**INTRODUCCIÓN**

El fomento de estilos de vida y trabajo saludable, consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre trabajadores y la Dirección general. Que promocionen la salud y prevengan la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día se permanece en el lugar de trabajo; se busca la adopción de medidas que le permitan al trabajador evitar el sedentarismo y hábitos que afecten su salud.

Definiendo la Seguridad y Salud en el Trabajo, como la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

Se puede evidenciar la importancia que tiene la implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable.

1. **JUSTIFICACIÓN**

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

 **2. OBJETIVOS**

**2.1 OBJETIVO GENERAL**

Promover estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los colaboradores de la Cámara de Comercio de Valledupar.

**2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

* Planear y ejecutar programas garantizando la protección de la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores de la empresa.
* Fomentar la participación de los trabajadores en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
* Cumplir con las disposiciones legales en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo vigentes aplicables a las actividades de la empresa.
1. **ALCANCE**

Este programa va dirigido a todos los funcionarios y contratistas de la Cámara de Comercio de Valledupar.

1. **RESPONSABLE**

**DIRECTOR DE TALENTO HUMANO:** Persona encargada de velar por la gestión de todo lo concerniente al buen funcionamiento del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, y la ejecución del presente programa.

1. **LEGISLACIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Resolución 1016 de 1989** | Articulo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte. |
| **Ley 1335 de 2009** | En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos. |
| **Ley 1335 Articulo 20** | Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el día Nacional de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable. |
| **Ley 1562 de 2012 Articulo 11** | Servicios de promoción y prevención  |
| **Ley 9 de 1979** | Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones  |
| **Ley 50 de 1990** | Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.  |
| **Decreto 1072 de 2015** | Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores. |

1. **IMPORTANCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA Y TRABAJOS SALUDABLES.**

**6.1. Los estilos de vida y trabajos saludables generen una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.**

**6.2. Diversas investigaciones revelan que los estilos de vida y trabajo saludables reducen en un 80% la aparición de enfermedades crónicas debido al bienestar general que estos generan.**

**6.3. La actividad física debe realizarse toda la vida, su importancia radica en generar hábitos en la práctica de ejercicio físico.**

**6.4. Adoptar hábitos de vida saludables mejora la calidad de vida.**

**6.5. Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la tensión física y logra la recuperación y mayor productividad en el trabajo.**

1. **DESARROLLO**

El siguiente programa está basado en el análisis anual del perfil sociodemográfico, el cual permite identificar las condiciones de salud de la población trabajadora.

Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un plan de trabajo anual el cual plantea diferentes actividades que se desarrollarán durante el año.

* 1. **PASOS PARA TENER ESTILOS DE VIDA Y TRABAJOS SALUDABLES**
		1. **MANTENER UNA ALIMENTACION BALANCEADA**

**Una buena alimentación acompañada de la práctica de hábitos de vida saludables, permite que se pueda disfrutar de la vida de una manera sana.**

**Algunas pautas son:**

|  |  |
| --- | --- |
| **EN EL HOGAR** | **EN EL TRABAJO** |
| * **Incluya en su alimentación frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, leguminosas, harina y fibras.**
* **Beba más agua**
* **Modere el consumo de sal**
* **Controle el consumo de grasas**
* **Controle el consumo de azucares.**
* **Evite las comidas muy condimentadas**
 | * **Incluya en su alimentación frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, leguminosas, harina y fibras.**
* **No saltarse comidas**
* **Tome agua o bebidas calientes (aromáticas) Evite bebidas gaseosas**
* **Evite el consumo de alimentos de paquete y comidas rápidas.**
* **Controle el consumo de grasas**
* **Controle el consumo de azucares**
* **Realice 5 comidas al día**
* **Consuma porciones pequeñas de frutas, proteínas y frutos secos**
 |

* + 1. **PRACTICAR ACTIVIDAD FISICA, REALIZAR PAUSAS ACTIVAS**

**La actividad física juega un papel importante en la prevención de enfermedades y sus beneficios se ven reflejados en el sistema cardiovascular y la prevención del estrés. Las pausas activas son una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en el trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generados por el trabajo.**

| **EN EL HOGAR** | **EN EL TRABAJO** |
| --- | --- |
| * **Hacer ejercicio 30 minutos al día puede contribuir a la pérdida de peso, la cual a su vez puede reducir la presión sanguínea.**
* **El ejercicio aeróbico aumenta la resistencia y mejora la oxigenación, ya que mantiene al corazón bombeando por un periodo extenso.**
* **A través del ejercicio, la persona tiene una poderosa herramienta para mejorar su salud, ya que promueve la renovación celular y elimina toxinas.**
 | * **Las pausas activas o descansos en el trabajo le ayudan a mantenerse sano, disminuyen el estrés, la tensión articular y contribuyen a un buen estado físico.**
* **Al dirigirse al trabajo, si utiliza transporte público, procure desplazarse hasta el paradero caminando; así contribuirá con su salud y presión sanguínea.**
 |

