

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>EDUCACIÓN</small> <small>Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico</small>	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 1 de 34

Firma de Autorizaciones		
Elaboró	Revisó	Aprobó
Contratista SG SST Subdirección Administrativa, Financiera y de Control Disciplinario	Profesional Especializado Subdirección Administrativa, Financiera y de Control Disciplinario – Talento Humano	Subdirector Administrativo, Financiero y de Control Disciplinario
Control de Cambios		
Fecha	Descripción	
Noviembre de 2019	Se elabora el programa en cumplimiento de lo establecido en el Decreto 1072 de 2015 y en la Resolución 312 de 2019.	

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 2 de 34

TABLA DE CONTENIDO

1.	OBJETIVOS	5
1.1	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
2.	ALCANCE	5
3.	REFERENCIAS NORMATIVAS.....	5
4.	MARCO CONCEPTUAL.....	6
4.1	ENFERMEDADES Y FACTORES	6
4.1.1	ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES - ENT	6
4.1.2	SOBREPESO Y OBESIDAD	7
4.1.3	ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	9
4.1.4	DIABETES	10
4.1.5	HIPERTENSIÓN	10
4.1.6	TABAQUISMO	11
4.2	EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN COLOMBIA	12
4.3	ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN COLOMBIA.....	12
4.4	VIDA SALUDABLE	13
4.5	ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	14
4.5.1	MACRONUTRIENTES	15
4.5.2	MICRONUTRIENTES.....	16
4.6	ACTIVIDAD FÍSICA.....	17
4.6.1	INACTIVIDAD FÍSICA – VIDA SEDENTARIA.....	18
4.6.2	CAUSAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA.....	18
5.	DEFINICIONES	18
6.	DESARROLLO DEL PROGRAMA	23
6.1	FASE DIAGNÓSTICA	23
6.2	FASES DE INTERVENCIÓN.....	23
6.2.1	INTERVENCIÓN PRIMARIA	23
6.2.2	INTERVENCIÓN SECUNDARIA	24
6.3	SUBPROGRAMAS.....	24
6.3.1	CUIDA TU CORAZÓN.....	24
6.3.2	NUTRICIÓN SALUDABLE.....	27

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 3 de 34

6.3.3	CUERPO SALUDABLE	28
6.3.4	LABOR SALUDABLE	30
6.4	ACTIVIDADES DESARROLLADAS 2019.....	33
6.5	PLAN DE ACCIÓN	33
6.6	SEGUIMIENTO Y CONTROL.....	33

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 4 de 34

INTRODUCCIÓN

La salud se considera un fin en sí mismo, lo cual permite a las personas llevar una vida social y económicamente productiva. Así entonces, hablar de promoción de la salud es hablar, entre otros, de calidad de vida en el entorno laboral, sin delimitarlo al espacio físico de una determinada actividad económica y considerando todas las consecuencias que las condiciones de una labor generan en las esferas de vida de los trabajadores, es decir, en el escenario familiar, social, político, económico, etc. (OMS, 1987).

El Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2013 – 2021 del Ministerio del Trabajo (2014), brinda respuesta a las necesidades reales de la población trabajadora Colombiana, en materia de seguridad, salud y prevención de riesgos laborales, con un Sistema General de Riesgos Laborales renovado, con miras a fomentar una cultura preventiva en todos los niveles, que finalmente se refleja en el bienestar y calidad de vida de los trabajadores. Es por esto, que desde el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo se insta a la promoción y prevención de la salud priorizando en los factores de riesgo identificados por la actividad económica y actividades que desarrolla la Entidad.

El Modelo Integrado de Planeación y Gestión (MIPG), posiciona la gestión estratégica del talento humano como el corazón del mismo, concibiéndolo como el activo más importante con el que cuentan las entidades y, por lo tanto, como el gran factor crítico de éxito que les facilita la gestión y el logro de sus objetivos y resultados. El talento humano, es decir, todas las personas que laboran en la administración pública, en el marco de los valores del servicio público, contribuyen con su trabajo, dedicación y esfuerzo al cumplimiento de la misión estatal, a garantizar los derechos y a responder las demandas de los ciudadanos.¹ Con esta concepción, se ha fortalecido la gestión de seguridad y salud en el trabajo en la entidad y se pretende visibilizar la promoción de estilos de vida y trabajo saludable.

Es importante resaltar que la buena salud y el trabajo decente son importantes para el desarrollo sostenible, por lo cual fueron incluidos como dos de los objetivos globales así: objetivo 3 “*Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades*”, y objetivo 8 “*Fomentar el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente para todos*”.

Los estilos de vida se construyen a partir de conductas que se repiten regularmente, se aprenden y son acogidas como parte de la rutina diaria de las personas, gran parte del tiempo más significativo de la vida se pasa trabajando, así que se debe promover la incorporación de comportamientos que preserven la salud. El programa de estilos de vida y trabajo saludable del IDEP se enmarca en la sensibilización buscando prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles o crónicas y atacar los factores de riesgo modificables.

¹ <https://www.funcionpublica.gov.co/web/mipg/como-opera-mipg>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 5 de 34

1. OBJETIVOS

Promover estilos de vida y trabajo saludables orientados a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades de los Servidores Públicos y Contratistas del IDEP.

1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar al personal de la Entidad en los diferentes estilos de vida y trabajo saludable que permiten mejorar su salud.
- Fomentar estilos de vida y trabajo saludable en el personal de la Entidad.
- Promover las pausas activas en las jornadas de trabajo
- Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud para el personal de la Entidad.

2. ALCANCE

El programa está dirigido a todos los Servidores Públicos y Contratistas de la Entidad

3. REFERENCIAS NORMATIVAS

Las normas relacionadas con el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo se pueden consultar en el normograma del proceso de Gestión de Talento Humano, el cual se encuentra publicado en el sitio web www.idep.edu.co - link de transparencia y acceso a la información pública - numeral 4. (<http://www.idep.edu.co/?q=content/transparencia-y-acceso-la-informaci%C3%B3n-p%C3%BAblica-idep>)

A continuación, se citan las principales normas en cuanto a la formulación del programa de estilos de vida y trabajo saludable:

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 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.

Decreto 1072 de 2015: Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo – SG SST. Promoción y prevención.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 6 de 34

Decreto 1477 de 2014: Por el cual se expide la tabla de enfermedades laborales.

Resolución 0312 de 2019: Estándares mínimos del SG SST. Programa de estilos de vida y trabajo saludables.

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.

Resolución 1956 de 2008: Por la cual se adoptan medidas en relación con el consumo de cigarrillo o de tabaco.

