

uts

uts

**PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE  
BESAME**

**Bienestar, Ejercicio y Salud Mental**

**JUAN CARLOS DIAZ RESTREPO**

**Coordinador Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo**

**DARLY XIMENA PÉREZ PULIDO**

**Terapeuta ocupacional Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo**



**COORDINACIÓN GRUPO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER**

**2024**

## INTRODUCCION

El programa de estilos de vida saludable surge como estrategia que promueve buenos hábitos de vida y una cultura de autocuidado, además de reducir los factores de riesgo de enfermedades de tipo cardiovascular, como la hipertensión arterial, y otras enfermedades como diabetes, y aquellas de tipo crónicas no transmisibles claramente prevenibles.

A nivel de factores psicosociales en el trabajo hacen referencia a un conjunto de aspectos que se relacionan con la gestión y la organización del mismo. Se trabaja con la motivación y el ambiente laboral para lograr construir espacios donde el esparcimiento, el ejercicio físico y recreación coadyuven a obtener beneficios en el desarrollo de las diferentes tareas que se le asignen al personal, manteniendo una eficacia en su actividad profesional laboral. Esto influye en el trabajador mitigando las consecuencias del estrés, que en un largo plazo podría generar enfermedades sino se trata correctamente, en el ámbito laboral.

Es así como, a partir del reconocimiento de la importancia de generar espacios concretos para desarrollar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, las Unidades Tecnológicas de Santander implementa el programa de estilos de vida saludable llamado **BESAME (BIENESTAR –EJERCICIO Y SALUD MENTAL)** para la vigencia 2024-2026, bajo los parámetros establecidos en el Decreto 1072 de 2015, el cual regula el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

## **OBJETIVO GENERAL**

Promover estilos de vida saludable entre la comunidad administrativa y docente de las Unidades Tecnológicas de Santander por medio de acciones concretas de promoción y prevención, encaminadas a reducir enfermedades en los trabajadores.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Sensibilizar a los trabajadores de las Unidades Tecnológicas de Santander sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables, alimentación equilibrada y la relación de ésta, con nuestro estado de salud.
- ✓ Promover la actividad física a la comunidad trabajadora de las Unidades Tecnológicas de Santander a través de acciones terapéuticas lúdicas que disminuyan enfermedades laborales.
- ✓ Promover el uso del tiempo libre en actividades recreativas y deportivas que generan la disminución de factores de riesgo en salud en actividades extralaborales.

## MARCO CONCEPTUAL

### Estilo de vida saludable

Hacen referencia a un conjunto de comportamiento o actitudes cotidianas que realizan las personas para mantener su cuerpo y su mente en un estado de salud adecuado y acorde a su edad.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Los estilos de vida saludables incluyen:

- ✓ Ejercicio físico
- ✓ Adecuada alimentación
- ✓ Patrones de sueño adecuados
- ✓ No abuso de sustancias nocivas como alcohol, drogas ilegales, tabaco
- ✓ Adherencia al tratamiento médico
- ✓ Manejo adecuado de emociones y del estrés

En relación a los programas de estilos de vida y trabajo saludable, se entiende como el conjunto de comportamiento o actitudes que desarrollan los trabajadores para proveer bienestar y desarrollo individual en forma solidaria a nivel bio-psicosocial en la vida cotidiana laboral.

Fomentar estilos de vida saludable en el ámbito laboral implica elaborar un plan de acción en coordinación con trabajadores y empleados, fijar políticas de adopción de hábitos de vida saludable, establecer una serie de medidas, servicios y recomendaciones que mejoren la salud de las personas en sus áreas de trabajo.

En muchos casos la mejora de la salud depende de cambios de hábitos nocivos que son más de una concientización individual, para ello, se habla de medidas y servicios que el personal de la institución adquiera para alcanzar hábitos de vida saludables.

Al optar por estilos de vida saludable se obtiene los siguientes beneficios:

-  Fomentar hábitos y costumbres en beneficio de la salud
-  Mejorar la productividad y pro actividad
-  Mejor rendimiento en todos los ámbitos (laboral, familiar, social, Académico)

- ✚ Mejor interacción familiar, social y comunitaria
- ✚ Mejor calidad de vida y bienestar. Equilibrio físico, psicológico, social
- ✚ Reduce el ausentismo, las incapacidades temporales, la rotación de personal
- ✚ Elimina los costos ocultos de la mala salud de los trabajadores, como el bajo rendimiento. Los trabajadores más sanos también tienen mejor capacidad de concentración y de reacción, por lo tanto, disminuyen accidentes laborales
- ✚ Mejora el orgullo de pertenencia y la imagen externa

**HIPERTENSIÓN ARTERIAL:** La hipertensión arterial (HTA) es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente y afecta a 1 de cada 3 personas adultas. Se produce por el aumento, sostenido en el tiempo, de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. Es una enfermedad que generalmente no da síntomas y, si no se diagnostica y no se trata, provoca frecuentemente complicaciones graves como el infarto de corazón, el accidente cerebrovascular o la necesidad de diálisis por daño renal.

**ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES:** La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis<sup>1</sup>. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

**ACTIVIDAD FÍSICA:** se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la AF incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar.

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** la OMS, define alimentación saludable cuando cumple las siguientes recomendaciones:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal
- Limita la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos

---

<sup>1</sup> Más información en MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizado 27 feb. 2024]. Aterosclerosis; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000171.htm>

- Limita la ingesta de azúcares libres
- Limita la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y se debe consumir sal yodada. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación, completa, equilibrada, suficiente y adecuada

Alimentación: consiste en obtener del entorno productos naturales o transformados que conocemos con el nombre de alimentos (que contienen unas sustancias llamadas nutrientes)

**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).

**AMBIENTES 100% LIBRES DE HUMO:** el “aire sin humo” es el aire que está 100% libre del humo de tabaco; esta definición incluye, aunque no se limita, al aire donde el humo del tabaco que no puede verse, olerse, percibirse, ni medirse (Convenio Marco de la OPS para el Control del Tabaco, 2009).

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

**COLESTEROL HDL:** partícula lipídica de alta densidad que transporta el colesterol en el llamado “circuito inverso” es decir que “atrapa” colesterol depositado en las arterias, para su eliminación; sus niveles elevados son muy beneficiosos para la salud cardiovascular.

**COLESTEROL LDL:** partícula lipídica de baja densidad que transporta el colesterol; sus niveles elevados favorecen la arteriosclerosis por depósito del colesterol.

**CONDICIONES DE VIDA:** las condiciones de vida son el entorno cotidiano de las personas, dónde éstas viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando en gran medida fuera del control inmediato del individuo.

**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.

**DIETA:** es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos; siendo la cantidad de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen a diario, con el fin de proporcionar nutrición y energía para el mantenimiento de órganos, tejidos y células del cuerpo, al igual que para apoyar el crecimiento y desarrollo normales

**ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR:** alteraciones de la circulación sanguínea cerebral por obstrucción del flujo (trombosis) o hemorragia. Enfermedad coronaria: alteración (generalmente por estenosis) en los vasos que irrigan el miocardio o músculo del corazón.

**ENFERMEDAD:** alteración de la actividad normal del organismo.

**OBESIDAD:** es una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo; se determina la existencia de obesidad en adultos cuando se presenta un índice de masa corporal mayor de 30.

**PLAN DE MINUTAS:** propuesta, generalmente semanal, de combinaciones de alimentos para obtener menús saludables y equilibrados. 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:** es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

**RELAJACIÓN:** disminución o desaparición de la tensión tanto a nivel físico, corporal, emocional, psicológico, aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración.

**SALUD:** un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

**SEDENTARISMO:** se puede definir como la conducta, en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) a un nivel de 1,0-1,5 METs, es decir muy cercanas al metabolismo basal (Pate RR, 2008). Actualmente, se considera al sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud (Blair, 2009).

## MARCO LEGAL

### CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA

ARTÍCULO 48: Señala que la salud de la población colombiana es una responsabilidad directa del Estado, cuya accesibilidad le corresponde garantizar a las distintas autoridades, sectores sociales, económicos públicos y privados.

ARTÍCULO 49: determina que corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud; de la misma manera establece que toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad.

ARTÍCULO 52: establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

DECRETO 1072 DE 2015. ARTÍCULO 2.2.4.6.8. Prevención y Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente.

DECRETO 1295 DEL 22 DE JUNIO DE 1994

Art. 2. Dentro de los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales se encuentra establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo en las que se encuentran los psicosociales.

Art. 21. Plantea que dentro de las obligaciones del empleador se encuentra procurar el cuidado integral de la salud de los trabajadores y de los ambientes de trabajo.

Art. 22. Presenta como una de las obligaciones del trabajador... "procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa.

LEY 397 DE 1997. Señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento.

## **ACTIVIDADES A IMPLEMENTAR**

A continuación, se establece una serie de actividades, como talleres o actividades psicoproductivas dirigidas al personal de las Unidades Tecnológicas de Santander, que serán enfatizadas a promover entre la población trabajadora la necesidad de adoptar estilos de vida saludables (salud cardiovascular, cuerpo saludable, salud mental, tarea saludable, y nutrición saludable).