* + 1. **TENER UN BUEN HABITO DE SUEÑO**

Tener un buen hábito de sueño ayuda a mantener la privacidad, estar activo en el trabajo y aprovechar más su día. Las siguientes son algunas recomendaciones:

* No ingiera alimentos al menos tres horas antes de acostarse; si va a comer algo que sea en pequeñas porciones.
* Duerma 10 minutos al medio día para recuperar energías y continuar con la jornada laboral
* Evite estimulantes como la cafeína y la nicotina al menos 4 horas antes de acostarse ya que estos pueden afectar su patrón del sueño
* Relaje su mente, haga una lista de tareas pendientes para el día siguiente, así podrá dormir tranquilo
* Procure un horario regular del sueño. Preferiblemente acuéstese alrededor de la misma hora cada noche
	+ 1. **EVITAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS**

El consumo de tabaco, alcohol y drogas afecta la salud, la vida familiar y laboral. Algunas recomendaciones son:

* Mantenga sus pulmones y corazones libres de humo. Evite fumar
* Aprenda a conocer sus límites personales. Beba menos de su nivel de tolerancia
* No beba si va a conducir. Decídalo antes de asistir a una reunión social
* Las mujeres embarazadas no deben ingerir alcohol
* Alterne bebidas alcohólicas con no alcohólicas como agua, soda, jugos, etc. Manténgase hidratado
* Recuerde: Las situaciones de estrés lo hacen vulnerable al alcohol y el consumo de drogas. Evite consumirlas cuando este triste o ansioso
* Beba despacio, disfrute de la bebida y del momento de consumo. No mezcle diferente tipos de bebidas alcohólicas.
	+ 1. **PLANEAR Y ORGANIZAR SU TIEMPO**

Organizar el tiempo le permite aclarar sus ideas, estar más tranquilo, responder a las exigencias del trabajo, aprovechar más el tiempo libre y en su trabajo. Las siguientes son algunas recomendaciones:

* Identifique las tareas pendientes para cada día
* Defina prioridades por grado de importancia y fecha límite de entrega en su trabajo
* Deje un espacio diario libre dentro de su agenda para manejo de imprevistos
* Programe sus actividades diarias verificando acuerdos con aquellos con los que se relaciona en el trabajo
* Anticipe reuniones, actividades o responsabilidades; de ser posible adelante trabajo para evitar tensión por presión de último minuto
	+ 1. **CUIDAR DE MANERA PREVENTIVA SU SALUD**

Visitar al médico de manera frecuente permite actuar de manera preventiva ante posibles enfermedades. Algunas recomendaciones a seguir son:

* Programe regularmente la visita al odontólogo
* Si es mujer, recuerde asistir al ginecólogo al menos una vez al año o de acuerdo a la recomendación de su medico
* Practique el autoexamen de seno para notar cambios de manera oportuna
* Si es hombre mayor de 40 años visite al urólogo y realice exámenes de próstata
* Programe chequeos médicos totales al menos una vez al año
* Lleve un registro personal de los resultados y recomendaciones de sus visitas al medico
	+ 1. **MANTENER SU LUGAR DE TRABAJO LIMPIO Y ORDENADO**

Un espacio de trabajo con un manejo eficiente de orden y aseo contribuye a mejorar en forma continua las condiciones de seguridad, incrementado la calidad y la productividad.

|  |
| --- |
| **EN EL TRABAJO** |
| * Mantenga en buena disposición documentos y elementos de su escritorio
* Organice de manera adecuada los elementos que use frecuentemente
* Mantenga solo los elementos que le sean útiles en sus labores diarias
* Haga uso de los espacios dispuestos por la organización para el consumo de alimentos y bebidas
 |

