

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES SG-SST			LIDERTEMP LTDA Nit: 900733827-4
	PR-GH-013	Versión: 04	Fecha: 29/04/2018	

PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES

LIDERTEMP LTDA

RIOHACHA- LA GUAJIRA ENERO DE 2024

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES SG-SST			LIDERTEMP LTDA Nit: 900733827-4
	PR-GH-013	Versión: 04	Fecha: 29/04/2018	

INTRODUCCION

El Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable lleva al fomento de una vida saludable en el entorno laboral consiste en impulsar, mediante un plan de acción coordinado y con el esfuerzo común de trabajadores y la dirección, una serie de medidas, servicios y recomendaciones que mejoren la salud global de las personas en el puesto de trabajo, su entorno familiar y social, por extensión, acaben convirtiendo la organización en una organización saludable, donde los riesgos físicos y psicosociales para la salud hayan sido minimizados y donde las políticas y las instalaciones favorezcan la adopción de hábitos saludables.

JUSTIFICACION

Es de vital importancia contar con iniciativas y programas que impulsen estilos de vida saludables, encaminados a combatir el sedentarismo y hábitos poco saludables, en donde el principal objetivo, es que a mediano y largo plazo se disminuyan y eliminen enfermedades crónicas no transmisibles, así como también, se ayude a reducir niveles de riesgo psicosocial y biomecánico; se busca que a medida que se propongan programas y se proporcionen espacios que contribuyan con la salud de los trabajadores de manera preventiva y con un seguimiento programado, se tendrán beneficios como la optimización en la productividad a nivel laboral, mejoramiento en el clima organizacional, concientización en cada uno de los colaboradores sobre la importancia de tener hábitos saludables como estilo de vida.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES SG-SST			LIDERTEMP LTDA Nit: 900733827-4
	PR-GH-013	Versión: 04	Fecha: 29/04/2018	

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES

☺ CONTENIDO DEL PROGRAMA

- Nombre del programa (llamativo)
- Identificación de la empresa con visión
- Justificación
- Objetivo
 - General
 - Específicos
- Alcance
- Responsable
- Marco teórico
 - Sedentarismo
 - Sobrepeso-Obesidad
 - Arterioesclerosis
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes
 - Alteraciones visuales
 - Estilos de vida y trabajo saludable
 - Salud
 - Nutrición saludable
 - Actividad física
 - Pausas activas
 - Manejo del estrés
 - Descanso
- Marco legal
- Metodología
- Evaluación
 - Indicadores

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES SG-SST			LIDERTEMP LTDA Nit: 900733827-4
	PR-GH-013	Versión: 04	Fecha: 29/04/2018	

RECOMENDACIONES

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE.

Recolección sistemática y permanente de datos esenciales de salud, su análisis y su interpretación para la planeación, implementación y evaluación de estrategias de prevención.

ELABORACION Y CONSERVACION DEL PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE.

La documentación correspondiente al Programa EVTS puede ser en físico (papel), disco magnético, óptico o electrónico, fotografía, o una combinación de éstos y debe estar en custodia del responsable del programa.

Se debe garantizar la confidencialidad de los documentos, acorde con la normatividad legal vigente.

LIDERTEMP se comprometerá a conservar los registros y documentos que soportan el Programa EVTS teniendo en cuenta lo siguiente:

El responsable del Programa Estilos de vida Trabajo Saludable tendrá acceso a todos los documentos y registros exceptuando el acceso a las historias clínicas ocupacionales de los trabajadores cuando no tenga perfil de médico especialista en seguridad y salud en el trabajo.

Desarrollar actividades dinámicas o atractivas para el trabajador y así llegar al cambio de prácticas inadecuadas que puedan afectar la salud y el trabajo. Fomentar hábitos de vida saludables en el ámbito personal, social y laboral de esta manera lograr cambiar o fortalecer las buenas costumbres en protección de la salud en sus trabajadores.

ARL POSITIVA brindara apoyo en las actividades el cual por su necesidad requiera acompañamiento.

Establecer compromiso de cumplir a cabalidad con el Programa Estilos de Vida y Trabajo Saludable, el cual le brinda las pautas y estrategias para favorecer las buenas prácticas de sus trabajadores y llegar hacer una empresa saludable.

Promover planes de actuación contra la obesidad y el sobrepeso, así como enfermedades cardiovasculares.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES SG-SST			LIDERTEMP LTDA Nit: 900733827-4
	PR-GH-013	Versión: 04	Fecha: 29/04/2018	

Realizar exámenes médicos ocupacionales de ingreso, periódicos y de egreso a todo el personal que labora en la empresa, independientemente de la modalidad de contratación.

Realizar seguimiento a los trabajadores que dé a acuerdo a los exámenes médicos tengan recomendaciones específicas pendientes por ejecutar.

Los trabajadores más sanos también tienen mejor capacidad de concentración y de reacción. Por lo tanto, disminuyen los accidentes laborales

Habilitar espacios para realizar actividad física dentro del centro de trabajo y si se puede realizar convenios con un gimnasio o centro de actividad física.

Concienciar y promover la reducción en el consumo de bebidas alcohólicas

La manera más eficaz de prevenir los accidentes y enfermedades laborales son los mecanismos de prevención y protección de la salud de los trabajadores con el apoyo de la alta gerencia y directivos con los compromisos pactados en el PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES DE LIDERTEMP

OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida y trabajo saludable, orientado a la prevención de accidentes, enfermedades laborales y promoción de la salud a todos los trabajadores de LIDERTEMP.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar a todos los empleados de LIDERTEMP, en los diferentes hábitos y estilo de vida saludable para que desarrollen costumbres protectoras de salud.
- Realizar actividades motivacionales que contribuyan a la práctica de buenos hábitos y así llevar a la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo, y mejorar la salud de los trabajadores.
- Fomentar hábitos de vida saludables en el ámbito personal, social y laboral.

ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los empleados de LIDERTEMP, que abarca todo el municipio de la GUAJIRA:

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES SG-SST			LIDERTEMP LTDA Nit: 900733827-4
	PR-GH-013	Versión: 04	Fecha: 29/04/2018	

DIBULLA
 ALBANIA
 HATONUEVO
 BARRANCA
 DISTRACION
 SAN JUAN DEL CESAR
 LAS JAGUAS
 MOLINO
 VILLANUEVA
 MANAURE LA GUAJIRA
 FOSECA
 URUMITA

1. MARCO LEGAL

Ley 9 de 1979	Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones
Resolución 1016 de 1989	Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte
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.
Resolución 2646 de 2008	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo
Ley 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

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES SG-SST			LIDERTEMP LTDA Nit: 900733827-4
	PR-GH-013	Versión: 04	Fecha: 29/04/2018	

Ley 1355 Artículo 20	Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.
Ley 1562 de 2012	Artículo 11 Servicios de promoción y prevención
Decreto 1072 de 2015	Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores
Resolución 1111 del 2017	Por la cual se reglamenta los estándares mínimos para el sistema de Gestión en Seguridad Y Salud en el Trabajo para los empleadores y contratantes

2. MARCO TEORICO

3. EVALUACION

El programa de estilos de Vida y Trabajo Saludable de LIDERTEMP se actualizará evaluará anualmente o si alguna necesidad lo requiere antes.

INDICADORES

- Indicador cumplimiento**

$$\frac{\text{Número de actividades ejecutadas}}{\text{Número de actividades planeadas}} \times 100$$

Se interpreta como porcentaje de actividades ejecutas según las planeadas, determina el cumplimiento de la implementación del programa. Debe tender al 100%.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES SG-SST			LIDERTEMP LTDA Nit: 900733827-4
	PR-GH-013	Versión: 04	Fecha: 29/04/2018	

- **Indicador capacitación, divulgación y participación**

Número de personas que asisten a las actividades realizadas *100

Número de trabajadores convocados a las actividades de la empresa

Se interpreta como porcentaje de empleados que recibieron la capacitación específica. Es posible definir indicadores similares para cada grupo de empleados por separado. Debe tender al 100%.

U otros que la empresa vea necesario para evaluar el programa Estilos de Vida y Trabajo Saludable.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES SG-SST			LIDERTEMP LTDA Nit: 900733827-4
	PR-GH-013	Versión: 04	Fecha: 29/04/2018	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES SG-SST			LIDERTEMP LTDA Nit: 900733827-4
	PR-GH-013	Versión: 04	Fecha: 29/04/2018	

PLAN DE ACCION

PLAN DE ACCION PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES

FECHA	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR	PARTICIPANTES
270/04/2024	De 08 am a 10 am	Capacitación sobre - estilos de vida y trabajo saludables / comida saludable - conservación auditiva y visual - fatiga y sueño	Riohacha	Todo el personal
22/06/2024	De 08 am a 11 am	Socialización Divulgación de afiches, folletos, mensajes electrónicos en hábitos estilo de vida saludable	Riohacha	Todo el personal
23 /11/2024	De 08 am a 09 am	Actividades recreativas deportivas y - Rumba terapia Pausas activas	Riohacha Empresariales	Todo el personal