Resolución 2844 de 2007: Por la cual se adoptan las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional Basadas en la Evidencia.

4. MARCO CONCEPTUAL

4.1 ENFERMEDADES Y FACTORES

4.1.1 ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES - ENT²

Las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales.

Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

Las ENT afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT.

Las ENT afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones y países. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada, pero los datos muestran que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad. Más del 85% de estas muertes “prematuras” ocurren en países de ingresos bajos y medianos. Niños, adultos y ancianos son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol.

Estas enfermedades se ven favorecidas por factores tales como la urbanización rápida y no planificada, la mundialización de modos de vida poco saludables o el envejecimiento de la población. Las dietas malsanas y la inactividad física pueden manifestarse en forma de

² Organización Mundial de la Salud, 2018

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 7 de 34

tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad. Son los llamados "factores de riesgo metabólicos", que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal ENT por lo que respecta a las muertes prematuras.

➤ **Factores de riesgo comportamentales modificables**

Los comportamientos modificables como el consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de ENT.

- El tabaco se cobra más de 7,2 millones de vidas al año (si se incluyen los efectos de la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra aumente considerablemente en los próximos años.
- Unos 4,1 millones de muertes anuales se atribuyen a una ingesta excesiva de sal/sodio.
- Más de la mitad de los 3,3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol se deben a ENT, entre ellas el cáncer.
- Unos 1,6 millones de muertes anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente.

➤ **Factores de riesgo metabólicos**

Los factores de riesgo metabólicos contribuyen a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT:

- El aumento de la tensión arterial;
- El sobrepeso y la obesidad;
- La hiperglucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre); y
- la hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre).

En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico es el aumento de la presión arterial (al que se atribuyen el 19% de las muertes a nivel mundial), seguido por el sobrepeso y la obesidad y el aumento de la glucosa sanguínea.

4.1.2 SOBREPESO Y OBESIDAD³

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

³ Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 8 de 34

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

➤ **Causas**

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y
- Un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, la agricultura, el transporte, la planificación urbana, el medio ambiente, el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

➤ **Consecuencias comunes**

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).
- La diabetes;
- Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y
- algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC. La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren,

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. EDUCACIÓN Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico</p>	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 9 de 34

como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso⁴.

4.1.3 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES⁵

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:

- cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco;
- Enfermedades cerebrovasculares: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro;
- Arteriopatías periféricas: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores;
- Cardiopatía reumática: lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos;
- Cardiopatías congénitas: malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento;
- 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.

Los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales (AVC) suelen ser fenómenos agudos que se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los AVC también pueden deberse a hemorragias de los vasos cerebrales o coágulos de sangre. Los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (ACV) suelen tener su causa en la presencia de una combinación de factores de riesgo, tales como el tabaquismo, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol, la hipertensión arterial, la diabetes y la hiperlipidemia.

➤ Principales factores de riesgo

Las causas más importantes de cardiopatía y AVC son una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Los efectos de los factores de riesgo comportamentales pueden manifestarse en las personas en forma de hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia y sobrepeso u obesidad. Estos "factores de riesgo intermediarios", que pueden medirse en los centros de atención primaria, son indicativos de un aumento del riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y otras complicaciones.

⁴ Organización Mundial de la Salud, 2017

⁵ Organización Mundial de la Salud, internet, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-cvds>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 10 de 34

Está demostrado que el cese del consumo de tabaco, la reducción de la sal de la dieta, el consumo de frutas y hortalizas, la actividad física regular y evitar el consumo nocivo de alcohol reduce el riesgo de ECV.

4.1.4 DIABETES⁶

La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la glucosa en sangre elevada (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina.

Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional. La diabetes tipo 2 es la más común, y representa aproximadamente del 85% a 90% de todos los casos. Se relaciona con factores de riesgo modificables como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física, y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional.

- Tipo 1: El cuerpo no produce insulina porque el sistema ataca y destruye las células del páncreas que la producen. Por lo general aparece en niños y adultos jóvenes (entre 20 y 40 años), aunque puede aparecer a cualquier edad. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días para sobrevivir⁷.
- Tipo 2: El cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. Puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la infancia. Es más frecuente en las personas adultas, entre los 40 y los 60 años y en las personas de la tercera edad (mayores de 65 años).
- Diabetes Gestacional: Afecta a algunas mujeres durante el embarazo. La mayoría de las veces desaparece tras el nacimiento del bebé. Pero una mujer que ha tenido diabetes gestacional, tiene más probabilidad de sufrir de diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

Aproximadamente 62 millones de personas tienen Diabetes tipo 2 en las Américas y necesitan del apoyo de sus familias. Muchas personas con diabetes tipo 2 ni siquiera saben que la tienen. Se puede prevenir la diabetes mediante políticas de salud pública y cambios de estilo de vida saludable que promueven una dieta sana, actividad física, y un peso corporal saludable.

4.1.5 HIPERTENSIÓN

La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra

⁶ Organización Panamericana de la Salud – OPS. <https://www.paho.org/>

⁷ <http://corazonesresponsables.org/cuidado-corazon/diabetes-2/>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 11 de 34

las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

La tensión arterial normal en adultos es de 120 mm Hg cuando el corazón late (tensión sistólica) y de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica). Cuando la tensión sistólica es igual o superior a 140 mm Hg y/o la tensión diastólica es igual o superior a 90 mm Hg, la tensión arterial se considera alta o elevada.

Cuanto más alta es la tensión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones. La hipertensión es la causa prevenible más importante de enfermedades cardiovasculares y ACV del mundo. Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardíaca. Los vasos sanguíneos pueden desarrollar protuberancias (aneurismas) y zonas débiles que los hacen más susceptibles de obstruirse y romperse. La tensión arterial puede ocasionar que la sangre se filtre en el cerebro y provocar un accidente cerebrovascular. La hipertensión también puede provocar deficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.

Las consecuencias de la hipertensión para la salud se pueden agravar por otros factores que aumentan las probabilidades de sufrir un infarto de miocardio, un accidente cerebrovascular o insuficiencia renal. Entre ellos cabe citar el consumo de tabaco, una dieta poco saludable, el uso nocivo del alcohol, la inactividad física y la exposición a un estrés permanente, así como la obesidad, el colesterol alto y la diabetes mellitus.

4.1.6 TABAQUISMO⁸

Se denominan productos del tabaco los que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar. Todos contienen nicotina, un ingrediente psicoactivo muy adictivo.

El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. Varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco, y dónde se puede fumar.

