desorganizada y el desorden puede provocar sensaciones de caos que podrían generar situaciones de estrés.

### 3.1.1. Definiciones

- **Actividad física:** Se considera así a "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía". La actividad física está presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar.
- **Alcohol:** Por lo general, el término alcohol suele agrupar a aquellas combinaciones que resultan de la sustitución de uno o más átomos de hidrógeno de los hidrocarburos alifáticos, o de las cadenas laterales de los cíclicos, por uno o más grupos hidroxilos. El tipo de alcohol involucrado en las bebidas es el etanol.
- **Desorden músculo esquelético:** Alteración del aparato locomotor, que puede comprender uno o varios de sus componentes (músculo, tendones, huesos, ligamentos, cartílagos, nervios)

 Universidad del Tolima	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE          SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO          SALUDABLE</b>	Página 3 de 8
		Código: ST-PR03
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 25/07/2022

- **Estilos de trabajo saludables:** Son condiciones y medidas de seguridad propias de su ambiente laboral para lograr un mayor desarrollo y bienestar.
- **Enfermedades cardiovasculares:** Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre las que se incluyen:
  - La cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.
  - Las enfermedades cerebrovasculares: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.
  - Las artropatías periféricas: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores.
  - La cardiopatía reumática: lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos.
  - Las cardiopatías congénitas: malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.
  - Las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones.
- **Exámenes médicos ocupacionales:** Acto médico mediante el cual se interroga y examina a un trabajador, con el fin de monitorear la exposición a factores de riesgo y determinar la existencia de consecuencias en la persona por dicha exposición. Incluye anamnesis, examen físico completo con énfasis en el órgano o sistema blanco, análisis de pruebas clínicas y paraclínicas, tales como: de laboratorio, imágenes diagnósticas, electrocardiograma y su correlación entre ellos para emitir un diagnóstico y las recomendaciones.
- **Factor de riesgo:** Es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión.
- **Factor de riesgo psicosocial:** Condición o condiciones del individuo, del medio extra laboral o del medio laboral, que bajo determinadas condiciones de intensidad y tiempo de exposición, generan efectos negativos en el trabajador o trabajadores, en la organización y en los grupos, y por último producen estrés, el cual tiene efectos a nivel emocional, cognoscitivo, a nivel del comportamiento social y laboral, y a nivel fisiológico.
- **Nutrición:** Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala



 Universidad del Tolima	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE          SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO          SALUDABLE</b>	Página 4 de 8
		Código: ST-PR03
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 25/07/2022

nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.



- 
- **Pausa activa:** Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.
- **Salud:** Se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades
- **Salud mental:** Es el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
- **Estrés:** El estrés psicológico, es el resultado de la relación entre ambiente y sujeto, que es evaluado por éste, como desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Es la relación organismo-ambiente la que determina la condición patógena. Para que se rompa el equilibrio, que afectará tanto al organismo como al ambiente, deben unirse: un elemento perturbador y un organismo susceptible a él. Las características o estado del sistema que es atacado, es tan importante como el agente externo que ataca, en la producción de la alteración del equilibrio, que redundará en la situación patógena correspondiente (Lazarus y Folkman; en Zimbardo 1971).
- **Tabaco:** El tabaco es una planta herbácea anual o perenne, cuyas hojas preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Sus hojas contienen un alcaloide (nicotina), en cantidades variables que van de 0.2 al 5% según la especie que excita el Sistema Nervioso Vegetativo. En el sistema cardiovascular suele producir aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial. Los efectos sobre el sistema digestivo se deben a la estimulación parasimpática que llevan al incremento de la actividad motora del intestino con las consiguientes náuseas, vómitos y diarrea.


 <b>Universidad del Tolima</b>	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE</b>	Página 5 de 8
		Código: ST-PR03
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 25/07/2022

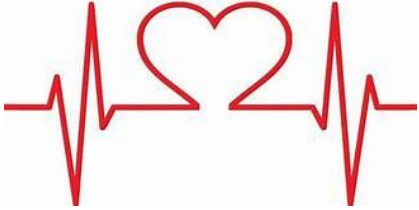

### 3.1. DESCRIPCIÓN

Nº	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN
1		<p><b>Alimentación balanceada:</b> Hábitos de una buena alimentación en el hogar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Incluir en la alimentación frutas, verduras, leche y sus derivados, proteínas, verduras, harinas y fibra.</li> <li>➤ Beba 8 vasos de agua a diario</li> <li>➤ Modere el consumo de sal</li> <li>➤ Disminuya el consumo de grasas</li> <li>➤ Disminuya el consumo de azúcares</li> <li>➤ Evite los condimentos</li> </ul> <p>Hábitos de una buena alimentación en el trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consuma frutas entre comidas</li> <li>➤ Evite las gaseosas</li> <li>➤ No salte comidas</li> <li>➤ Tome agua o bebidas calientes</li> <li>➤ Disminuya la sal</li> <li>➤ Evite alimentos de paquete y comidas rápidas</li> <li>➤ Consuma (5) comidas al día</li> <li>➤ Consuma porciones pequeñas de frutas y frutos secos entre comidas.</li> </ul>
2		<p>Practicar una actividad física en el hogar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hacer ejercicio 30 minutos al día</li> <li>➤ Subir y bajar escaleras</li> <li>➤ Hacer aeróbicos guiados aplicación.</li> <li>➤ Hacer caminatas en familia.</li> </ul> <p>Practicar una actividad física en el trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Asistir mínimo 3 veces por semana al gimnasio de la institución</li> <li>➤ Participar de las rumbas terapias programadas por la sección de deportes</li> <li>➤ Participar de las actividades deportivas a través de la sección de deportes</li> <li>➤ Usar la bicicleta como un medio de transporte</li> <li>➤ Participar de las caminatas con los compañeros de trabajo.</li> </ul>



Nº	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN
3		<p><b>Habito dormir bien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Evita ir a la cama muy temprano.</li><li>➤ Evita consumir alcohol antes de ir a la cama, ya que puede disminuir la intensidad del sueño y provocar que te despiertes durante la noche.</li><li>➤ Evita fumar media hora antes de ir a dormir: la nicotina es un estimulante.</li><li>➤ No vayas a la cama con hambre o tras haber comido demasiado.</li><li>➤ La actividad física regular puede mejorar la calidad de sueño, sin embargo, la actividad física muy intensa no es recomendable antes de dormir.</li><li>➤ Procura tener un tiempo para relajarte antes de ir a dormir: si estás trabajando o estudiando, reserva al menos 30 minutos para hacer algo relajante antes de ir a la cama.</li><li>➤ Utiliza la cama para dormir, evita mirar la televisión o utilizar el ordenador en ella.</li><li>➤ Si después de estar un tiempo en la cama no te puedes dormir, sal de la cama y ve a otra habitación, realiza una actividad relajante (como escuchar música tranquila) y luego vuelve a la cama.</li></ul>
4		<p><b>Planea y organiza el tiempo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Planifica.</b> Inicia el día planificando cuáles son las tareas “clave” que necesitas realizar sin falta. Las que debes entregar de acuerdo al plan de trabajo o citas que ya concretadas.</li><li>➤ <b>Marca un horario.</b> Esto aplica para las cuestiones laborales y personales, ya que de esa manera tendrás que acoplarte a él y por ende cumplirlo.</li><li>➤ <b>Marca prioridades.</b> Comienza por realizar las tareas más importantes o complicadas</li><li>➤ <b>Utiliza una agenda semanal.</b> Esto te ayudará a tener una idea general de tu tiempo para saber qué tan saturado se encuentra.</li><li>➤ <b>Agrupar tareas que sean similares;</b> por ejemplo, si necesitas realizar 15 llamadas, lo ideal sería que las hicieras todas al mismo tiempo.</li><li>➤ <b>Evita saltar de una tarea a otra,</b> esto sólo te retrasará más porque tendrás varias actividades sin terminar que después te llevarán más tiempo.</li><li>➤ <b>Prémiate,</b> como lo lees, de esta manera tendrás una motivación para seguir adelante y utilizar tu tiempo de manera efectiva.</li></ul>

 <b>Universidad del Tolima</b>	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE</b>	Página 7 de 8
		Código: ST-PR03
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 25/07/2022

Nº	RESPONSABLE	DESCRIPCIÓN
5		<b>Cuidar de manera preventiva tu salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aprende a cocinar. Ayuda a moderar el consumo de sal y azúcar.</li> <li>➤ Consuma diario mínimo un litro de agua</li> <li>➤ Incluir en la dieta fibra y proteína</li> <li>➤ Satisface los antojos con porciones de fruta o frutos secos</li> <li>➤ Como despacio</li> <li>➤ Sonríe</li> <li>➤ Realice ejercicio diario</li> <li>➤ Duerme mínimo 8 horas seguidas de sueño</li> </ul>
7		<b>Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Implementar el programa de orden y aseo</li> <li>➤ Utiliza elementos de clasificación</li> <li>➤ Usa un bote para los útiles de escritorio</li> <li>➤ No comas en tu espacio de trabajo</li> <li>➤ Hacer una revisión diaria</li> </ul>
8		Fin

#### 4. BASE LEGAL

- Resolución 1016 de 1989 Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte.
- Resolución 2646 de 2008 Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.
- Ley 1355 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 9 de 1979 Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
- Ley 50 de 1990 Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.
- Ley 1562 de 2012 Artículo 11 Servicios de promoción y prevención.

 <b>Universidad del Tolima</b>	<b>PROCESO SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>  <b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE</b>	Página 8 de 8
		Código: ST-PR03
		Versión: 01
		Fecha Aprobación: 25/07/2022

- Decreto N° 1072 del 2015 “Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo” Artículo 2.2.4.6.13. punto 2.
- Resolución del Ministerio de Trabajo N°312 de 2019 “Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo para empleadores y contratantes”.

## 5. REGISTROS

N°	IDENTIFICACIÓN		ALMACENAMIENTO		PROTECCIÓN	TRD	
	Código Formato	Nombre	Lugar Archivo	Medio de archivo	Responsable de Archivarlo	Tiempo de Retención	Disposición Final
1							

## REGISTRO DE MODIFICACIONES

VERSIÓN	FECHA	ÍTEM MODIFICADO	DESCRIPCIÓN
			No aplica para la primera versión