Además, se indica una hoja de ruta que se seguirá en el proceso, así como actividades específicas en enmarcadas en cada uno de los objetivos habito saludables ya mencionados. Estas acciones se desarrollarán a lo largo del año y deberán tener el respaldo institucional para la convocatoria, así como también, la gestión de la oficina de prensa, para que el programa se desarrolle de forma asertiva.

METODOLOGIA

No. ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA Y/O REGISTRO
1	Identificación población objeto de estudio	Registro del Personal administrativo y docente de planta y otros vinculados que voluntariamente deseen acceder al sistema.
2	Identificación ambiental del factor de riesgo para alteraciones de salud que impacten en la educación de estilos de vida saludable	Exámenes médicos - tamizajes
3	Identificación específica de condiciones De salud	Encuesta de morbilidad
4	Elaboración e implementación del Plan de Intervención 2024 - 2026	<p>Correos electrónicos de invitación</p> <p>Registros de participación en físico y/o digital</p> <p>Archivo fotográfico</p> <p>Estrategias comunicativas</p> <p>Nota: El registro que aplique</p>
5	Actividades en pro de promover estilos de vida saludable y disminuir enfermedades en la población de la UTS	<p>Correos electrónicos de invitación</p> <p>Registros de participación en físico y/o digital</p> <p>Archivo fotográfico</p> <p>Estrategias comunicativas</p> <p>Nota: El registro que aplique</p>

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ID	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	REGISTRO
1	Prevención en enfermedades cardiovasculares	Coordinación de SST	<p>Programa de estilos de vida y trabajo saludables, registros de asistencia a las diferentes actividades, evaluaciones médicas periódicas.</p> <p>Informe de diagnóstico de salud de la planta, con la siguiente información: Distribución por género, edad y antigüedad de toda la población.</p>
2	Actividad física	Coordinación de SST	Programa de estilos de vida y trabajo saludables, registros de asistencia a las diferentes actividades, evaluaciones médicas periódicas.
3	Prevención en salud mental	Coordinación de SST	Programa de estilos de vida y trabajo saludables, registros de asistencia a las diferentes actividades, evaluaciones médicas periódicas.
4	Pausas activas	Coordinación de SST	Programa de estilos de vida y trabajo saludables, registros de asistencia a las diferentes actividades, evaluaciones médicas periódicas.
5	Orientación nutricional	Coordinación de SST	Programa de estilos de vida y trabajo saludables, registros de asistencia a las diferentes actividades, evaluaciones médicas periódicas.

## INDICADORES DE CUMPLIMIENTO

$$\% \text{ Cumplimiento del SVE} = \frac{\text{N}^{\circ} \text{ de actividades ejecutadas del cronograma de trabajo}}{\text{N}^{\circ} \text{ total de actividades programadas del cronograma de trabajo}} * 100$$

Nº total de actividades programadas del cronograma de trabajo

$$\% \text{ Cumplimiento Plan de intervención} = \frac{\text{N}^{\circ} \text{ de actividades ejecutadas del plan de intervención}}{\text{N}^{\circ} \text{ total de actividades programadas del plan de intervención}} * 100$$

Nº total de actividades programadas del plan de intervención

## RECURSOS DESTINADOS AL PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – BESAME (Bienestar-Ejercicio y Salud Mental)

El equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo realizará un inventario de los recursos humanos, técnicos y económicos existentes, disponibles y asignados por las Unidades Tecnológicas de Santander.

### Recursos Humanos:

Departamento de seguridad y salud en el trabajo, ARL.

- Profesionales del área de la salud (PSICÓLOGO ESP- – TERAPEUTA OCUPACIONAL ESP.SST. MEDICO ESP.SST,)
- Profesionales del área deportiva (DOCENTES Y ENTRENADORES Y RECREACIONISTAS),

### Recursos Técnicos:

- Implementos para la valoración de funcionarios: Goniómetro, metro.
- Implementos para capacitación: diapositivas, folletos.
- Implementos de actividades lúdicas: balones-aros etc.

### Recursos Financieros:

Apoyo económico para desarrollar todas las actividades que se proponen.

## CONCLUSIONES

Se espera con el programa que todo el personal de las **UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER** participe, e interiorice la importancia de crear hábitos de vida saludable, lo cual no solo beneficiará la salud y el bienestar, sino que también contribuirá a la prevención de enfermedades no transmisibles y a la mejora de la productividad y la creación de un ambiente laboral seguro y saludable.

Esto nos ayudara a mantener una cultura de salud y autocuidado