**Piedecuestana de Servicios Públicos**

**Nit 804.005.441 – 4**

**Programa de Estilos de Vida Saludable**

**Tabla de Contenido**

[1. PROPOSITO 3](#_Toc38178240)

[2. ALCANCE 3](#_Toc38178241)

[3. DEFINICIONES 3](#_Toc38178242)

[4. MARCO LEGAL 5](#_Toc38178243)

[5. MARCO CONCEPTUAL 5](#_Toc38178244)

[6. COMPONENTES DEL PROGRAMA 13](#_Toc38178245)

[7. INDICADOR 15](#_Toc38178246)

[8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 15](#_Toc38178247)

# PROPOSITO

Establecer un programa de Estilos de Vida Saludables en el Ámbito Laboral el cual pretende implementar programas y proyectos encaminados a la promoción de la actividad física, alimentación saludable, salud mental, el control del consumo de alcohol y el contar con espacios libres de tabaco, como herramientas necesarias que ayuden a los trabajadores de la empresa **PIEDECUESTANA DE SERVICIOS PUBLICOS** en su diario vivir, a sentirse bien consigo mismos (as), con sus compañeros de trabajo y usuarios en el ambiente donde cada día desarrollan sus actividades laborales, que permitan el logro de cambios permanentes con impacto en la prevención a través de la promoción de la salud.

# ALCANCE

Este programa está dirigido a todos los funcionarios de empresa **PIEDECUESTANA DE SERVICIOS PUBLICOS**

# DEFINICIONES

**Actividad física:** Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, saltar.

**Alcoholismo:** El alcoholismo es una enfermedad que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol (licor), de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo, y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol.

**Alimentación Saludable:** Es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

**Ambiente psicosocial:** Está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral.

**Audiometría:** examen que tiene por objeto cifrar las alteraciones de la audición en relación con los estímulos acústicos, resultados que se anotan en un gráfico denominado audiograma.

**Entorno laboral saludable:** Es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.

**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:** Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.

**Higiene:** Designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.

**Índice de Masa Corporal (IMC):** fórmula que se utiliza para evaluar el peso corporal en relación con la estatura. La fórmula permite medir la composición corporal y ha demostrado ser una manera eficaz de determinar la grasa corporal. Talla/peso al cuadrado.

**Lesión Musculoesquelética:** Estas lesiones son trastornos caracterizados por una anormal condición de músculos, tendones, nervios, vasos, articulaciones, huesos o ligamentos que trae como resultado una alteración de la función motora o sensitiva originados por la exposición a los factores de riesgo: repetición, fuerza, posturas inadecuadas, estrés por contacto y vibración.

**Obesidad:** Es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto en donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad. Está caracterizada por un índice de masa corporal o IMC aumentado (mayor o igual a 30). Forma parte del síndrome metabólico.

**Promoción de la salud:** Proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla.

**Restricción Laboral:** Limitación parcial de la aptitud laboral que afecta a algún riesgo laboral, de los existentes en el puesto de trabajo. Las restricciones señalan una serie de tareas que se considera que el trabajador no debe realizar en su puesto de trabajo habitual, sin que implique la no aptitud para el mismo.

**Riesgo Cardiovascular:** Probabilidad que tiene una persona de presentar un evento cardiovascular (infarto del miocardio, accidente cerebro vascular, en un periodo dado).

**Sedentarismo:** Carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas.

**Sobrepeso:** El sobrepeso es causado por acumulación excesiva de grasa corporal, es la causa más frecuente siendo una condición común especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios. Relación del peso respecto a la talla que supera los rangos de normalidad establecidos, mostrando un Índice de Masa Corporal.

**Tabaquismo:** El tabaquismo es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor. Según la Organización Mundial de la Salud el tabaco es la primera causa de invalidez y muerte prematura del mundo.

**Visiometría:** Es una prueba de tamizaje visual que nos permite detectar alteraciones de refracción ocular relacionadas con la visión lejana, cercana, discriminación de colores, campos periféricos, percepción profunda y disbalances musculares

# MARCO LEGAL

* Ley 9 de 1979: código sanitario nacional
* Decreto 2309 de 2002: Sistema Obligatorio de Garantía de Calidad de la Atención de Salud del del Sistema General de Seguridad Social en Salud
* Resolución 2646 de 2007: Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.
* Ley 1562 de 2012**: Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.**
* Ley 1507 de 2014: Por el cual se expide el Manual Único para la Calificación de la Pérdida de la Capacidad Laboral y Ocupacional.
* Decreto 1072 de 2015: Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector trabajo.
* Resolucion 1111 de 2017: Por la cual se definen los Estandares minimos del Sistema de Gestion de Seguridad y Salud en el Trabajo para empleadores y contratantes.

# MARCO CONCEPTUAL

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada. En resumen; que la condición para que un comportamiento se constituya en un estilo de vida saludable tiene que realizarse de manera persistente o repetitivo.

Tipos de estilos de vida Saludables más comunes:

**Mantenimiento corporal:** Cuidar la higiene personal (bañarse diariamente, cepillarse los dientes después de cada comida, lavarse las manos frecuentemente, mantener las uñas muy bien cuidadas, usar desodorante, entre otras, hay que recordar que si nos vemos bien nos sentimos bien.

**Actividad física:** La actividad física y el ejercicio ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, evita el sobrepeso, la obesidad y disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y otro tipo de enfermedades.

Se debe realizar actividad física, al menos de 30 a 45 minutos al día, 3 veces a la semana, ya que cuando se hace, mejora la oxigenación, la circulación y los músculos de nuestro cuerpo se fortalecen y mejora la calidad de vida, la actividad física es cualquier movimiento corporal desde: (sentarse, caminar, subir por las escaleras, entre otras).

**Realice un buen descanso:** El reposo es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Si dormimos menos de lo necesario, o si no recuperamos las fuerzas pérdidas, nuestro estado de ánimo antes o después se verá afectado.

Si nuestro estilo de vida no respeta nuestro reposo, sólo nos queda modificarlo. Es evidente que necesitamos un tiempo de sueño mínimo de ocho horas de sueño (en función de la persona) y que después de los esfuerzos diarios, requerimos reposo acorde a las necesidades que debemos respetar y favorecer en lo posible.

**Alimentación balanceada:** Consumir regularmente una dieta balanceada con alimentos de baja densidad energética como verduras, frutas, cereales, ya que se pueden absorber en cantidades importantes y no estará uno ingiriendo muchas calorías; comer carnes especialmente lomo de res, o cerdo sin grasa, pollo o pavo sin la piel y la disminución de sal, grasas y azucares.

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL ÁMBITO LABORAL**

**Mantenga su mente ocupada y plantéese objetivos:** Para mantener un bienestar físico y mental, es muy importante realizar actividades que le permitan mantener su mente activa como la lectura, el estudio, espectáculos, entre otras. Además, plantearse metas y objetivos a corto, medio y largo plazo (que pueden ser de diferentes tipos: laborales, físicas, personales) aumentan la motivación en las personas y contribuyen a mejorar su autoestima y su felicidad.

**Controle el estrés:** El estrés, nerviosismo, ansiedad, en muy diferentes intensidades está considerado como una de las mayores afecciones del siglo XX y XXI. Las técnicas de relajación en grupo e individualmente, el ejercicio cardiovascular, una alimentación balanceada y el cambio en su rutina diaria, son algunas pautas que pueden ayudarte a sobrellevar e incluso eliminar este problema.

**Salud sexual:** Si lleva una vida sexual activa o está por tenerla, hágalo con responsabilidad, tome decisiones informadas en función del autocuidado, ya que el conocimiento y el fomento de una cultura anticonceptiva bien informada y la prevención de infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH/Sida son esenciales para tener una actividad sexual plena.

**Vialidad segura:** Aplica tanto para los transeúntes como para los automovilistas, motociclistas, ciclistas, es importante cruzar a pie por los lugares indicados, al manejar debe respetar las señales de tránsito. Levántese más temprano para evitar el embotellamiento vial y llegue a su destino sano y salvo.

**Aproveche su tiempo libre:** Cuando una persona aprovecha su tiempo libre, las sensaciones que percibe suelen ser bastante agradables. El hecho de tener hobbies, aficiones, gustos, y practicarlas o dedicarles un tiempo, ayuda a equilibrar nuestra vida (relación, trabajo y placer).

**Vida social activa:** Hay que resaltar los beneficios que reporta compartir un rato con nuestra familia o con nuestras amistades y salir de la rutina cotidiana. Podemos tener una salud física excelente y no padecer nunca enfermedades, cuando tenemos con quien compartir nuestra vida, para alcanzar el bienestar integral del que venimos hablando.

**Estilos de vida no Saludables:** Son acciones orientadas equivocadamente, donde las personas por falta de conocimiento de las consecuencias que se originan cuando se practican en forma repetitiva y que se realizan más por imitación o por falta de voluntad, cuando no hay conocimiento del daño que repercute en la salud de la persona por situaciones que se vuelvan adictas como el consumo de alcohol y las drogas, donde en su inicio se consume socialmente para posteriormente llegar a la adicción (enfermedad) y por ende las personas pierden el control.

En tal sentido mencionaremos algunos estilos de vida no saludable como:

* Falta de ejercicio (sedentarismo).
* Vida Sexual desenfrenada.
* Consumo de bebidas de botella.
* Desvelo o trasnoche.
* Alimentación inadecuada.
* El abuso del tabaco, alcohol y otras drogas.
* El tiempo ocioso.
* La vida sin objetivos o propósitos.
* Consumo de alimento con exceso de colorantes.
* Los estilos de vida no saludables conllevan a que las personas contraigan enfermedades crónicas no trasmisible. Las principales enfermedades crónicas no trasmisibles (ENT) son la diabetes mellitus o tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la enfermedad renal. Debido a la importante carga que representan, tanto en términos de mortalidad como de morbilidad, así como a la estrecha relación causal que guardan con ciertos factores de riesgos evitables.

**Enfermedades ocasionadas por los malos hábitos alimenticios**

**Enfermedades Coronarias:** Las enfermedades coronarias tales como: infarto de miocardio, angina de pecho, trombosis entre otras, junto con el cáncer, son la causa de muerte natural más frecuente en los países desarrollados y en desarrollo como el nuestro.

El consumir exceso de grasas saturadas (mantequilla, huevos, quesos curados, carnes grasosas) en la dieta diaria, eleva el colesterol en la sangre, dificulta la circulación sanguínea al estrechar las arterias y reduce la sangre que llega al corazón.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV), es decir, del corazón y de los vasos sanguíneos, son:

* La cardiopatía coronaria: Enfermedad de las arterias coronarias, es un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos músculo cardiaco (miocardio) que suministran sangre y oxígeno al corazón.
* Las enfermedades cerebrovasculares (ECV) – comprenden un conjunto de trastornos de la vasculatura cerebral que conllevan a una disminución del flujo sanguíneo por los vasos sanguineos que irrigan el cerebro.
* Las arteriopatías periféricas – enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores. Esto sucede cuando placa se acumula en las paredes de las arterias que abastecen de sangre a brazos y piernas.
* La cardiopatía reumática – enfermedad reumática del corazón es una condición de daño permanente a las válvulas cardíacas. Lesiones del miocardio debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos, que quedó sin tratar. La amigdalitis estreptocócica o la fiebre escarlatina pueden devenirse en fiebre reumática si no se las trata con antibióticos
* 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.
* 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.

**CARACTERIZACIÓN DEL RIESGO**

Las causas más importantes de cardiopatía son: Dieta malsana, inactividad física y consumo de tabaco.

Los efectos de la dieta malsana y de la inactividad física pueden manifestarse como "factores de riesgo intermedios": aumento de la tensión arterial y del azúcar y los lípidos de la sangre, sobrepeso y obesidad.

La obesidad se define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud. Es el producto de un balance calórico positivo, ya sea por medio de un elevado aporte energético o por una reducción del gasto de energía.

La obesidad aumenta con la edad hasta alrededor de los 60 años en ambos sexos y es constantemente mayor en mujeres en todas las edades. Se asocia además a una mayor prevalencia de condiciones patológicas crónicas, tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemias, cardiopatía coronaria, cáncer, enfermedades respiratorias, psiquiátricas, osteoarticulares y numerosas otras enfermedades crónicas, las cuales limitan las expectativas de vida, con un mayor costo de salud para la población, lo cual representa un serio problema para la salud pública mundial.

**ENFERMEDAD ARTERIAL CORONARIA EAC**

La causa más frecuente de EAC es una enfermedad denominada «aterosclerosis» que se produce cuando se forma una sustancia cérea dentro de las arterias que riegan el corazón. Esta sustancia, denominada «placa», está compuesta de colesterol, compuestos grasos, calcio y una sustancia coagulante denominada «fibrina». Se han identificado dos tipos de placa: placa dura y placa blanda.

La angina suele comenzar en el centro del pecho, pero puede extenderse al brazo, al cuello o a la mandíbula. Algunas personas dicen sentir un entumecimiento o una pérdida de sensación en los brazos, los hombros o las muñecas. Un episodio generalmente dura sólo unos minutos y desaparece con el reposo.

Algunos pacientes con EAC pueden no sufrir de angina de pecho. A veces el aporte deficiente de oxígeno al corazón (lo que se denomina isquemia) no ocasiona dolor alguno. Esto se denomina isquemia silenciosa.

Para el diagnóstico de la EAC el médico averigua los antecedentes médicos del paciente, le pide que describa sus síntomas, le ausculta el corazón con un estetoscopio y realiza ciertos estudios que a menudo incluyen una radiografía de tórax. La siguiente es una lista de otros estudios que el médico podría indicar: Electrocardiograma, prueba de esfuerzo, ecocardiografía

**PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN ARTERIAL)**

La hipertensión arterial, el término médico para la presión arterial alta, es conocida como «la muerte silenciosa». Sin tratamiento, la presión arterial alta aumenta apreciablemente el riesgo de un ataque

al corazón o un accidente cerebrovascular (o ataque cerebral).

El corazón bombea sangre a través de una red de arterias, venas y capilares. La sangre en movimiento empuja contra las paredes de las arterias y esta fuerza se mide como presión arterial. La presión arterial alta es ocasionada por un estrechamiento de unas arterias muy pequeñas denominadas «arteriolas» que regulan el flujo sanguíneo en el organismo. A medida que estas arteriolas se estrechan (o contraen), el corazón tiene que esforzarse más por bombear la sangre a través de un espacio más reducido, y la presión dentro de los vasos sanguíneos aumenta.

La hipertensión puede afectar a la salud de cuatro maneras principales: Endurecimiento de las arterias, agrandamiento del corazón, daño renal, daño ocular.

**DIABETES**

La diabetes es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, la diabetes sacarina es una enfermedad en la que el organismo no puede producir ni responder adecuadamente a la hormona insulina. El organismo necesita insulina para convertir la glucosa («azúcar en sangre») en energía. La diabetes no permite que el organismo utilice adecuadamente la energía de los alimentos consumidos. Cuando no se produce esta transferencia de energía, las células se dañan. Como las células no pueden asimilar la glucosa, aumenta la cantidad de glucosa en la sangre. Cuando la sangre contiene demasiada glucosa, se dice que hay «hiperglucemia» (es decir, un nivel alto de azúcar en sangre) o diabetes.

**PROBLEMAS VISUALES**

La diabetes puede ocasionar diversos trastornos oculares, incluidos **cataratas, degeneración macular, glaucoma y retinopatía diabética**. La retinopatía diabética es una enfermedad de la vista que afecta los vasos sanguíneos en la retina, la cual es sumamente importante. Este es el desorden ocular más común entre las personas que presentan diabetes.

Debido a que la**retina** es el área sensible a la luz de la parte posterior del ojo y responsable de procesar imágenes visuales, la retinopatía diabética puede afectar la visión de manera leve, moderada o incluso grave.

**ASTENOPIA**

Es el término médico que designa la fatiga visual. Abarca todos los síntomas asociados con el esfuerzo muscular excesivo efectuado por los ojos durante un período importante, puede resultar difícil de distinguir de los síntomas producidos por el cansancio físico y mental; también presentes como resultado de la operación de los equipos de video terminales en condiciones adecuadas.

**ALTERACION VISUAL**

Clásicamente los defectos de visión se clasifican en dos grandes grupos: el primero consiste en el desenfoque de la visión; si la imagen se desenfoca por delante de la retina se llama miopía y si se desenfoca por detrás de la retina se conoce como hipermetropía.

**ASTIGMATISMO**

Es la visión borrosa debido a la irregularidad de la córnea. Los rayos de luz entran al ojo y hacen que las imágenes no enfoquen en un mismo punto, produciendo una distorsión de la imagen para objetos cercanos y lejanos. Entre sus síntomas están percepción de imágenes distorsionadas, fruncimiento o ceño, Dolor de cabeza frontal, ardor y enrojecimiento de los ojos, fatiga ocular e inclinación de la cabeza para ver y leer mejor.

**MIOPIA**

La miopía se presenta cuando la luz que entra al ojo se enfoca de manera incorrecta, haciendo que los objetos distantes aparezcan borrosos. La miopía es un tipo de error de refracción del ojo.

**PRESBICIA**

La presbicia, que literalmente significa "ojo envejecido", es una condición ocular relacionada con la edad que hace difícil ver las cosas de cerca.

**HIPERMETROPIA**

La hipermetropía es un defecto del ojo en la que éste es más pequeño de lo normal. El ojo hipermétrope es el que, en reposo, forma las imágenes detrás de la retina, por lo tanto, la imagen que llega y que recibe el cerebro es borrosa. Así, cuando el individuo se acerca más al objeto la visión será aún más borrosa. Sin embargo, la visión mejora cuando el ojo se aleja más del objeto, aunque con mucho esfuerzo.

**COLESTEROL**

El colesterol es una sustancia grasa (un lípido) presente en todas las células del organismo. El hígado elabora todo el colesterol que el organismo necesita para formar las membranas celulares y producir ciertas hormonas. Cuando comemos alimentos de origen animal, tal como carne, huevos y productos lácteos, introducimos colesterol adicional en el organismo. Los niveles de colesterol en sangre, que indican la cantidad de lípidos o grasas presentes en la sangre, se expresan en miligramos por decilitro (mg/dl). En general, se recomienda un nivel de colesterol inferior a los 200 mg/dl. Entre los 200 mg/dl y los 239 mg/dl, el nivel de colesterol se considera elevado o limítrofe y es aconsejable reducirlo. Un nivel de 240 mg/dl o más de colesterol se considera elevado y es necesario tomar medidas para reducirlo. Algunas maneras de reducir el nivel de colesterol son cambiar la alimentación, iniciar un programa de ejercicio físico y tomar medicamentos reductores del colesterol.

La sangre lleva el colesterol a las células en partículas transportadoras especiales denominadas «lipoproteínas». Dos de las lipoproteínas más importantes son la lipoproteína de baja densidad (LDL) y la lipoproteína de alta densidad (HDL). Los médicos evalúan la relación entre el LDL, el HDL y unas grasas denominadas «triglicéridos», y la relación entre éstos y el colesterol total.

**DISLIPIDEMIA**

La dislipidemia o Hiperlipidemia aparece cuando se acumulan demasiadas grasas o lípidos en la sangre, incluyendo el colesterol y los triglicéridos y que son importantes para que el cuerpo funcione correctamente, sin embargo, cuando los niveles son muy altos pueden poner en riesgo a las personas de desarrollar una enfermedad cardiaca o un derramen cerebral.

**CÁNCER**

Los expertos confirman la relación entre dieta y diferentes tipos de cáncer. Las grasas, sobre todo de origen animal, se relacionan con el cáncer de mama y de colon. El alcohol y el tabaco puede provocar cáncer de faringe, laringe o esófago, pulmón, por otro lado, los alimentos ahumados o conservados en vinagre parecen fomentar el cáncer de esófago o estómago. Es importante evitar los alimentos con muchos aditivos, conservantes y colorantes, hay que procurar no abusar de comidas enlatadas y precocinadas. Como se explica anteriormente consuma pocas grasas, sobre todo de origen animal, limite los alimentos ahumados y los muy tostados o requemados.

**ENFERMEDADES HEPÁTICAS**

La ingesta excesiva de alcohol predispone a enfermedades como la cirrosis y hepatitis alcohólica, estas enfermedades dañan gravemente el hígado y puede causar la muerte.

**ENFERMEDADES CARENCIALES**

**Osteoporosis:** Con la edad los huesos se debilitan facilitando las fracturas, a la mujer le afecta especialmente al iniciar el climaterio y en la menopausia. Es importante la ingesta diaria de **calcio** que se obtiene a través de la leche entera o descremada, yogur, quesos frescos.

**Anemia:** La escasez de glóbulos rojos en la sangre suele deberse a una dieta pobre en hierro. Es fundamental que si se detecta anemia ferropénica debe consumirse alimentos ricos en **hierro** como: carne, vísceras, legumbres. En las mujeres en edad fértil (9 - 49 años), embarazadas o lactantes se debe aumentar el aporte de este mineral.

**Trastornos Psicológicos:** Anorexia y bulimia son trastornos psicológicos relacionados con la alimentación que no se deben minimizar. La persona anoréxica se obsesiona tanto por adelgazar que reduce la comida hasta situaciones peligrosas. En casos extremos, provoca la muerte por inanición (agotamiento). Percibe su propia imagen corporal distorsionada, se siente gruesa, aunque este extremadamente delgada, lo que dificulta su recuperación. La anorexia es cada día más frecuente y constituye, junto con la obesidad, el trastorno de conducta alimentaria más extendido.

Las personas con bulimia tienen un apetito desordenado e insaciable que le impulsa a comer en exceso y de forma compulsiva. Después se siente culpable e insatisfecha y vomita o utiliza laxantes, diuréticos u otros Fármacos para expulsar lo que ha ingerido.

**Caries Dentales:** Son el resultado de una mala higiene bucal y el consumo de alimentos dulces. Es imprescindible cepillarse muy bien los dientes después de cada comida, utilizando además hilo dental y el cepillo se debe de cambiar como mínimo cada tres meses.

# COMPONENTES DEL PROGRAMA

**PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD**

Se definirá el enfoque de las actividades de promoción y prevención, dirigidas a la población trabajadora de **PIEDECUESTANA DE SERVICIOS PUBLICOS** como son:

Exámenes de ingreso, periódicos y egreso dependiendo de los resultados serán valorados por el médico de la EPS de cada trabajador según su recomendación. Y también se tendrá en cuenta el Diagnostico de condiciones de Salud, estadísticas registro de ausentismo.

* Intervención Primaria: Plan de Capacitaciones.
* Intervención Secundaria: Valoraciones Nutricionales, Valoración por EPS, Tamizaje Cardiovascular.

**CONTROL DE LA ENFERMEDAD**

En este componente se realiza seguimiento a los casos de enfermedad común o laboral que requieren control por EPS respectivamente para que no se generen daños en el desarrollo de la labor. La empresa a la fecha tiene un registro de enfermedad laboral.

**PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE TRABAJO SALUDABLE**

En este componente se hace promoción de políticas encaminadas a la promoción de trabajo saludable, entre las cuales se tendrán en cuenta otras como las siguientes:

* Higiene Personal.
* Higiene en los alimentos.
* Higiene en el Trabajo.
* Actividad Física (pausas activas acondicionamiento físico etc.).

**VIGILANCIA VISUAL A LOS TRABAJADORES**

* Realizar valoración optométrica de ingreso, con la finalidad de establecer el estado visual de la persona en el momento de entrada a la empresa y requerimientos según su puesto de trabajo.
* Realizar exámenes médicos periódicos de optometría y/o visiometría a todos los trabajadores, con el fin de asegurar que la enfermedad no aumente y así mismo mantener control de la misma.

**POLITICA DE NO CONSUMIDORES DE TABACO, ALCOHOL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS**

La Gerencia de **PIEDECUESTANA DE SERVICIOS PUBLICOS** se compromete a diseñar, desarrollar y ejecutar planes de capacitación, educación y prevención contra el tabaquismo, el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, a través de Programas de Promoción de estilos de vida saludable, tendientes a prevenir y evitar el consumo por parte de sus trabajadores, de alcohol o cualquier tipo de sustancia psicoactiva que vaya en detrimento de la salud y desmejoramiento de la imagen institucional de la Empresa y del trabajador.

Por tal motivo está prohibido a los trabajadores, estar bajo influencia de estas sustancias durante la prestación del servicio y/o cualquier evento en que actúe como tal y el incumplimiento a la política se tendrá como falta grave, la cual conforme cláusula aceptada por las partes podrá invocarse como una justa causa para dar por terminado unilateralmente por parte de la empresa el contrato de trabajo.

Se prohíbe el consumo de licor, y sustancias alucinógenas en las instalaciones de la organización, además de presentarse a trabajar bajo sus efectos. El personal que consuma cigarrillo deberá hacerlo fuera de las instalaciones de la empresa bajo su responsabilidad. **PIEDECUESTANA DE SERVICIOS PUBLICOS** se responsabiliza en divulgar esta política y se encargará de promover su cumplimiento, fomentando estilos de vida saludables que faciliten el buen estado de salud de sus trabajadores, quienes se adhieren a ella, participando activamente en los programas que desarrolle la empresa.

Esta política es coherente con la legislación vigente, el reglamento interno de trabajo.

**JORNADAS DE PREVENCIÓN Y VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA**

En este componente la empresa realiza dentro de los Exámenes Médicos Ocupacionales, audiometrías, espirometría como mecanismo de vigilancia epidemiológica en la población especifica expuesta a factor de riesgo físico, Deteccion de defectos visuales por medio de Visiometrias realizadas por la empresa **PIEDECUESTANA DE SERVICIOS PUBLICOS**

**RIESGO VISUAL**

Se denomina riesgo a la probabilidad de que un objeto material, sustancia o fenómeno pueda, potencialmente, desencadenar perturbaciones en la salud visual o integridad física ocular de un individuo.

**RIESGOS OCULARES EN EL TRABAJO**

Estos riesgos pueden expresarse de distintas formas (Rey y Meyer 1981; Rey 1991): por la naturaleza del agente causal (agente físico, agentes químicos, etc.), por la vía de penetración (córnea, esclerótica, etc.), por la naturaleza de las lesiones (quemaduras, equimosis, etc.), por la gravedad del trastorno (limitado a las capas externas, con afectación de la retina, etc.) y por las circunstancias del accidente (como sucede con cualquier lesión física); estos elementos descriptivos son útiles para diseñar las medidas preventivas. Aquí sólo se mencionarán las lesiones oculares y las circunstancias que se encuentran con más frecuencia en los informes estadísticos de las empresas aseguradoras.

**ACTIVIDADES DE HIGIENE INDUSTRIAL**

La empresa **PIEDECUESTANA DE SERVICIOS PUBLICOS** realiza actividades de inspección a puestos de trabajo, mediciones ambientales de ruido e iluminación y mediciones de material particulado.

# INDICADOR

*X 100*

# CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

La programación de las actividades, así como su responsable se puede evidenciar en el Excel plan de trabajo programa de estilos de vida saludable.