El tabaquismo es una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas. La nicotina es la sustancia responsable de la adicción, actuando a nivel del sistema nervioso central.

La epidemia de tabaquismo es una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo. Mata a más de 8 millones de personas al año, de las cuales más de 7 millones son consumidores directos y alrededor de 1,2 millones son no fumadores expuestos al humo ajeno.

⁸ Organización Mundial de la Salud 2019, internet, <https://www.who.int/topics/tobacco/es/>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 12 de 34

Casi el 80% de los mil cien millones de fumadores viven en países de ingresos medianos o bajos, donde la carga de morbilidad asociada a este producto es más alta. El tabaquismo aumenta la pobreza porque los hogares gastan en él un dinero que podrían dedicar a necesidades básicas como la alimentación y la vivienda. La fuerte dependencia que causa este producto dificulta que se puedan corregir ese gasto.

El consumo de tabaco tiene un costo económico enorme que incluye los elevados costos sanitarios de tratar las enfermedades que causa y la pérdida de capital humano debida a su morbilidad.

➤ **Datos y cifras**

- El tabaco mata a la mitad de sus consumidores.
- Cada año, más de 8 millones de personas fallecen a causa del tabaco. Más de 7 millones de estas defunciones se deben al consumo directo y alrededor de 1,2 millones, consecuencia de la exposición involuntaria al humo del tabaco.
- Cerca del 80% de los mil cien millones de fumadores que hay en el mundo viven en países de ingresos medianos o bajos.

4.2 EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN COLOMBIA

Desde 2005, cuando el país comenzó a realizar estudios serios para conocer el estado de la salud nutricional de sus habitantes, el sobrepeso y la obesidad han ido en aumento.

La última encuesta de situación nutricional (Ensin) realizada entre noviembre de 2015 y diciembre de 2016 en la cual se entrevistaron 151.343 personas de 44.202 hogares en 295 municipios del país arrojó lo siguiente:

- Uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En este sentido, el 56,4% de la población presenta exceso de peso, lo que significa un incremento de 5,2 puntos porcentuales con respecto al 2010.
- La obesidad es más frecuente en las mujeres (22,4%) que en los hombres (14,4%).
- Aproximadamente la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte, como lo recomienda la OMS. Cuatro de cada diez mujeres y seis de cada diez hombres atienden esta medida de prevención.

4.3 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN COLOMBIA

Entre 2005 y 2017 la principal causa de muerte en la población general fueron las enfermedades del sistema circulatorio. Aunque entre 2005 y 2011 las tasas de mortalidad ajustadas por edad siguieron una tendencia decreciente pasando de 166,43 a 146,16 muertes por cada 100.000 habitantes, la tendencia muestra una corta estabilización y posterior incremento de la mortalidad por esta causa. Para 2017 las enfermedades del

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 13 de 34

sistema circulatorio produjeron 150,30 muertes por cada 100.000 habitantes año, causaron el 30,5% (808.245) de las defunciones y el 16,7% (1.040.2674) de todos los Años de Vida Potencialmente Perdidos (AVPP).⁹

El Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) reveló que la enfermedad isquémica del corazón fue la principal causa de muerte en hombres y mujeres en Colombia durante 2018. El dato está incluido en el Informe de Nacimientos y Defunciones, el cual consigna que por dicha enfermedad fallecieron en el país 19.964 hombres y 20.728 mujeres.

Una persona que sufra un infarto agudo al miocardio le cuesta cada año al sistema de salud colombiano entre ocho y diez veces más que una persona sin esta enfermedad. Quienes sufren accidentes cardiovasculares elevan ese valor entre diez y dieciséis veces más.

Para ponerle un valor concreto al problema, cada paciente con enfermedad cardiovascular le cuesta cada año al país entre US\$4.277 y US\$4.846 (entre \$14 millones y \$16 millones) y cada persona que sufre un infarto requiere que el Estado desembolse entre US\$5.816 y US\$ 6.616 (entre \$19 millones y \$21 millones). Un paciente sin estas enfermedades cuesta, cada año, unos US\$ 602. Es decir, apenas roza los \$2 millones.¹⁰

4.4 VIDA SALUDABLE

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 mono insaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no

⁹ Análisis de la Situación de Salud (AIS) Colombia, 2018

¹⁰ <https://salutia.org/el-verdadero-costo-de-los-corazones-rotos>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 14 de 34

deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.

- **Hábitos tóxicos:** el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.
- **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:** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.
- **Productos tóxicos:** son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud. La contaminación ambiental de las ciudades está considerado como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.
- **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 irascibilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.
- **Actividad social:** las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

4.5 ALIMENTACIÓN SALUDABLE¹¹

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir

¹¹ Ministerio de Salud Colombia, internet, <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 15 de 34

más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Generalizando, se puede decir que 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. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.

4.5.1 MACRONUTRIENTES

Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

No todas las grasas son favorables; uno de estos casos es el de las grasas trans, un tipo específico que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como la manteca o la margarina en barra. Este proceso se llama hidrogenación, en el que se añade hidrógeno al aceite vegetal para aumentar el plazo de consumo y la estabilidad del sabor. Las grasas trans se pueden encontrar en mantecas, algunas margarinas, grasas vegetales, galletas, caramelos, dulces, alimentos fritos, productos horneados y alimentos procesados y, en forma natural, en pequeñas cantidades en la leche, productos lácteos y algunas carnes.

Su consumo continuo trae como consecuencia que se eleve el colesterol 'malo', lo que aumenta el riesgo de enfermedad coronaria, obesidad, diabetes, accidentes cerebrovasculares, respiratorios y algunos tipos de cáncer y en mujeres gestantes pueden influir en el peso del bebé al nacer. Según estimaciones de los Centros para el control y la prevención de enfermedades, eliminar estas grasas de la dieta diaria podría prevenir unos 20.000 casos de cardiopatías coronarias y hasta 7.000 muertes al año.

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. EDUCACIÓN Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico</p>	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 16 de 34

Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros.

Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad.

Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros.

4.5.2 MICRONUTRIENTES

En este segundo grupo se encuentran los minerales y las vitaminas.

Hierro: es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno. Los alimentos que contienen hierro son carnes, hígado, vísceras, leche, huevos y alimentos de origen vegetal. La combinación de alimentos fuentes de hierro con el consumo simultáneo de alimentos fuentes de vitamina C (guayaba, naranja, cítricos) aumenta de manera importante su absorción.

Calcio: se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas. Las fuentes de calcio que tienen mejor absorción son los derivados lácteos como leche, queso, kumis y yogurt, y tienen un mayor efecto cuando son combinados con alimentos fuentes de vitamina D, como aceite de hígado de res, atún o salmón.

Yodo: hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo el cuerpo. Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto y se encuentra en la sal yodada y en productos de origen marino como pescados y mariscos.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. EDUCACIÓN Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico</p>	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 17 de 34

Zinc: indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato. Los alimentos fuente de proteína también son buena fuente de zinc: carne de ternera, pollo y cerdo, ostras, leche, queso, nueces y leguminosas.

Vitamina A: mantiene el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión, contribuye a la reparación de las vellosidades intestinales y el tejido pulmonar. Su consumo está relacionado con la prevención de infecciones. Se encuentra en alimentos de origen animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como ahuyama, papaya, melón y tomate, entre otros.

Vitaminas del complejo B: participan en la digestión y la absorción de los carbohidratos. Son parte de este grupo la tiamina, la riboflavina, la niacina y el ácido fólico. Éste último se destaca por su función y necesidad, ya que cuando hay bajos niveles en el organismo se afectan los glóbulos rojos, las células intestinales y se desarrolla anemia. Esta vitamina debe ser consumida en mayor cantidad durante el embarazo para evitar problemas de formación del sistema nervioso en el feto. Las hortalizas de hojas verdes y oscuras, las leguminosas como frijol, lenteja y arveja así como frutas son fuente de ácido fólico.

Vitamina C: ayuda en la producción y mantenimiento del tejido conectivo del cuerpo (huesos, dientes, piel, y tendones), en la cicatrización de heridas y tiene funciones antioxidantes. Todas las frutas y verduras son buena fuente de vitamina C.

4.6 ACTIVIDAD FÍSICA

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión “actividad física” no se debería confundir con “ejercicio”, que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica¹².

¹² <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 18 de 34

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Mejora la salud ósea y funcional, y
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

4.6.1 INACTIVIDAD FÍSICA – VIDA SEDENTARIA

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

4.6.2 CAUSAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

5. DEFINICIONES

Alcoholismo: se considera que el alcoholismo es un trastorno que tiene una causa biológica primaria y una evolución natural previsible, lo que se ajusta a las definiciones aceptadas de cualquier enfermedad.

Alimento: es toda sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es toda sustancia que aporta la materia y energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales (WHO, 2011).

Aptitud física: es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 19 de 34

y sin fatiga (Caspersen, 1985). También se le llama “condición física” o “fitness” e incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad.

Autoestima: conjunto de creencias, opiniones y visiones sobre las capacidades y destrezas personales. Se construye a lo largo de la vida y es el resultado de la historia individual y colectiva¹³.

Autocuidado: habilidad para proteger la salud de sí mismo. Parte de hábitos, prácticas, creencias, actitudes y conocimientos que aprenden las personas y les permite la construcción de alternativas, motivaciones, acciones y toma de decisiones en pro de su bienestar.

Calidad de vida: la calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

Caloría: es la unidad estándar para medir la energía.

Colesterol: El colesterol es uno de los lípidos o grasas más importantes que se encuentran en nuestro cuerpo. Sirve, fundamentalmente, para la formación de las membranas de las células de nuestros órganos y como “materia prima” para la síntesis de hormonas sexuales y las de origen suprarrenal; también es precursor de los ácidos biliares, que son sustancias que forman parte de la bilis y que facilitan la digestión de los alimentos grasos. En circunstancias normales, casi todo el colesterol de nuestro organismo procede del que absorbemos de los alimentos y del que el hígado es capaz de elaborar. Este colesterol pasa a la sangre - donde es transportado por unas proteínas especialmente diseñadas para ello, las lipoproteínas, - para ser distribuido hacia los diversos aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Cuando existe un exceso de colesterol circulante en la sangre, tiende a depositarse en la pared de las arterias, originando las denominadas “placas de ateroma”. Las placas de ateroma están constituidas, principalmente, por el colesterol allí almacenado, por células que fagocitan el colesterol: los macrófagos, y por células musculares, que acuden a estas lesiones donde sintetizan sustancias que fibrosan y hacen a las placas susceptibles de calcificación. Los niveles altos de colesterol en sangre perpetúan este proceso. Las placas van aumentando de tamaño, lo que contribuye a una mayor rigidez de los vasos sanguíneos y a una progresiva obstrucción de los mismos. En ocasiones, las placas se rompen, formándose trombos que potencialmente pueden ocluir total o parcialmente la arteria.

¹³ Naranjo, María Luisa. Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación. [Internet]. 2007

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 20 de 34

En el transcurso de estas rupturas y trombosis se pueden desprender émbolos que viajarían por el torrente circulatorio hasta impactar en arterias de menor calibre, impidiendo desde ese momento la irrigación del tejido que dependía de ellas. Todos estos fenómenos originan una enfermedad denominada arteriosclerosis, responsable de diversos cuadros cardiovasculares que, dependiendo de la localización de las arterias afectadas, conocemos como cardiopatía isquémica: angina de pecho e infarto agudo de miocardio; accidentes cerebrovasculares: infartos y trombosis cerebrales; arteriopatía periférica: isquemia de los miembros inferiores; aneurismas aórticos e isquemia intestinal.

Colesterol HDL: significa lipoproteínas de alta densidad en inglés. A veces se le llama colesterol "bueno" porque transporta el colesterol de otras partes del cuerpo al hígado. El hígado luego elimina el colesterol del cuerpo.

Colesterol LDL: significa lipoproteínas de baja densidad en inglés. En ocasiones se le llama colesterol "malo" porque un nivel alto de LDL lleva a una acumulación de colesterol en las arterias.

Cultura del Cuidado: Se acoge la definición de cultura del cuidado realizada por la Fundación Colombiana del Corazón. Por un lado, la cultura agrupa saberes, creencias, costumbres, representaciones, prácticas y relacionamientos que comparte una comunidad; por otro lado, el cuidado hace referencia a los sentimientos de preocupación, responsabilidad y afecto. Cuidar es una acción humana que, partiendo del sentir y el pensar, permite devolverle a la persona su responsabilidad en el actuar frente a sí mismo y los demás. Entonces, la cultura del cuidado hace referencia a las acciones de responsabilidad frente a comportamientos y conductas individuales que impactan en la conservación y prolongación de la vida.

Determinantes sociales en salud: Retomando la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los determinantes sociales en salud son aquellas circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, que resultan de la distribución del dinero, el poder y los recursos que dependen de las políticas adoptadas a nivel mundial, nacional y local¹⁴.

Dieta saludable: calificación dada al conjunto de alimentos que componen los menús de un día y que, en variedad y cantidad, mantienen las proporciones adecuadas para proteger la salud y prevenir la enfermedad.

Ejercicio físico: Es la actividad física estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física. Por ejemplo, ir al gimnasio, salir a caminar, correr o andar en bicicleta, con una frecuencia, duración e intensidad determinadas. Es decir, es una actividad física que tiene un objetivo y por eso debe estar

¹⁴ Organización Mundial de la Salud (OMS). Determinantes sociales de la salud. [Internet] [citado 28 oct 2017] Disponible en: http://www.who.int/social_determinants/es/

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. EDUCACIÓN Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico</p>	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 21 de 34

planificada para alcanzarlo.

Enfermedad: alteración de la actividad normal del organismo.

Entornos: De acuerdo con los avances técnicos del Ministerio de Salud y Protección Social, los entornos se comprenden como “los escenarios de la vida cotidiana en los cuales los sujetos se desarrollan, donde constituyen su vida subjetiva, construyen vínculos y relaciones con la vida social, histórica, cultural y política de la sociedad a la que pertenecen. Son escenarios configurados por dinámicas y por condiciones sociales, físicas, ambientales, culturales, políticas y económicas, donde las personas, las familias y las comunidades conviven y en los que se produce una intensa y continua interacción y transformación entre ellos y el contexto que les rodea. Se caracterizan por tener sujetos con roles definidos y una estructura organizativa, que comprende condiciones de base sociodemográfica que puede ser urbanas o rurales”.

Entorno Laboral: Comprende como escenarios donde las personas e individuos se organizan para producir bienes y servicios, en condiciones que promueven y protegen la salud brindando bienestar a los trabajadores, sus familias y comunidades; con la participación activa en la eliminación y mitigación de los factores adversos a su salud. Comprende los escenarios laborales formales e informales.

Estilo de vida: Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.

Estilos de vida saludables: son hábitos y costumbres que se adoptan por las personas en su vida diaria para alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud. También puede definirse como el desarrollo de habilidades y actitudes que adoptan las personas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y colectivo.

Factor de riesgo: Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Los factores de riesgo se clasifican en 2 grandes grupos: factores modificables (es posible intervenir para evitarlos o reducirlos) y factores no modificables (no es posible intervenirlos). Para el caso de las Enfermedades Cardiovasculares los factores de riesgo no modificables son: la edad, sexo, raza y los antecedentes familiares. Dentro de los factores de riesgo modificables se encuentran el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial, el aumento del colesterol sanguíneo, el consumo y exposición a productos derivados del tabaco, la inactividad física, el consumo excesivo y periódico de alcohol, la ansiedad y el estrés.

Hábito: conducta adquirida por la repetición de actos de la misma especie. Patrón alimentario: Conjunto de alimentos que constituyen la dieta habitual de una población.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 22 de 34

Hábitos de alimentación saludable: es la ingestión de los alimentos que forman una dieta. Esto depende de las enseñanzas aprendidas, de las costumbres sociales e incluso de las creencias religiosas. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación CESA: Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada (Universidad Nacional de Colombia) (Olivares & Zacarias).

Índice de masa corporal (IMC): es una medida de asociación entre el peso y altura de un individuo que se relaciona estrechamente con la adiposidad total. Se halla dividiendo el peso del individuo en kilogramos sobre la altura al cuadrado en metros y clasifica el individuo en bajo peso, peso normal, sobrepeso y el grado de obesidad.

Infarto de miocardio: la muerte celular de las miofibrillas causada por falta de aporte sanguíneo a una zona del corazón que es consecuencia de la oclusión aguda y total de la arteria que irriga dicho territorio.

Isquemia cardiaca: La isquemia cardiaca es la reducción del flujo sanguíneo al músculo del corazón (miocardio), como consecuencia de un proceso que afecta a la pared de las arterias que llevan la sangre a dicho músculo (arterias coronarias).

Nutrición: es la ciencia que estudia cómo el organismo utiliza los alimentos, garantizando que todos los eventos fisiológicos se realicen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo las enfermedades. Estos procesos son absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los desechos (Rinzler, 2004) (WHO, 2011).

Prevención de la enfermedad: abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

Promoción de la salud: Proceso de construcción de condiciones y prácticas, orientado a la potencialización de capacidades individuales y colectivas, que permite transformar las realidades en las que se encuentran inmersas las personas, aumentar el bienestar y fomentar el desarrollo humano para mejorar la calidad de vida. Las actividades de promoción de la salud se realizan en conjunto con, y desde, las personas, y se valoran e incluyen los modos de ser, percibir, pensar, hacer, entre otros.

Salud: Conjunto de capacidades biológicas, psicológicas y sociales con el que cuentan las personas o colectivos. Estas capacidades permiten disfrutar de una mejor calidad de vida y aportan significativamente al desarrollo humano¹⁵.

Triglicéridos: Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en nuestra sangre y en muchas de los alimentos que comemos. Son las grasas más comunes en nuestro organismo y una de las fuentes de energía más importantes.

¹⁵ Secretaría de Salud de Medellín. Orientaciones Pedagógicas para la realización de propuestas de información y educación con enfoque de educación para la salud. Medellín; 2017.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 23 de 34

6. DESARROLLO DEL PROGRAMA

El programa y sus subprogramas se desarrollarán a través del análisis de diferentes fuentes de información, como lo son el informe de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales, el informe de la encuesta de morbilidad y la estadística de ausentismo en la Entidad; lo anterior permitirá identificar las condiciones de salud en la población trabajadora y determinar las acciones de intervención.

Como se puede validar en el marco conceptual, los principales factores de trabajo son la prevención del consumo de alcohol y tabaco y la promoción de la actividad física y la alimentación saludable.

6.1 FASE DIAGNÓSTICA

Durante esta fase se identifica a los servidores públicos con enfermedades, síntomas o factores de riesgo por inadecuados estilos de vida.

Para tal fin el IDEP realiza la práctica de exámenes ocupacionales de ingreso y periódicos a fin de construir el diagnóstico de condiciones de salud, el cual se basa en el análisis de los hallazgos durante la valoración médica ocupacional.

Para determinar los principales factores de riesgo, se solicitarán los siguientes exámenes paraclínicos:

Perfil lipídico: mide las concentraciones de distintos tipos de grasas en la sangre: colesterol total, colesterol HDL, Colesterol LDL y triglicéridos.

Glicemia: prueba realizada con la sangre para medir los niveles de la glucosa sanguínea.

Por otro lado, se analizará la estadística de ausentismo por incapacidad de origen común o por accidente de trabajo, con el fin de identificar causas relacionadas con estilos de vida.

6.2 FASES DE INTERVENCIÓN

Una vez identificadas las condiciones de salud se determinarán las acciones a incluir en el Plan de Trabajo Anual del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, y se articularán con las que ya hayan sido formuladas.

6.2.1 INTERVENCIÓN PRIMARIA

La intervención primaria se enfoca en la prevención de las enfermedades no transmisibles por inadecuados estilos de vida, para lo cual se desarrollarán:

- Campañas educativas e informativas

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. EDUCACIÓN Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico</p>	<p>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES</p>	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 24 de 34

- Charlas educativas
- Boletines o piezas de comunicación para difundir por los diferentes medios de comunicación.

6.2.2 INTERVENCIÓN SECUNDARIA

La intervención secundaria se enfocará en la población que presenta algún diagnóstico, y cuyos resultados se evidencian en el examen médico ocupacional. En este caso se deberá promover lo siguiente, lo cual dependerá de la disposición de los servidores:

- Control por EPS: evaluación por médico de la EPS para determinar tratamiento o manejo.
- Valoraciones nutricionales: cuando en el diagnóstico de condiciones de salud evidencie recomendaciones de valoración nutricional, se remitirá la recomendación a los servidores para que inicien el proceso con su EPS.
- Tamizaje cardiovascular: se procurará realizar tamizaje cardiovascular una vez al año, para realizar control de tensión arterial y determinar el índice de masa corporal (IMC) de los servidores públicos y contratistas.

6.3 SUBPROGRAMAS

6.3.1 CUIDA TU CORAZÓN

Con el fin de promover la prevención de enfermedades cardiovasculares en general, se aborda “Cuida Tu Corazón” como subprograma de estilos de vida y trabajo saludable. El corazón es el motor del cuerpo y tenemos que dedicarle un cuidado específico. Conocer los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares es vital para una correcta prevención.

➤ GENERALIDADES

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la primera causa de muerte en el mundo y la hipertensión arterial el principal factor de riesgo. Aproximadamente 17,5 millones de personas mueren cada año a causa de enfermedades cardiovasculares¹⁶. En Colombia, durante el 2017 murieron 20.567 hombres y 17.236 mujeres por enfermedades del corazón, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE).

Los factores de riesgo cardiovascular son los que se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular: colesterol, diabetes, hipertensión, tabaquismo, herencia genética, estrés, obesidad y la frecuencia cardíaca.

¹⁶ <http://colombiacorazon.com/>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 25 de 34

Hay muchas cosas que las personas pueden hacer para reducir las posibilidades de tener enfermedades del corazón, a continuación se especifican algunas:

- Mantener los niveles de colesterol y triglicéridos bajo control: si sus niveles en sangre se elevan producen hipercolesterolemia. Está demostrado que las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras de 200.

Rangos	Colesterol Total	Colesterol LDL	Colesterol HDL	Triglicéridos
Normal	< de 200 mg/dl	< de 100 mg/dl	Superior a 35 mg/dl en el hombre y 40 mg/dl en la mujer	< de 150 mg/dl
Normal – alto	Entre 200 y 240 mg/dl.	de 100 a 160 mg/dl		Entre 100 y 500 mg/dl
Alto	> 240 mg/dl	> de 160 mg/dl		> de 500 mg/dl

- Controlar la diabetes: Un nivel de glucosa en sangre en ayunas menor que 100 miligramos por decilitro (mg/dl), 5,6 milimoles por litro (mmol/l), se considera normal, un nivel de glucosa en sangre en ayunas de entre 100 y 125 mg/dl (5,6 a 7,0 mmol/l) se considera prediabetes (este resultado a veces se denomina glucemia en ayunas alterada) y un nivel de glucosa en sangre en ayunas de 126 mg/dl (7,0 mmol/l) o mayor indica diabetes tipo 2.
- Control de la presión arterial: es importante que la presión arterial sea revisada regularmente, al menos una vez al año para la mayoría de los adultos, y más a menudo si tiene presión arterial alta. La tensión arterial normal en adultos es de 120 mm Hg cuando el corazón late (tensión sistólica) y de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica).
- Mantener un peso saludable: índice de masa corporal (IMC) menor de 25.
- Alimentarse con una dieta saludable: limitar las grasas saturadas, los alimentos ricos en sodio y azúcares agregados.
- Hacer ejercicio regularmente: Los adultos de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- Limitar el alcohol: beber demasiado alcohol puede aumentar la presión arterial y

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 26 de 34

añadir calorías adicionales, lo que puede causar aumento de peso. Ambos aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. Los hombres no deben consumir más de dos bebidas alcohólicas al día, y las mujeres no deben tomar más de una.

- No fumar: fumar cigarrillos eleva la presión arterial y aumenta riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- Controlar el estrés: el estrés está vinculado a las enfermedades del corazón de varias maneras. Puede aumentar la presión arterial. El estrés extremo puede ser un "desencadenante" de un ataque al corazón. Además, algunas maneras comunes de hacer frente al estrés, como comer en exceso, beber mucho y fumar, son dañinas para el corazón. Algunas formas de ayudar a controlar el estrés incluyen hacer ejercicio, escuchar música, enfocarse en algo tranquilo o sereno y meditar.
- Asegurarse de dormir suficiente: La mayoría de los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño por noche.

➤ **OBJETIVO**

Identificar factores de riesgo modificables en la población trabajadora de la Entidad, con el fin de establecer acciones de intervención u orientación para promover estilos de vida de salud cardiovascular.

➤ **ACTIVIDADES**

Las actividades que se pueden desarrollar en el marco del subprograma son las siguientes y su formulación dependerá de los resultados del informe de condiciones de salud y de la priorización anual.

- Realizar difusión de factores de riesgo modificables y no modificables y enfermedades del corazón.
- Adelantar campaña comunicativa el día mundial del corazón, teniendo en cuenta que es la mayor plataforma de creación de conciencia sobre las enfermedades que afectan al corazón.
- Programar y ejecutar el tamizaje cardiovascular.
- Incentivar la aplicación de la calculadora “Conoce Tu Riesgo Peso Saludable” en el siguiente enlace <https://www.minsalud.gov.co/calculadoraconoceturriesgo/>. La calculadora “Conoce Tu Riesgo Peso Saludable” determina el riesgo cardiovascular y metabólico a través de la incorporación de una serie de herramientas validadas para Colombia, las cuales permiten establecer la probabilidad de que se presenten las siguientes condiciones: probabilidad de ocurrencia de una enfermedad cardiovascular (infarto agudo de miocardio o ataque cerebrovascular) en un periodo de 10 años posterior a la realización del cálculo, probabilidad de ocurrencia de diabetes en un periodo de 5 años posterior a la realización del cálculo, presencia o no

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 27 de 34

de obesidad abdominal medida a través del perímetro abdominal y de acuerdo con los puntos de corte tanto para hombres como para mujeres y presencia de sobrepeso u obesidad de acuerdo al cálculo del índice de masa corporal (IMC).

6.3.2 NUTRICIÓN SALUDABLE

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

➤ GENERALIDADES

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales¹⁷.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Para los adultos una dieta sana incluye lo siguiente:

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.

¹⁷ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 28 de 34

- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.
- Menos de 5 gramos de sal (aproximadamente una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada.

➤ **OBJETIVO**

Orientar sobre la importancia de una alimentación adecuada y equilibrada y suministrar información que permita incorporar a la vida diaria menús saludables.

➤ **ACTIVIDADES**

Algunas de las actividades que se pueden desarrollar en el marco del subprograma son las siguientes:

- Realizar valoración nutricional. Para el desarrollo de esta actividad se priorizará de acuerdo al informe de condiciones de salud.
- Ejecutar talleres nutricionales
- Programar un compartir saludable
- Difundir información sobre alimentación saludable.

6.3.3 CUERPO SALUDABLE

Como se indicó en el marco conceptual, la actividad física es beneficiosa para la salud y la inactividad es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Por lo anterior, el subprograma de cuerpo saludable se centrará en la sensibilización de la población trabajadora por medio de mensajes y recomendaciones.

➤ **GENERALIDADES**

Aproximadamente 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 4 hombres no cumplen con la recomendación de realizar mínimo 150 minutos de actividad física moderada a la semana, por lo que se consideran insuficientemente activos.¹⁸

¹⁸ <https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Salud/El-Sedentarismo-uno-de-los-principales-problemas/>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 29 de 34

La incorporación a la rutina diaria de una actividad física constante y moderada induce una serie de cambios fisiológicos en el organismo que van más allá del hecho de quemar calorías, reducir grasa y mantener la masa muscular. Además de favorecer la pérdida de peso y mejorar la relación con la comida y el propio organismo, la actividad física induce una modificación de la composición del cuerpo y del funcionamiento del metabolismo y los sistemas (circulatorio, respiratorio, etc.).

Los beneficios de realizar actividad física son múltiples, a continuación se enuncian los más importantes:

- Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas), mejora el impacto a nivel metabólico.
- Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cardiaca, riñón y leucemia mieloides crónica) y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).
- Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.
- Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.
- Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.
- Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.
- Ayuda a mantener, mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.
- Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir la actividad con otras personas.
- Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.
- Contribuye a un envejecimiento saludable.

➤ **OBJETIVO**

Fomentar el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 30 de 34

➤ **ACTIVIDADES**

Las actividades que se pueden desarrollar en el marco del subprograma son las siguientes:

- Remisión de piezas o mensajes promoviendo la actividad física
- Caminata ecológica
- Caminatas al trabajo articulado con el plan integral de movilidad sostenible
- Promoción del uso de la bicicleta

6.3.4 LABOR SALUDABLE

En este subprograma se abordarán factores de riesgo propios del trabajo, con el fin de promover un entorno laboral saludable. Las actividades que de aquí se desprendan se articularán con otros programas del SG SST.

Los riesgos en el trabajo provocan enfermedades laborales y pueden agravar otros problemas de salud; de acuerdo con la identificación de peligros y valoración de los riesgos en la Entidad, se prioriza incluir en el subprograma actividades relacionadas con el peligro biomecánico y el riesgo psicosocial, sin dejar a un lado en las actividades del plan del trabajo anual los demás peligros y riesgos.

➤ **GENERALIDADES**

Desordenes Musculo esqueléticos

Los desórdenes musculo esqueléticos relacionados con el trabajo, son entidades comunes y potencialmente incapacitantes, pero aun así prevenibles, que comprenden un amplio número de entidades clínicas específicas que incluyen enfermedades de los músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares¹⁹.

En las enfermedades musculo esqueléticas predomina el dolor como síntoma y consecuentemente una cierta alteración funcional. Puede afectar a cualquier parte del cuerpo y su gravedad va desde la fatiga postural reversible hasta afecciones irreversibles. En una primera fase se producen síntomas de forma ocasional para más tarde instaurarse de forma permanente y crónica. En general, no se producen como consecuencia de traumatismos grandes sino por sobrecarga mecánica de determinadas zonas y son los micro traumatismos quienes ocasionan lesiones de tipo acumulativo que se cronifican y disminuyen la capacidad funcional del trabajador.

Un concepto importante dentro de la génesis de los trastornos musculo esqueléticos, tiene que ver con las posturas que adopten las personas. Las posturas en el trabajo que representan un riesgo para la salud son aquellas en las que los elementos corporales, en

¹⁹ Guía de atención integral basada en la evidencia para desórdenes musculo esqueléticos (DME) relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (GATI – DME), Ministerio de la Protección Social.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 31 de 34

especial la columna vertebral, las extremidades superiores y la cabeza, forman ángulos articulares extremos (flexiones o giros) sin apoyo, se efectúan manejando cargas, se mantienen mediante un tiempo considerable.²⁰

Algunas lesiones musculo esqueléticas consideradas en Colombia como de origen ocupacional son **Teno sinovitis de la estiloides radial** debida a movimientos repetitivos, esfuerzos intensos y posturas extremas de la muñeca, **Tenosinovitis crónica de la mano y la muñeca** debida a movimientos repetitivos, esfuerzos intensos y posturas extremas de la muñeca, **Bursitis del olecranon**, debida a presión prolongada en la región del codo, **Bursitis pre rotuliana** debida a estancia prolongada en posición de rodillas, **Epicondilitis** debida a trabajo intenso y repetitivo, **Lesiones de menisco** consecutivas a períodos prolongados de trabajo en posición de rodillas o en cuclillas, **Síndrome del túnel carpiano** debido a períodos prolongados de trabajo intenso y repetitivo, trabajo que entrañe vibraciones, posturas extremas de la muñeca, o una combinación de estos tres factores, Otros trastornos del sistema osteomuscular no mencionados en los puntos anteriores cuando se haya establecido, científicamente o por métodos adecuados a las condiciones y la práctica nacional, un vínculo directo entre la exposición a factores de riesgo que resulte de las actividades laborales y el (los) trastorno(s) del sistema osteomuscular contraído(s) por el trabajador.²¹

Riesgo Psicosocial

Por otro lado, el Riesgo Psicosocial y su gestión dentro de los ambientes laborales ha cobrado fuerza en los últimos años debido a que se han hecho presentes las enfermedades relacionadas con el estrés, tales como: trastornos de ansiedad, depresión, trastornos de adaptación, reacciones a estrés grave, hipertensión arterial secundaria, infarto agudo de miocardio, úlceras, entre otras²².

El concepto teórico de factores psicosociales, fue definido por el comité mixto OIT/OMS en 1984 como “aquellas condiciones presentes en una situación de trabajo, relacionadas con la organización, el contenido y la realización del trabajo susceptibles de afectar tanto el bienestar y la salud, física, psíquica o social, de los trabajadores como el desarrollo del trabajo”(Comité Mixto OIT/OMS de Medicina del Trabajo. Novena reunión. Ginebra, 1984).

Este tema se comienza a abordar en Colombia y se materializa en la legislación, a través de la Resolución 2646 del año 2008 en la cual se establece que los Factores Psicosociales “comprenden los aspectos intralaborales, extralaborales o externos a la organización y condiciones individuales o características intrínsecas del trabajador, los cuales en una interrelación dinámica, mediante percepciones y experiencias, influyen en la salud y el desempeño de las personas”.

²⁰ http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/bitstream/10946/897/1/Prevalencia_lesiones.pdf

²¹ Identificación de síntomas osteomusculares presentes en trabajadores de una empresa de consultoría en barranquilla en el año 2017

²² <http://prevencionar.com.co/2018/06/29/riesgos-psicosociales-en-la-poblacion-colombiana/>

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 32 de 34

Para comprender cada factor, estos serán brevemente definidos como sigue:

- **Los factores intralaborales:** son aquellas características al interior de la empresa, que tienen que ver con el trabajo y su organización, tales como: la gestión organizacional, condiciones de la tarea, funciones y jornada de trabajo, condiciones del medio ambiente de trabajo, relaciones sociales en el trabajo, entre otras.
- **Los factores extralaborales:** son aquellos aspectos inherentes al trabajador fuera del contexto laboral tales como el entorno familiar, social y económico del trabajador, utilización del tiempo libre, redes de apoyo social, condiciones de la vivienda, entre otras.
- **Los factores o condiciones individuales:** son aquellas características propias del empleado, tales como aspectos socio-demográficos y ocupacionales, rasgos de personalidad, estilos de afrontamientos y condiciones de salud.

Estos factores psicosociales se pueden identificar como **protectores**, cuando dicha interacción promueve la salud y el bienestar de los trabajadores.

Por el contrario, son identificados como **factores de riesgo**, cuando las condiciones muestran efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo; siendo estos últimos los posibles desencadenantes de enfermedades derivadas del estrés.

En Colombia la evaluación de los factores de riesgo psicosocial puede hacerse a través de elementos estandarizados para la población y que han sido regulados y desarrollados por el antiguo Ministerio de la Protección Social actualmente Ministerio del Trabajo. Esta evaluación incluye la identificación de las tres condiciones ya mencionadas (intralaboral, extralaboral e individual) bajo **una metodología que involucra la percepción de los trabajadores y la valoración por expertos**.

En el proceso de evaluación de los factores de riesgo psicosocial, es recomendable tener en cuenta otras fuentes de información, que permitan obtener una visión global de los aspectos organizacionales y psicosociales particulares de la empresa; dado que esto permitirá y/o facilitará plantear estrategias y acciones en la fase de intervención.

Luego de conocer el panorama de factores de riesgo y su priorización, se requiere de la articulación y cooperación de las diferentes áreas de la empresa y cada uno de los trabajadores, para desarrollar las **medidas preventivas y correctivas**. Los expertos que acompañan la gestión, han de tener en cuenta la realidad y necesidades de la organización, pues no es adecuado pensar en intervenciones como “recetas”, sería errado creer que las mismas medidas sirvan para todas las empresas.

➤ **OBJETIVO**

Promover entornos de trabajo saludable con el fin de prevenir desordenes musculoesqueléticos y psicosociales causados por la fatiga física y mental.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. EDUCACIÓN Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico</p>	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 33 de 34

➤ **ACTIVIDADES**

Las actividades que se pueden desarrollar en el marco del subprograma son las siguientes:

- Implementar el programa de vigilancia epidemiológica de desórdenes musculoesqueléticos
- Realizar pausas activas orientadas
- Ejecutar actividades del programa de orden y aseo
- Aplicar la batería de riesgo psicosocial
- Programar capacitaciones o talleres en higiene postural, higiene visual, cuidado de manos, entre otros.

6.4 ACTIVIDADES DESARROLLADAS 2019

Durante la vigencia 2019 se adelantaron las siguientes acciones con el fin de sensibilizar sobre los estilos de vida y trabajo saludable:

- Capacitación en Higiene Postural.
- Capacitación en Acoso Laboral
- Capacitación en manejo de estrés
- Modificación y socialización de la Política de Prevención de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas.
- Elaboración e implementación del programa de Orden y Aseo
- Programación y ejecución de la semana de la salud: (1) Examen de iridología, (2) valoración cardiovascular, (3) brigada anti estrés, (4) higiene visual y (5) Rumba terapia.
- Jornadas de pausas activas
- Sensibilización día mundial de la hipertensión
- Sensibilización día mundial del corazón
- Sensibilización día mundial sin tabaco

6.5 PLAN DE ACCIÓN

Para facilitar la formulación, modificación y seguimiento, las actividades ejecutorias del programa serán incluidas y diferenciadas en el Plan de Trabajo Anual del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

6.6 SEGUIMIENTO Y CONTROL

Mediante los siguientes indicadores se realizará el seguimiento periódico al desarrollo del programa:

Indicador	Formula del indicador	Periodicidad	Meta
Evaluación de las condiciones de salud de	Número de colaboradores a quienes se les evaluaron sus condiciones de salud en el	Anual	100%

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	Código: PG-GTH-13-02
		Versión: 1
		Fecha Aprobación: 03/12/2019
		Página 34 de 34

Indicador	Formula del indicador	Periodicidad	Meta
los colaboradores	$\text{periodo} / \text{Número de Colaboradores de la Entidad programados en el periodo} \times 100$		
Ejecución de las actividades del programa de Estilos de vida y trabajo saludables	$\text{Número de actividades ejecutadas} / \text{Número de actividades programadas en el plan de trabajo anual} \times 100$	Trimestral	100%
Participación en las actividades del programa	$\text{Número de personas convocadas} / \text{Número de personas que asistieron a las actividades} \times 100$	Trimestral	85%