* 1. **PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y TRABAJO SALUDABLES**
		1. **Pausas activas:** El objetivo es concienciar a los trabajadores sobre los beneficios que trae realizar ejercicios en la jornada laboral para evitar el sedentarismo. En la cámara de Comercio de Valledupar, esta actividad se realizará diariamente, en la mañana a las 10:00 am y en la tarde a las 3:00 pm. Para el desarrollo de esta jornada, se pasará por cada área entregando las actividades que deben hacerse, las cuales incluyen ejercicios de relajación muscular, visuales, mentales y de baile, y se designará a un responsable que será el encargado del cumplimiento de esta jornada.
		2. **Aerorumba: En la cámara de Comercio de Valledupar, se llevarán a cabo** semestralmente jornadas de ejercicio aeróbico complementado con diferentes tipos de baile (merengue, salsa, bachata, reggaetón, disco etc.), buscando el mejoramiento de la circulación, la quema de calorías, la tonificación, la eliminación de toxinas.  De igual forma la Aerorumba contribuirá a combatir el estrés y el sedentarismo de todos los funcionarios.
		3. **Campaña De Educación:**La finalidad de esta campaña es sensibilizar a los trabajadores sobre la práctica de hábitos sanos en su vida cotidiana. Para esto se desarrollarán semestralmente charlas y talleres que fomenten la participación e involucramiento de los empleados para que conozcan más acerca de los buenos hábitos como lo son evitar el consumo de sustancias psicoactivas ya que no solo afectan su salud sino también su vida familiar y laboral; La organización del tiempo para que puedan liberar el estrés que se genera por la acumulación de trabajos y puedan aclarar sus ideas y estar más tranquilos llevando un orden del día; Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado, lo que les contribuye a mejorar en forma continua las condiciones de seguridad, incrementado la calidad y la productividad; Alimentación balanceada, para promover el consumo de alimentos saludables tanto en el hogar como en el trabajo que permitan fomentar los buenos hábitos alimenticios.

Con esta campaña se busca que los empleados de la Cámara de Comercio de Valledupar conozcan los beneficios que tienen cada uno de estos hábitos y la importancia de implementarlos.

* + 1. **Información escrita: El objetivo es informar a los trabajadores de la Cámara de Comercio de Valledupar, acerca de cómo llevar un estilo de vida saludable, para esto se les entregarán mensualmente folletos o circulares con temas específicos para que tomen conciencia sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y pongan en práctica algunos hábitos ya sea de alimentación, ejercicio, sueño, entre otros.**
		2. **Hábito de sueño: Tener un buen hábito de sueño permite** estar activo en el trabajo y en las labores del hogar, se recomienda tener 10 minutos de sueño al medio día para lograr una recuperación de energías y continuar con la jornada laboral de la tarde. En la Cámara de Comercio se destinará un salón para los funcionarios que no puedan ir a sus casas al medio día, el cual podrá ser utilizado diariamente para que puedan descansar en ese tiempo y así logren una jornada laboral exitosa.
		3. **Cuidar de manera preventiva la salud:** Visitar al médico de manera frecuente permite actuar de manera preventiva ante posibles enfermedades. En la cámara de Comercio de Valledupar se harán convenios con las EPS, para que brinden capacitaciones de promoción y prevención de la salud a los funcionarios en el mes de noviembre en temas de examen de mama y auto evaluación, enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos, exámenes de Glucometría, prevención de enfermedad en la próstata, maternidad y trabajo, higiene postural, estrés, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, además se adecuará una camilla para poder realizar el examen de mama, toma de presión, toma de Glucometría y de peso con el fin de reforzar las capacitaciones.
		4. **Charla De Vivienda Propia:** Capacitar al personal en las posibilidades de tener vivienda propia.
1. **DOCUMENTOS RELACIONADOS**

N/A

1. **FORMATOS**

Formato encuesta perfil sociodemográfico

1. **ANEXOS**

Cronograma de actividades

|  |  |
| --- | --- |
| descarga | **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES** |
|  |
|
|
|
| **ACTIVIDADES** | **RESPONSABLE DE LA EJECUCIÓN** | **ENERO** | **FEBRERO** | **MARZO** | **ABRIL** | **MAYO** | **JUNIO** | **JULIO** | **AGOSTO** | **SEPTIEMBRE** | **OCTUBRE** | **NOVIEMBRE** | **DICIEMBRE** |
| PAUSAS ACTIVAS | DIRECTOR DE TALENTO HUMANO | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| AERORUMBA | DIRECTOR DE TALENTO HUMANO |  |  |  |  | X |  |  |  | X | X | X | X |
| CAMPAÑA DE EDUCACIÓN | DIRECTOR DE TALENTO HUMANO | X |  |  |  |  | X |  |  | X |  | X |  |
| INFORMACIÓN ESCRITA | DIRECTOR DE TALENTO HUMANO |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X |
| HÁBITO DE SUEÑO | DIRECTOR DE TALENTO HUMANO |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X |
| CUIDADO PREVENTIVO DE LA SALUD | DIRECTOR DE TALENTO HUMANO |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| CHARLA DE VIVIENDA PROPIA | DIRECTOR DE TALENTO HUMANO |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |