



Sistematización de la Experiencia de la Práctica Profesional en el Diseño e  
Implementación del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables - HEVS encaminado a  
funcionarios y contratistas de la Alcaldía Municipal de Cachipay

Evely Katherine Rojas Moreno

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Administración en Salud Ocupacional

Junio de 2021

Sistematización de la Experiencia de la Práctica Profesional en el Diseño e  
Implementación del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables - HEVS encaminado a  
funcionarios y contratistas de la Alcaldía Municipal de Cachipay

Evely Katherine Rojas Moreno

Sistematización presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud  
Ocupacional

Asesor(a)

Bertha Violet Martelo

Profesional en Salud Ocupacional

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Administración en Salud Ocupacional

Junio de 2021

### **Dedicatoria**

Este trabajo lo dedico en primer lugar a Dios quien me ha dado la vida, cuida y guía mis pasos y me ha permitido cada día lograr mis metas y objetivos, A mi hijo que es mi motor de vida e inspiración, A mi pareja que siempre me ha apoyado y ha depositado su confianza en mis capacidades e inteligencia impulsándome llegar hasta aquí, A mi familia y seres queridos que me han apoyado en todos los momentos, A mi trabajo del cual me siento muy orgullosa y agradecida y a mis compañeros de estudio en especial a Sandra Méndez y Ángela Bermeo que siempre incondicionales en todo este proceso de formación.

Finalmente, resalto la importante labor de enseñanza, asesoría y conocimientos que me brindaron los docentes de la Universidad durante todo el proceso de formación para obtener mi título como profesional.

## Contenido

Dedicatoria .....	3
Contenido.....	4
Índice de Tablas .....	7
Índice de Figuras.....	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción .....	11
Antecedentes .....	13
Marco Teórico.....	14
Marco Contextual.....	16
Geografía.....	16
Ecología .....	17
Economía: .....	17
Alcaldía Municipal de Cachipay.....	18
Visión.....	19
Misión .....	20
Funciones Generales Del Municipio .....	20
Marco Legal Y Normativo.....	21

Planeación Y Metodología.....	24
Formulación del Problema de Aprendizaje.....	24
Identificación de los Actores Involucrados y Participantes .....	28
Estructura del Modelo de Reconstrucción de la Experiencia .....	29
Variables, Indicadores, Herramientas e Instrumentos .....	30
Matriz de Planeación.....	32
Modelo de Divulgación de la Experiencia.....	33
Reconstrucción de la Experiencia.....	34
Momentos Históricos y Experiencias .....	35
Principales Hitos o Hechos Relevantes.....	35
Aprendizajes .....	37
Aportes Significativos de la Experiencia en lo Humano .....	37
Aportes Significativos en lo Social.....	38
Aportes Significativos en lo Económico.....	38
Principales Aprendizajes para el Perfil Profesional.....	38
Aprendizajes abordados desde la Perspectiva de la Socialización .....	39
Conclusiones y Recomendaciones .....	40
Bibliografía .....	42
Apéndices.....	44
Anexo A .....	44

Resultados .....	47
Anexo B .....	55

## Índice de Tablas

<b><u>Tabla 1.</u></b> Información General de la Organización.....	<b><u>19</u></b>
<b><u>Tabla 2.</u></b> Marco Legal .....	<b><u>23</u></b>
<b><u>Tabla 3.</u></b> Actores Involucrados y Participantes .....	<b><u>29</u></b>
<b><u>Tabla 4.</u></b> Tabla de Recursos .....	<b><u>33</u></b>

## Índice de Figuras

<b><u>Figura 1. Panorámica de Cachipay.....</u></b>	<b><u>17</u></b>
<b><u>Figura 2. Casa de Gobierno .....</u></b>	<b><u>19</u></b>
<b><u>Figura 3. Organigrama de la Organización.....</u></b>	<b><u>20</u></b>
<b><u>Figura 4. Diagrama de Gannt .....</u></b>	<b><u>33</u></b>



## Resumen

En la Alcaldía Municipal de Cachipay una vez realizados por primera vez a los funcionarios los exámenes médicos ocupacionales dando cumplimiento con el Sistema De Gestión De Seguridad Y Salud en el Trabajo de la entidad, a fin de contar con los rangos exactos de su morbilidad y recomendaciones médicas ocupacionales de forma individual, se tomó como fase inicial para identificar que la población trabajadora tiene un amplio índice de estrés, sedentarismo y obesidad. Adicional al diagnóstico de condiciones de salud, se realizó una encuesta se evidenció que los servidores públicos de la entidad debido a la excesiva carga laboral y los altos índices de estrés por la responsabilidad en las funciones desempeñadas, no dedican el tiempo suficiente en realizar algún tipo de deporte, consumir alimentos saludables, pausas activas y demás componentes que eviten el sedentarismo y problemas digestivos.

Por lo tanto, en el presente trabajo se evidencia la implementación del Programa de Hábitos y Estilos De Vida Saludables - HEVS dirigido a todos los funcionarios de la Administración de Cachipay. Para llevar a cabo dicho programa fue indispensable trabajar con los diferentes profesionales vinculados en la administración municipal de Cachipay prestando el servicio en cada una de las actividades propuestas como fueron: charlas nutricionales, actividad física, pausas activas, espacios deportivos, caminata ecológica ,entre otros.

Es así que resulta urgente poner en práctica el programa de estilos de vida saludables a fin de beneficiar la salud de todos los funcionarios y contristas, brindando con ello una mayor productividad y desempeño en sus labores

***PALABRAS CLAVES:*** Seguridad y Salud en el Trabajo, Salud y Bienestar, Estilos de Vida

### **Abstract**

In the Municipal Mayor's Office of Cachipay, once the occupational medical examinations have been carried out for the first time to the officials, in compliance with the entity's Occupational Health and Safety Management System, in order to have the exact ranges of their morbidity and recommendations. individual occupational medical examinations, was taken as an initial phase to identify that the working population has a high rate of stress, sedentary lifestyle and obesity. In addition to the diagnosis of health conditions, a workload survey was carried out where it was evidenced that the public servants of the entity, due to the excessive workload and the high levels of stress due to the responsibility in the functions performed, do not dedicate enough time in doing some kind of sport, consuming healthy foods, active breaks and other components that avoid sedentary lifestyle and digestive problems.

Therefore, in the present work the implementation of the Healthy Habits and Lifestyles Program - HEVS aimed at all Cachipay Administration officials is evidenced. To carry out this program, it was essential to work with the different professionals linked to the municipal administration of Cachipay, providing the service in each of the proposed activities, such as: nutritional talks, physical activity, active breaks, sports spaces, ecological walk, among others.

Thus, it is urgent to put into practice the program of healthy lifestyles in order to benefit the health of all employees and contristas, thereby providing greater productivity and performance in their work.

**KEYWORDS:** Occupational Safety and Health, Health and Well-being, Lifestyles

## Introducción

Se entiende por Sistema de Gestión de Seguridad y Salud SG-SST 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 (MINISTERIO DEL TRABAJO, 2015)”.

Al hablar de Estilos de Vida Saludable nos referimos a una serie de conductas, formas o modos que utilizan las personas para conservar de manera apropiada su mente y cuerpo, lo cual es la base para iniciar con una buena calidad de vida. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud OMS – los 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. (DOKTUZ, s.f.)

En la Administración Municipal de Cachipay - Cundinamarca no existe un Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable - **HEVS**; y siendo los trabajadores un pilar fundamental dentro de la entidad, se hace necesario contar con este instrumento que será una guía para mejorar el bienestar integro de los funcionarios y contratistas de la Alcaldía Municipal de Cachipay.

Para llevar a cabo este proyecto se tuvo en cuenta las encuestas de carga laboral realizada a los trabajadores, el perfil sociodemográfico y las recomendaciones emitidas en los exámenes

médicos ocupacionales las cuales reposan en las hojas de vida de los empleados de la Administración Municipal de Cachipay, donde se evidencian altos índices de estrés, sedentarismo y obesidad. Partiendo de esta información se buscan las definiciones del tema de investigación, objetivos, posterior se hace una planificación y metodología de actividades y finalmente realizando un análisis de resultados de HEVS, adoptando medidas que permitan promocionar la salud y prevención enfermedades en los trabajadores de la Alcaldía de Cachipay.

## Antecedentes

(Guerrero Montoya & Leon Salazar, 2010) Por habitus se entiende como un modo de actuar que la humanidad la alcanzando ciertos comportamientos al momento de portarse, de ser, de razonar y de sentir y se relaciona estrechamente con la posición social en la posición que una persona ocupa en la estructura social que se ubican las personas en la sociedad y que en muchos casos es de manera instintiva.

En la revista (Estilo de Vida y Salud, 2010) se menciona al habitus como la base de los comportamientos y juicios que se adquieren imitando de manera natural ciertos gestos, costumbres, gustos, lenguajes, entre otros. Es importante mencionar que el habitus, no se trata de pertenecer a cierto tipo de clase, implica en general un conjunto de movimientos y pensamientos donde se determinan ciertas decisiones de cambio.

En el mismo documento (Estilo de Vida y Salud, 2010) alude los Estilos de Vida Saludables como una manera de vivir, de tener rutinas o buenos hábitos, teniendo en cuenta una alimentación balanceada, la cantidad de comida al día, el consumo de alcohol, cigarrillo, bebidas embriagantes, la actividad física y un factor muy importante y poco mencionado como los es las horas de sueño adecuadas; a dichas practicas se les conoce como comportamientos sostenidos o factores protectivos y conductas de riesgo y entre ellos tenemos: los que mantienen la salud y los que resultan dañinos y disminuyen la esperanza de calidad de vida.. (Jenkins, 2005 p.209-217; Barrios, 2007 p.6-7). (Estilo de Vida y Salud, 2010)

En la enciclopedia virtual libre, políglota y editada de manera colaborativa (WIKIPEDIA, s.f.) Define el Estilo de vida como un concepto sociológico que se refiere a cómo se orientan los intereses, las opiniones, y los comportamientos y conductas de un individuo, grupo o cultura. Aunque sus orígenes se remontan hasta la época de Aristóteles, se considera que la expresión fue introducida por el psicólogo austrohúngaro Alfredo Duro en la década de 1910, quien lo definió como «el sistema de reglas de conducta desarrollado por los individuos para lograr sus metas en la vida». Tiempo después el concepto fue tomando el sentido más amplio de «manera o estilo de vivir»

### **Marco Teórico**

De acuerdo con (Lidueñez, 2017) Los estilos de vida saludables se convierten en una estrategia que se han transformado en una tendencia mundial moderna de salud, la cual su único objetivo es la prevención de enfermedades y promoción de la salud, inclinación que al parecer inicio para el año 2004 por medio de una enunciado de la Organización Mundial de Salud (OMS) para mejorar los factores como lo son el sedentarismo y la alimentación poco saludable que afectan la calidad de vida de la sociedad.

A pesar de no existir una definición uniforme, la mayoría de los autores definen los estilos de vida saludables como un “conjunto de normas conductuales que poseen trasciende en la salud de las personas” (Gómez et ál., 2005). Desde un punto de vista integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión general y social que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico. En lo material, el estilo de vida se caracteriza por la cultura material es decir, vivienda, alimentación y ropa; en lo social, según

las estructuras organizativas como el tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones; y en el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida (Maya, s.f.). (Lidueñez, 2017)

Hacia el año 2018 se aprobó el Programa General de Trabajo 2019-2023 el cual se basa en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) a fin de ayudar a los países a avanzar de manera adecuada hacia el logro del ODS-3 y otras metas sanitarias, cuyas prioridades son la cobertura sanitaria universal, la seguridad sanitaria y la mejora de la salud y el bienestar, con el cual se hace una medición para que la Organización Mundial de la Salud – OMS, ya que fue quien aprobó este nuevo programa, conozca los logros alcanzados y continúe sus esfuerzos en los resultados. Cabe resaltar que para obtener estas metas sanitarias se debe contar con la atención primaria en la prevención de enfermedades, enfocados en los hábitos saludables y suministrando un método seguro, eficaz, eficiente y sobre todo de calidad. (Amina J Mohammed, 2018)

Una tendencia que se viene trabajando desde décadas en Colombia es el Estilo de Vida Fitness , y según estudio realizado por el doctor Henry Ramírez-Hoffmann ratifica la importancia del acondicionamiento y actividad física en un estilo de vida saludable, donde es primordial la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y la influencia en el tiempo otorgado diariamente y obviamente en compañía de un especialista en el tema. Sobre la alimentación saludable, la nutricionista Gladys Velásquez escribió el texto en el texto Fundamentos de la alimentación saludable, en el cual explica el significado, los conceptos, los principios y las características necesarias para alcanzar una alimentación saludable, el ser humano utiliza los alimentos para la producción de energía, crecimiento y el funcionamiento normal de cada órgano y tejido. (Carlos F. Valencia, 2016)

## Marco Contextual

Cachipay es un municipio de Cundinamarca (Colombia), ubicado en la Provincia del Tequendama, a 50 km de Bogotá. Su consigna es: "Tierra de Ensueño de Luz y De Amores", gracias a la letra del pasillo compuesto en su honor. (Wikipedia, s.f.)

**Figura 1** *Panorámica de Cachipay*

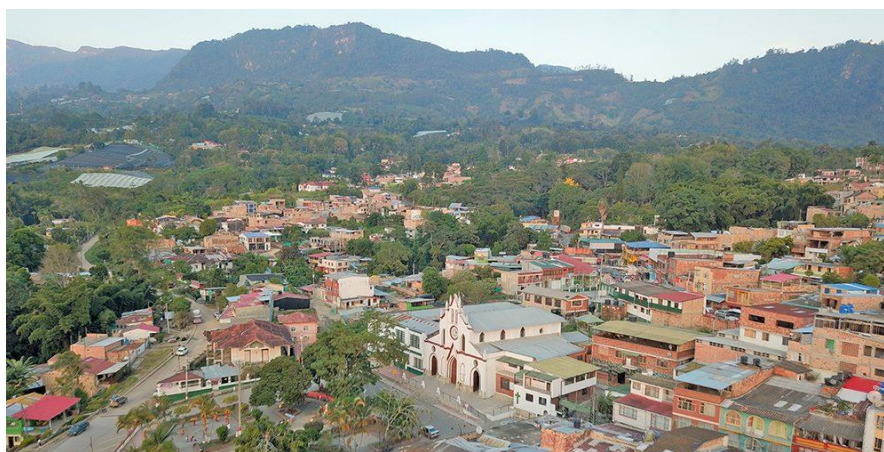


Figura 1 Panorámica de Cachipay Fuente: <https://blog.redbus.co/turismo-y-aventura/cachipay/>

En la página web de la alcaldía Municipal de Cachipay, en el link “nuestro Municipio” encontramos la siguiente información relevante a cerca de Cachipay (Cachipay, s.f.)

### *Geografía*

Toda la Provincia del Tequendama se encuentra sobre la vertiente occidental de la Cordillera Oriental; es un terreno abrupto. Cachipay se encuentra sobre la zona más montañosa, su casco urbano mismo es montañoso. La totalidad de sus 56 km<sup>2</sup> se halla en zonas escarpadas de valles, colinas y montañas. Entre sus colinas se destaca la "Cordillera del Frisol" que forma los límites con el municipio de La Mesa. Allí se sitúan el "Alto del Frisol", por otro lado, se puede señalar



"El Alto y Cuchilla del Águila", que forman la frontera con Anolaima y el "Cerro de Tablanca" en límites con Zipacón.

Las vertientes orográficas del municipio son el río Bahamón y Cachipay. En ellos desembocan casi la totalidad de quebradas y caños del territorio. Estos son afluentes del río Curí, que demarca los límites con Quipile. Todos forman parte de la vertiente del Caribe, pues el río Curí desemboca en el río Apulo y éste a su vez en el río Bogotá, llegando finalmente al Magdalena.

### ***Ecología***

Cachipay Cundinamarca, cuenta con una gran riqueza ecológica, ya que para los Cachipayunos la flora y fauna son parte fundamental de nuestro vivir, por ello en la parte superior del municipio contamos con un bosque de 38 Hectáreas. totalmente reforestada, donde habitan especies silvestres es este nuestro parque ecológico los Panches. Allí también contamos con el nacimiento del río Bahamón, que es uno de nuestros principales afluentes que recorren gran parte del territorio.

### ***Economía:***

En la actualidad Cachipay genera mayor cantidad de ingresos por concepto de follajes o verdes pastos, los cuales son de tipo exportación y se utilizan como complementos para adornos florales y buquets. Otra actividad principal es el café, el cual con la nueva reactivación generó confianza en los productores, quienes renovando sus cafetales han vuelto a invertir en este producto.

Además de estas principales actividades también tenemos la ganadería, la pesca, agricultura y las frutas que, aunque en menor proporción ocupan una importancia relevante en la economía del municipio.

### *Alcaldía Municipal de Cachipay*

A continuación, se evidencia la Casa de Gobierno del Municipio de Cachipay – Cundinamarca

**Figura 2** Casa de Gobierno – Alcaldía Municipal de Cachipay



Figura 2: Casa de Gobierno – Alcaldía Municipal de Cachipay Archivo Fuente: Oficina de Prensa Alcaldía de Cachipay

*Tabla 1* Información General Organización

<b>NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN</b>	ALCALDIA MUNICIPAL DE CACHIPAY – CUNDINAMARCA – COLOMBIA
<b>NIT</b>	800081091-9
<b>ACTIVIDAD ECONOMICA</b>	PRESTACION DE SERVICIOS
<b>CODIGO POSTAL</b>	25123
<b>DIRECCION</b>	CALLE 4 CARRERA 5 ESQUINA – CASA DE GOBIERNO
<b>PAGINA WEB</b>	<a href="http://www.cachipay-cundinamarca.gov.co/">http://www.cachipay-cundinamarca.gov.co/</a>
<b>CORREO ELECTRONICO</b>	<a href="mailto:alcaldia@cachipay-cundinamarca.gov.co">alcaldia@cachipay-cundinamarca.gov.co</a>
<b>CELULAR</b>	3142979334
<b>HORARIO DE ATENCION</b>	Martes a Jueves de 8:00am – 5:30pm (Jornada Continua) Sábado 8:00am – 1:00pm
<b>N° EMPLEADOS</b>	Planta: 48 / Contratistas: 63 Total : 111

Fuente: <http://www.cachipay-cundinamarca.gov.co/> Datos Internos de la organización de la Secretaría General y de gobierno y del área de contratación y talento humano

**Figura 3 Organigrama de la Organización**

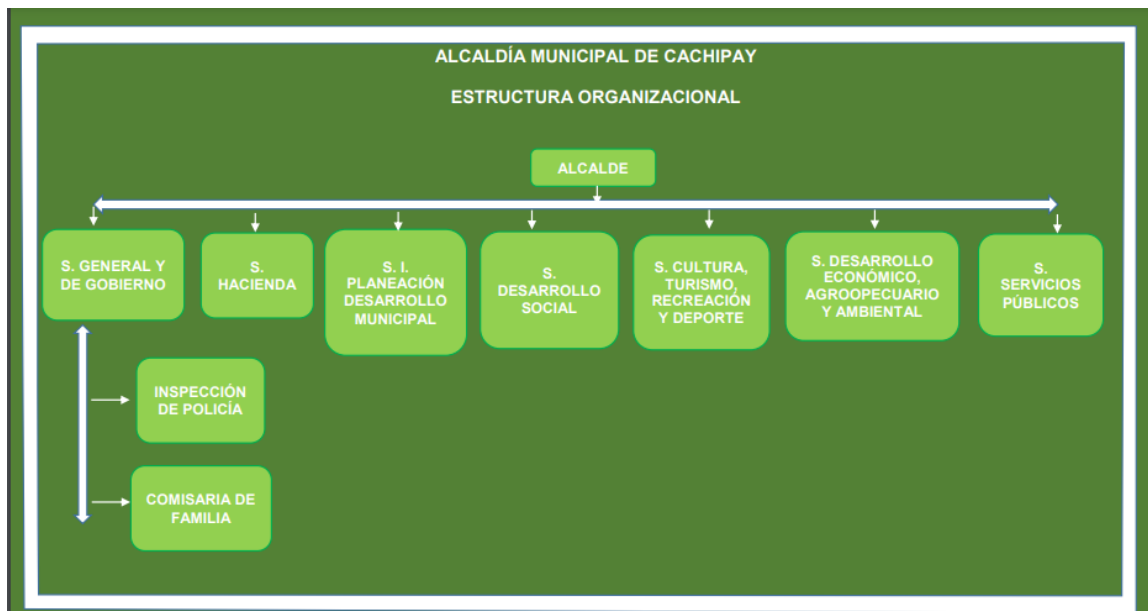


Figura 3 Organigrama de la Organización. Fuente: <http://www.cachipay-cundinamarca.gov.co/>

En la página web de la alcaldía Municipal de Cachipay, en el link “Estructura organica y talento humano” encontramos la siguiente información (Cachipay, s.f.)

### **Visión**

Cachipay será en el 2036 un Municipio consolidado y articulado con el cumplimiento de las políticas nacionales e internacionales enmarcadas en los objetivos de un desarrollo sostenible donde temas como la Salud, el ambiente, el desarrollo sostenible, la seguridad, el Respeto por la vida, la vivienda, la seguida alimentaria, la protección social, la protección animal, la educación , el buen uso del tiempo libre y muchos otros frentes, serán transformados para lograr un cambio verdadero que ofrezca mayores y mejores oportunidades a la población Cachipayuna.

### ***Misión***

Implementar el Plan de Desarrollo Municipal para generar una reducción trascendental de la pobreza, donde se concibe que la población es heterogénea y donde se generan espacios para el encuentro comunitario, el deporte y la recreación, la gestión cultural y la expresión artística; pensados y diseñados para todos, conservando así nuestra memoria ancestral pero siempre mirando hacia el futuro para así, entregar un instrumento capaz de profundizar y generar los cambios sociales y políticos necesarios para alcanzar un desarrollo sostenible y un cambio de la mentalidad a partir de las consecuencias generadas por el COVID-19 (coronavirus)

### ***Funciones Generales Del Municipio***

La ley 136 de 1994 “Por la cual se dictan normas tendientes a modernizar la organización y el funcionamiento de los municipios” en su artículo 3 señala las siguientes funciones:

1. Administrar los asuntos municipales y prestar los servicios públicos que determine la ley.
2. Ordenar el desarrollo de su territorio y construir las obras que demande el Progreso municipal.
3. Promover la participación comunitaria y el mejoramiento social y cultural de sus habitantes.
4. Planificar el desarrollo económico, social y ambiental de su territorio, de conformidad con la ley y en coordinación con otras entidades.
5. Solucionar las necesidades insatisfechas de salud, educación, saneamiento ambiental, agua potable, servicios públicos domiciliarios, vivienda recreación y deporte, con especial énfasis en la niñez, la mujer, la tercera edad y los sectores discapacitados, directamente y, en concurrencia,

complementariedad y coordinación con las demás entidades territoriales y la Nación, en los términos que defina la ley.

6. Velar por el adecuado manejo de los recursos naturales y del medio ambiente, de conformidad con la ley.

7. Promover el mejoramiento económico y social de los habitantes del respectivo municipio.

8. Hacer cuanto pueda adelantar por sí mismo, en subsidio de otras entidades territoriales, mientras éstas proveen lo necesario.

9. Las demás que le señale la Constitución y la ley.

El presente Plan tiene como objetivo fundamental consolidar a Cachipay como un municipio con un mejor bienestar y calidad de vida, a partir del acceso de sus habitantes a servicios públicos y sociales, al tiempo que disponer de recursos humanos, físicos y financieros efectivos para la generación del desarrollo agroindustrial y la diversificación económica del territorio, mediante el afianzamiento de los sectores turístico y agropecuario, creando condiciones de gobernabilidad con una Administración Municipal, eficiente y transparente, contando con una sociedad Cachipayuna participativa, corresponsable e incluyente.

### **Marco Legal Y Normativo**

En la siguiente tabla se muestra la revisión normativa, como marco legal y normativo en el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables.

*Tabla 2 - Marco Legal*

MARCO LEGAL Y NORMATIVO		
NORMATIVIDAD	QUE LEGISLA	IMPORTANCIA DE LA NORMATIVIDAD PARA EL PROYECTO
CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA 1991	Art.52. 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. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social	Desde la carta magna de nuestra República, el deporte y la recreación son impartidas para mejorar el estilo de vida de los ciudadanos
Resolución 1075 De 1992 Por la cual se reglamentan actividades en materia de Salud Ocupacional	Los empleadores públicos y privados, incluirán dentro de las actividades del Subprograma de medicina preventiva, establecido por la Resolución 1016 de 1989 campañas específicas, tendientes a fomentar la prevención y el control de la fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, dirigidas a sus trabajadores.	Se establecen acciones y actividades de control de la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo
Decreto 1295 de 1994 Por el cual se determina la organización y administración del sistema general de riesgos profesionales	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 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	El Ministerio del Trabajo y Seguridad Social el 24 de Junio de 1994, mediante el Decreto 1295 establece que actividades de promoción y prevención de condiciones de mejora de trabajo y salud en el SGSST. Asume las obligaciones del empleador en velar por el cuidado integral de los trabajadores y sus condiciones laborales
Ley 81 de 1995 Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se	Dispone, como uno de los objetivos del Estado, garantizar el acceso a la práctica del deporte y la recreación y fomentar la creación de espacios que faciliten estas actividades como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social	El Deporte, la Recreación, los hábitos de salud y mejoramiento de la calidad de vida, son objetivos primordiales del Estado.

crea el Sistema  
Nacional del Deporte

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

Art. 1 Se declara la obesidad como una enfermedad de salud pública

Art. 4 Estrategias para promover una alimentación balanceada.

Art. 5 Estrategias para promover Actividad Física

Se reconoce que la obesidad es una enfermedad, por lo cual las estrategias para promover una buena alimentación y una actividad física, como los Hábitos y estilos de vida saludables toman mayor importancia,

Decreto 1072 De 2015

Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo

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

Resolución 0312 de 2019

Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SGSST.

Los presentes Estándares Mínimos corresponden al conjunto de normas, requisitos y procedimientos de obligatorio cumplimiento de los empleadores y contratantes, mediante los cuales se establecen, verifican y controlan las condiciones básicas de capacidad técnico-administrativa y de suficiencia patrimonial y financiera indispensables para el funcionamiento, ejercicio y desarrollo de actividades en el Sistema de Gestión de SST.

El siguiente decreto tiene la información necesaria en el capítulo 3, para elaborar y ejecutar un programa para promover entre los trabajadores, estilos de vida y entornos de trabajo saludable, incluyendo campañas específicas tendientes a la prevención y el control de la fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, entre otros.

Resolución 666 de 2020

Por medio del cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19

Adoptar un protocolo general de bioseguridad para todas las actividades económicas, sociales, y sectores de la administración pública, orientado a minimizar factores que pueden generar transmisión de la enfermedad

Dicho protocolo se debe adoptar en cada entidad definiendo estrategias que garanticen el distanciamiento y procesos de higiene y protección

---

Tabla 2 - Marco legal SST. Fuente: Elaboración propia

---

## **Planeación Y Metodología**

El Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables, se desarrolla en cualquier tipo de entidad que busque fomentar un bienestar integral dentro de sus colaboradores, es así que en la Universidad de Nariño en el año 2019, estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, quienes desarrollaron la práctica profesional, desarrollaron dicho documento, pues su objetivo principal es Promover estilos y hábitos de vida saludable en los trabajadores de la institución educativa, a través de acciones de promoción y prevención, enfocadas al bienestar integro de los trabajadores, mejorando la productividad y la calidad de vida, utilizado las siguientes líneas: nutrición saludable, cuerpo saludable, salud mental, tarea saludable, salud cardiovascular.

(Programa de Habitos y Estilos de vida Saludables Universidad de Nariño, 2019)

### **Formulación del Problema de Aprendizaje**

Como bien menciona en la revista (Vives Iglesias, 2007) , el estilo de vida tiene una relación con algunos problemas que afectan directamente la salud como cáncer, hipertensión arterial, Obesidad y Estrés, estos dos últimos, se relacionan directamente con este proyecto pues el sobrepeso son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico; es la consecuencia de la existencia de un balance energético positivo que se prolonga durante un tiempo. Del mismo modo, el Estrés es considerado la enfermedad del siglo, pues ninguna persona escapa a sus efectos; como tal no es una enfermedad, sino un factor de riesgo para padecer diferentes enfermedades siendo algunas personas más vulnerables que otras.



Según la publicación de (Vives Iglesias, 2007) alude que Dionisio F. Saldívar Pérez, en su artículo publicado en Salud y Vida, Psicología, en la página inicial del martes 14 de noviembre de 2006 en Infomed, hace referencia a varios aspectos que determinan la vulnerabilidad del individuo ante los factores estresores y que traemos a comparación por su importancia en el enfoque que demos al estrés y en su influencia en el estilo de vida y viceversa: la Autoestima, el Control, el Afrontamiento, Apoyo Social (sociallocker) y la Fortaleza Personal. Independientemente los factores que tenga cada individuo lo importante es tener una actitud positiva con tenacidad y firmeza ante las dificultades.

En su escrito (Duperly, y otros, 2011) , refiere a los hábitos de vida, que los niveles de inactividad física, la alimentación no saludable y el consumo de sustancias psicoactivas como el cigarrillo y el alcohol constituyen los principales factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebro vascular, la obesidad, la diabetes tipo 2 y el cáncer. Las ECNT contribuyen a un aumento significativo en la carga de morbilidad, mortalidad y discapacidad de los países.

Es así que, el Banco Mundial estima que la mortalidad, la morbilidad y la discapacidad atribuida a las principales enfermedades no transmisibles explican actualmente alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial; cifras que se prevé aumentarán a 73% y 60%, respectivamente antes de 2020. Adicionalmente, el 66% de las defunciones atribuidas a las enfermedades no transmisibles se producen en los países de ingresos medios y bajos. (Duperly, y otros, 2011)

Con respecto a los factores de riesgo, relacionados con las ECNT, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010 en Colombia (ENSIN 2010) evidencia que sólo uno de cada dos

colombianos de 18 a 64 años cumple con las recomendaciones de Actividad Física (AF en tiempo libre + transporte al menos por 150 minutos a la semana). En el periodo del 2005 al 2010 se observa un aumento significativo de 3,4 puntos porcentuales en la prevalencia de cumplir con las recomendaciones de AF. Este aumento en la prevalencia de AF se da a expensas de caminar como medio de transporte. En Colombia, se debe resaltar que una menor prevalencia de cumplir con las recomendaciones de AF se asocia con factores de vulnerabilidad e inequidad. En cuanto a la prevalencia de ver televisión o jugar con videojuegos en niños de 5 a 12 años, se estimó un aumento de 4,4 puntos porcentuales en la frecuencia de 2 a 4 horas por día. Preocupantemente, el tiempo dedicado a ver televisión y jugar con videojuegos está asociado al sobrepeso y obesidad. En consecuencia, se hace necesario implementar políticas y estrategias que promuevan la realización de AF y disminuyan la prevalencia de estas actividades sedentarias. (Duperly, y otros, 2011).

Del mismo modo, las cifras de la ENSIN 2010 y el Estudio Nacional de Salud 2007 evidencian la magnitud del problema relacionado con la inactividad física, las actividades sedentarias, el sobrepeso y obesidad, el bajo consumo de frutas y verduras y el consumo de tabaco. Esto implica una necesidad en el desarrollo de acciones para la promoción de los hábitos de vida saludable de los Colombianos. En la Constitución Política de Colombia el Artículo 49 cita que le corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud, mientras que en el artículo 52 insta que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas y competitivas tiene como función la formación integral de las personas, así como preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. En concordancia el Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014: “Prosperidad para todos”, establece como meta nacional, la promoción de hábitos de vida saludable, donde el deporte, la

recreación, la actividad física y la educación física juegan un papel fundamental al ser considerados bienes preferentes socialmente necesarios, de manera especial al desarrollo humano, al liderazgo, a la convivencia y a la paz. (Duperly, y otros, 2011).

En este contexto y desde el desarrollo de las prácticas profesionales en el periodo 2020-2, por medio de vínculo laboral, se evidenció que la población trabajadora de la Alcaldía Municipal de Cachipay cuenta con indicadores elevados en ausentismo por causa médica, es así que la entidad a fin de verificar esta condición y reducir esta exposición realizó la intervención en la toma de exámenes médicos ocupacionales periódicos por primera vez a sus trabajadores, dando cumplimiento con el Sistema De Gestión De Seguridad Y Salud En El Trabajo de la entidad, a fin de contar con los rangos exactos de su morbilidad y recomendaciones médicas ocupacionales de forma individual.

Una vez realizado los exámenes médicos ocupacionales a los funcionarios queda como insumo el diagnóstico de recomendaciones médicas ocupacionales, el cual se tomó como fase inicial para identificar que la población trabajadora tiene un amplio índice de estrés, sedentarismo y obesidad. Del mismo modo, se realizó una encuesta de carga laboral en donde se refleja que los servidores públicos de la entidad debido a la excesiva carga laboral y los altos índices de estrés por la responsabilidad en las funciones desempeñadas, no dedican el tiempo suficiente en realizar algún tipo de deporte, consumir alimentos saludables, pausas activas y demás componentes que eviten el sedentarismo y problemas digestivos. [\(Véase Anexo A\)](#)

A fin de dar cumplimiento con el Sistema De Gestión De Seguridad Y Salud En El Trabajo y siguiendo los lineamientos de la Resolución 0312 de 2019, en el Capítulo III en su artículo 16 contempla el Ítem de Estilos de Vida y Entorno Saludable, es así que se emite propuesta de diseñar e implementar un programa de Hábitos y Estilos De Vida Saludables -

HEVS incluyendo campañas específicas tendientes a la prevención y el control de la fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, entre otros; encaminado a funcionarios y contratistas de la Alcaldía Municipal de Cachipay.

Con lo anteriormente expuesto, ¿Cuáles son las actividades que requieren los funcionarios y contratistas de la Alcaldía Municipal de Cachipay, con el propósito de implementar el Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables –HEVS de la entidad?

### **Identificación de los Actores Involucrados y Participantes**

Éste ítem hace referencia a las personas involucradas en este proyecto, que de acuerdo a su competencia intervinieron en la implementación del proyecto Diseñar un Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables - HEVS encaminado a funcionarios y contratistas de la Alcaldía Municipal de Cachipay

*Tabla 3 - Actores Involucrados y Participantes*

<b>Actores</b>	<b>Perfil y/o características</b>	<b>Intereses en la Intervención</b>
Evely Katherine Rojas Moreno	Estudiante de Administración en Salud Ocupacional	Sistematización de la Práctica Profesional como opción de Grado
Bertha Violet Martelo	Docente asesor de la SISTEMATIZACIÓN de trabajo de grado	Orientación y apoyo para evaluar la viabilidad del proyecto desde su experiencia, conocimiento y trayectoria
Erika Tijaro	Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Alcaldía Municipal de Cachipay	Aporte y apoyo profesional en el diseño e implementación del Programa de HEVS
Alcaldía Municipal de Cachipay	Población en donde se desarrolla el proyecto	Mejorar el bienestar integro de los funcionarios y

---

**Tabla 3 - Actores Involucrados y Participantes. Fuente: Elaboración propia**

---

### **Estructura del Modelo de Reconstrucción de la Experiencia**

El modelo de reconstrucción de la experiencia emerge desde el trabajo de Prácticas Profesionales en el periodo 2020-2, una ventana abierta hacia el mercado laboral, es una etapa de mucho crecimiento y aprendizaje donde combinamos la formación que obtuvimos en las aulas de las Universidad con las necesidades, metas y proyectos de cualquier entidad o empresa. Aquí es donde los estudiantes desarrollamos todas nuestras habilidades para desenvolvemos en el campo laboral.

Para muchas personas las prácticas profesionales se convierten en su primera experiencia laboral, donde se demuestra aptitudes ante los desafíos de trabajar en una compañía u organización, para otras personas se abre un espacio para liderar un proceso imprescindible como es este caso la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Es así que, en el desarrollo de las prácticas profesionales junto con Erika Tijaro Profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Administración Municipal de Cachipay, se llevó a cabo la verificación de las hojas de vida de los funcionarios, específicamente a los exámenes médicos ocupacionales periódicos que por primera vez se realizaron a sus trabajadores, dando cumplimiento con el Sistema De Gestión De Seguridad Y Salud En El Trabajo de la entidad, según las recomendaciones allí emanadas, la población trabajadora tiene un amplio índice de estrés, sedentarismo y obesidad.

Luego de esto se realizó una encuesta de carga laboral cuyos resultados arrojaron que los trabajadores no dedican el tiempo suficiente en realizar algún tipo de deporte, consumir alimentos saludables, pausas activas y demás componentes que eviten el sedentarismo y problemas digestivos.

En consecuencia, surge la necesidad de diseñar un Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables – HEVS, cuyo objetivo primordial es promover diferentes acciones a fin de beneficiar la salud de todos los funcionarios y contratistas, brindando con ello una mayor productividad y calidad de vida.

### ***Variables, Indicadores, Herramientas e Instrumentos***

Para llevar a cabo este proyecto se tuvo en cuenta los siguientes elementos:

- **Red de comunicación (Internet)**

Es una red que conecta a otras redes y dispositivos para compartir información, comunicarnos, investigar, aprender y opinar libremente. “Internet es la unión de todas las redes y computadoras distribuidas por todo el mundo, por lo que se podría definir como una red global en la que se conjuntan todas las redes que utilizan protocolos TCP/IP y que son compatibles entre sí. Éste se creó en la década de los 60 como un proyecto gubernamental militar, sin embargo, con el paso de los años ha evolucionado a tal punto que se ha vuelto indispensables para las personas”.

(CONCEPTO DEFINICION, s.f.)



Fuente: <https://disenowebakus.net/internet.php>

- **Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).**

Es un conjunto de aplicaciones con las cuales podemos llevar a cabo tareas de ofimática, pudiendo automatizar y alcanzar un alto nivel de rendimiento en dichas tareas gracias a las herramientas que ofrece. Se denomina “paquete” ya que bajo un mismo nombre se encuentran agrupados los programas, las características y las opciones que se necesitan para lograr un excelente nivel de compatibilidad de datos, que nos va a permitir no depender de varias apps externas que rara vez son compatibles entre sí. (Tecnología Facil, s.f.)



Fuente: <https://tecnologia-facil.com/que-es/que-es-microsoft-office/>

- **Instrumento**

La Encuesta fue el instrumento seleccionado para recolección de datos de los funcionarios y contratistas de la Entidad, la cual se realizó por medio del formulario de google, dando así un buen uso de las plataformas digitales ([Véase Anexo A](#))

## Matriz de Planeación

**Figura 4** Diagrama de Gantt

ACTIVIDAD	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO							
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Identificación del Problema																																
Presentación de la Propuesta de Sistematización																																
Encuesta descriptiva - muestreo																																
Socialización Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables - HEVS																																
Pausas activas (relajación-respiración)																																
Actividad física (aéreobicos con vale)																																
Charla nutricional																																
Capacitación lúdica sobre autoestima, empoderamiento personal y comunicación asertiva																																
Charla Control de Consumo de Tabaco																																
Caminata ecológica con participación familiar																																
Agua para Todos																																
Entrega Final del Documento de Sistematización																																

Figura 4 Diagrama de Gantt. Fuente: Elaboración propia

**Tabla 4** Tabla de Recursos

ASPECTOS	CANTIDAD	TOTAL
Equipo de Computo	1	\$ 1.500.000
Internet	1	\$ 55.000
Materiales e Insumos (Impresiones / Fotocopias / Papelería)	80	\$ 24.000
Salidas de Campo	2	\$ 0
Capacitaciones / Charlas	3	\$ 0
<b>TOTAL</b>		<b>\$ 1.579.000</b>

Tabla 5 Tabla de Recursos. Fuente: Elaboración propia



**Modelo de Divulgación de la Experiencia**

El modelo de divulgación se basa en la elaboración del Programa de Hábitos y Estilos de vida Saludables – HEVS de manera física, el cual se entregó a la Secretaría General y de Gobierno, para que se trabaje de manera articulada con la Secretaría de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte del Municipio de Cachipay.

### **Reconstrucción de la Experiencia**

Una vez culminado el proceso de práctica profesional, se adquiere un compromiso y una responsabilidad muy grande respecto a la seguridad y la salud de los trabajadores, donde aparecen diferentes temas que son de gran importancia para la organización, y que tal vez por la falta de presupuesto o por no contar con un profesional del SG-SST de manera permanente, no se pueden desarrollar; es así que dando prioridad al bienestar y calidad de vida de los empleados nace la necesidad de implementar este programa que busca beneficiar a todos los empleados de la Alcaldía Municipal de Cachipay.

Con el fin de dar cumplimiento a la Resolución 0312 de 2019 *“Por El Cual Se Definen Los Estándares Mínimos Del Sistema De Gestión De Seguridad Y Salud En El Trabajo SG-SST”* la cual establece la elaboración y ejecución de un programa para promover entre los trabajadores, estilos de vida y entornos de trabajo saludable; es así que junto con la profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Administración de Cachipay, se estableció la construcción de dicho programa.

De esta manera, se inició con la socialización del Programa HEVS ante la Secretaría General y de Gobierno, que es el área encargada del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y de Talento Humano de la Alcaldía, donde una vez obtuvimos la aprobación, mediante la metodología con enfoque cuantitativo se realizó una encuesta y con los resultados obtenidos comenzamos la elaboración de las diferentes actividades encaminadas a mejorar los hábitos y estilos de vida de las personas. (Véase Anexo A)

## **Momentos Históricos y Experiencias**

Este proyecto emergió desde el proceso de las prácticas profesionales que es una etapa de mucho crecimiento y aprendizaje donde combinamos la formación que obtuvimos en las aulas de la Universidad con las necesidades, metas y proyectos de una entidad o empresa, fortaleciendo temas, aprendiendo y retomando contenidos tan esenciales en el área de seguridad y salud en el trabajo.

Dando avance en la ejecución del Programa HEVS, queda como momento histórico cuando personas de la tercera edad quienes se desempeñan como conductores y auxiliares administrativos de la Alcaldía, realizan Actividad Física dirigida por el profesional de la Secretaría de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte, que a pesar de no tener la armonización entre la música y los movimientos corporales, se disfrutaron ese espacio de una hora, la cual se desarrollaba el primer miércoles de cada mes a partir de las 8:00am.

Uno de los buenos hábitos que existe es el consumo de agua de al menos 8 vasos de agua al día, ya que es una acción vital para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente y se mantenga en óptimas condiciones, previene el sobrepeso, favorece la digestión y elimina desechos del cuerpo, es así que se realizó la instalación de un filtro purificador de agua, en la cocina ubicada en la cafetería de alcaldía de Cachipay, para tener de ésta manera el líquido libre de impurezas y de manera gratuita para todos los funcionarios.

## ***Principales Hitos o Hechos Relevantes***

Como Hito o hecho relevante en el proceso de sistematización fue la aplicación de la encuesta, dando uso a las TIC's se realizó por medio de la plataforma de google, lo cual significó algo nuevo e innovador para muchos compañeros sobre todo los funcionarios de Servicios

públicos que poco y nada tienen acceso continuo al uso de un computador o un celular inteligente.

Las Pausa Activas son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como habito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular. (Grupo de Modos, 2015) .

Dicho lo anterior, la realización de estas pausas se convierte en el espacio más esperado por los funcionarios , al principio muy pocos tenían las disponibilidad, siempre tenían algo más importante para hacer, sobre todo las personas que ocupan un alto cargo en la organización, luego de ver el trabajo de movilidad articular y estiramientos acordes a las condiciones de cada puesto de trabajo; y de sentir a satisfacción de alivio y la oportunidad de compartir un espacio de risas, las pausas se volvieron imprescindibles en la jornada laboral, en especial en horas de la tarde.

Otro aspecto relevante y que cabe mencionarse es el uso de la bicicleta por algunos funcionarios, rutina que incentivó a realizar la inversión para la compra, de quienes aún no la tenían y que se ha convertido en un medio de transporte y la excusa perfecta para salir los fines de semana a recorrer diferentes lugares del Municipio y sus alrededores.

## **Aprendizajes**

Se entiende por aprendizaje al proceso a través del cual el ser humano adquiere o modifica sus habilidades, destrezas, conocimientos o conductas, como fruto de la experiencia directa, el estudio, la observación, el razonamiento o la instrucción. (Concepto.de, s.f.). Dicho en otras palabras, el aprendizaje es el proceso de formar experiencia y adaptarla para futuras ocasiones: aprender

Es así como, el aprendizaje viene desde el proceso de formación en la Universidad, la cual cumple un papel muy importante donde adquirimos las bases con herramientas para nuestra formación, adquiriendo experiencias significativas, las cuales en el campo laboral se demuestra todo lo que hemos aprendimos.

A continuación, se relacionan los diferentes aprendizajes en diferentes ámbitos:

### **Aportes Significativos de la Experiencia en lo Humano**

La mayoría de los aportes adquiridos siempre influyen al mejoramiento de las competencias tanto personales como profesionales, donde las situaciones diarias nos hacen ser más humanos y sensibles en nuestro entorno laboral, con cualidades, virtudes, defectos, fortalezas y debilidades.

Me queda como experiencia la motivación constante por parte de los actores involucrados en este proceso, los cuales me incitaban a continuar y no desfallecer para lograr mi objetivo, donde mis ganas por aprender y mis habilidades reflejaban seguridad y confianza.

### **Aportes Significativos en lo Social**

Un profesional en Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, adquiere un compromiso y una responsabilidad como garantes frente al tema de prevención, promoción y cuidado dentro de una organización y en estos tiempos de Pandemia a causa del COVID-19, se le ha dado una mayor importancia reconociendo su importantísima labor.

En este ámbito se tiene contacto con diferentes personas siempre buscando el bienestar integral de todos, donde juega un papel muy importante el conocimiento y una buena comunicación.

### **Aportes Significativos en lo Económico**

Antes de obtener cualquier tipo de bonificación o reconocimiento monetario, lo primordial es mantener el bienestar de los trabajadores de la entidad. Es tener la oportunidad de suministrar los conocimientos y formarnos como profesionales para la sociedad.

La organización tiene un impacto económico positivo al no tener que invertir en la implementación del programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables- HEVS

### **Principales Aprendizajes para el Perfil Profesional**

Cada día los aprendizajes adquiridos fueron reforzando las habilidades comunicativas en las charlas o capacitaciones, disminuyendo el miedo escénico y aumentando la confianza en mis capacidades.

Estar realizando actividades de apoyo en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo facilitaron lo visto en las aulas de clase, dando así cumplimiento a la normatividad vigente.

### **Aprendizajes abordados desde la Perspectiva de la Socialización**

Desde el proceso de las prácticas profesionales puede estimarse como una ventana abierta hacia el mercado laboral una etapa de mucho crecimiento y aprendizaje donde combinamos la formación que obtuvimos en las aulas de las Universidad con las necesidades, metas y proyectos de cualquier entidad o empresa.

Como profesional en formación los aprendizajes han sido a diario continuos y enriquecedores, fortaleciendo temáticas, aprendiendo y retomando contenidos tan esenciales en el área de seguridad y salud en el trabajo.

## Conclusiones y Recomendaciones

Para iniciar retomo la experiencia desde mis prácticas profesionales que para muchas personas se convierten en su primera experiencia laboral, donde se demuestran aptitudes ante los desafíos de trabajar en una compañía, en cambio para otras personas se abre un espacio para liderar un proceso tan imprescindible como es la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Es así que inicio con dicha experiencia de mucho aprendizaje donde tuve la oportunidad de dirigir una pequeña parte de la seguridad y la salud en los trabajadores, priorizando y mejorando los procesos en los trabajadores para que tengan mayor productividad a nivel organizacional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social” . Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social (Ser Saludables, s.f.), y éste es debe ser uno de los objetivos de cualquier entidad, buscar el bienestar íntegro de sus colaboradores, mejorando la calidad de vida y obteniendo mayor productividad.

La Seguridad y Salud en el trabajo no es un tema del profesional o de control Interno es un trabajo que necesita la colaboración de todos, tanto de los jefes de área como los auxiliares de cada dependencia, donde se adquiere un compromiso y una responsabilidad mutua.

Como recomendación especial, se debe contar de manera permanente con un Profesional en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo para ir avanzando en cada actividad propuesta dentro del plan de trabajo,



También se hace necesario buscar estrategias para que los jefes de dependencia o área participen activamente de todas las actividades en cuanto a seguridad y salud en el trabajo, pues esto es una obligación de todos los colaboradores de la entidad.

Realizar capacitaciones, inducciones y reinducciones a todo el personal en temas relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo

La Seguridad y la Salud en los trabajadores es una obligación de cualquier entidad es así que se debe seguir continuar con los lineamientos de Ley en cuanto a la Ejecución y Seguimiento.

## Bibliografía

Amina J Mohammed, A. J. (Septiembre de 2018). *Organización Mundial de la Salud*.

Cachipay, A. M. (s.f.). *Nuestro Municipio*. Obtenido de <http://www.cachipay-cundinamarca.gov.co/municipio/nuestro-municipio>

Carlos F. Valencia, D. E. (2016). *Proyecto de Grado - Tendencias del Estilo de Vida Fitness en Colombia*. Santiago de Cali.

CONCEPTO DEFINICION. (s.f.). Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/internet/>

Concepto.de. (s.f.). Obtenido de <https://concepto.de/aprendizaje-2/>

DOKTUZ. (s.f.). Obtenido de <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

Duperly, J., Sarmiento, O., Parra, D., Angarita Lopez, C., Rivera, D., Granados, C., & Doando, C. (2011). *Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagogico para la promocion de habitos de vida saludable, con enfasis en la alimentacion saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a traves de la practica regular*. Obtenido de

<https://www.javeriana.edu.co/documents/245769/305029/Habitos+y+Estilos+de+Vida+Saludable+TOMO+2/6b664115-0b42-4262-8f05-18b7caa3d1bc>

Grupo de Modos, C. y. (2015). *Abece Pausas Activas - Min Salud*. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Guerrero Montoya, L. R., & Leon Salazar, A. R. (2010). Estilo de Vida y Salud. *Educere Revista Venezolana de Educacion*, 8. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

Lidueñez, Y. P. (2017). *Proyecto de Trabajo - Estilo de Vida Saludable en Niños y Jovenes*.

MINISTERIO DEL TRABAJO, P. m. (26 de 05 de 2015). Obtenido de

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

*Programa de Habitos y Estilos de vida Saludables Universidad de Nariño*. (2019). Obtenido de

<https://www.udenar.edu.co/recursos/wp-content/uploads/2019/11/Programa-de-habitos-y-estilos-de-vida-saludable-.pdf>

*Ser Saludables*. (s.f.). Obtenido de Magazon Colegio Medico Colombiano:

<https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>

*Tecnologia Facil*. (s.f.). Obtenido de <https://tecnologia-facil.com/que-es/que-es-microsoft-office/>

Vives Iglesias, A. (19 de noviembre de 2007). *Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria*. Obtenido de Revista Psicologia Cientifica.com:

<https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>

Wikipedia. (s.f.). *Cachipay*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Cachipay>

WIKIPEDIA. (s.f.). *Definicion Estilo de Vida*. Obtenido de

[https://es.wikipedia.org/wiki/Estilo\\_de\\_vida](https://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida)

## Apéndices

### Anexo A



#### **✚ Genero**

Femenino

Masculino

#### **✚ Edad**

#### **✚ Actividad Física**

1. Que medio utiliza para desplazarse a su lugar de trabajo y Viceversa
  - Carro
  - Motocicleta
  - Caminando
  - Bicicleta
  
2. Realiza actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos
  - Nunca / Casi Nunca
  - A veces
  - Siempre / Casi siempre

#### **✚ Alimentación Saludable**

1. Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos
  - Nunca / Casi Nunca
  - A veces

- Siempre / Casi siempre
2. Lee la etiqueta de los alimentos para saber su composición
- SI
  - A veces
    - No
3. Consume mínimo los 8 vasos de agua recomendables al día
- Nunca / Casi Nunca
  - A veces
  - Siempre / Casi siempre

#### **Consumo De Tabaco / Bebidas Y Sustancias**

1. ¿actualmente consume tabaco?
- Nunca / Casi Nunca
  - A veces
  - Siempre / Casi siempre
2. ¿Consume Bebidas Alcohólicas (Cerveza, vino, licores)?
- Nunca / Casi Nunca
  - A veces
  - Siempre / Casi siempre
3. ¿Consume Alucinógenos, Hipnosedantes o drogas?
- Nunca / Casi Nunca
  - A veces
  - Siempre / Casi siempre

#### **Autoestima Y Control Emocional**

Escala del 1 al 5, siendo 1 “POCO” y 5 “SUFICIENTE”

1. Tiene amistades para salir y distraerse con otras personas

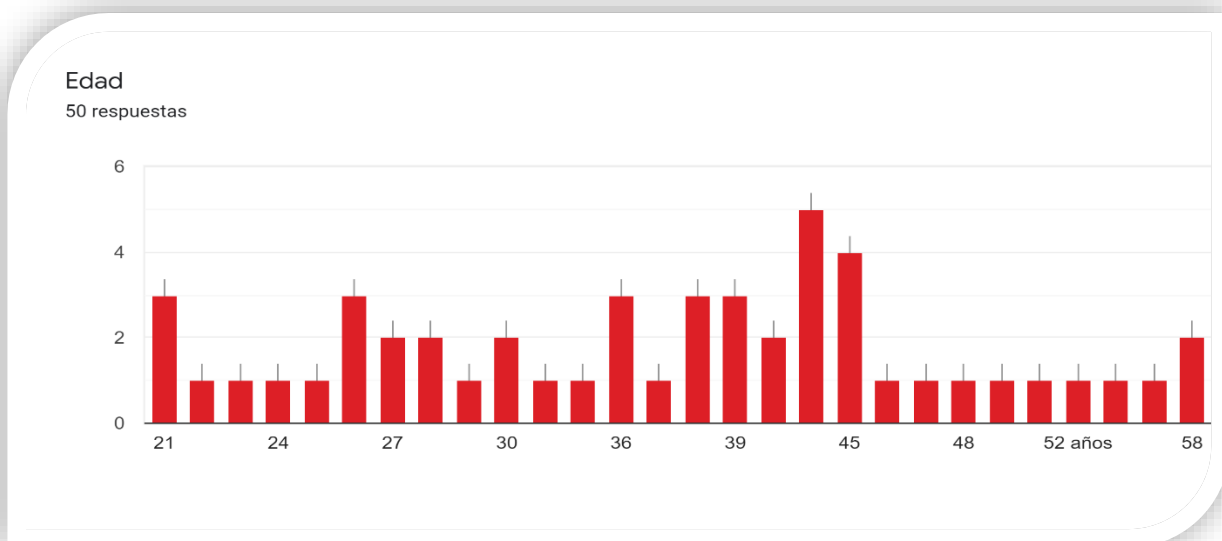
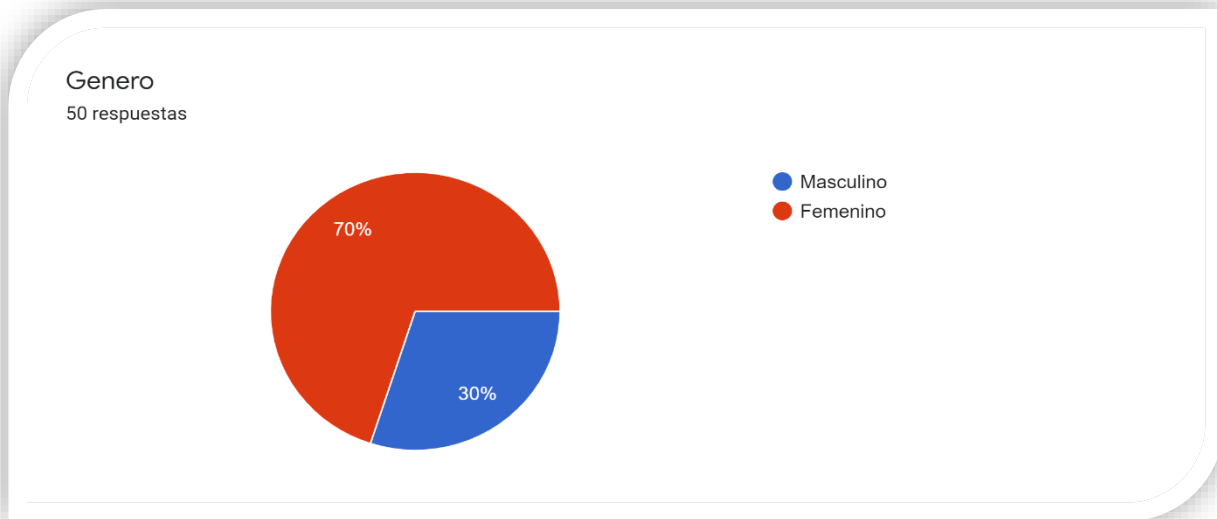
2. Recibe amor y afecto
3. Cuenta con personas que le preocupan lo que le sucede
4. Comenta sus problemas con alguien

## **SALUD**

 **¿Hace cuánto fue la última vez que realizo consulta con su médico nutricionista (eps) para verificar condiciones de salud?**

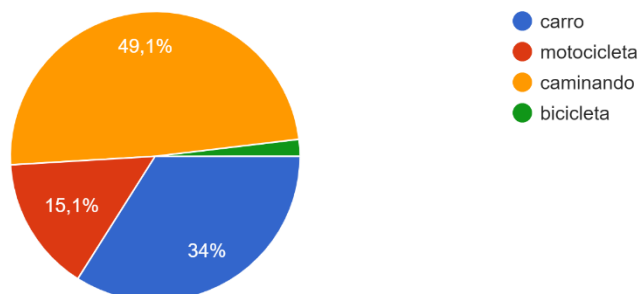
1. Hace un año
2. Hace 6 meses
3. Mas de 1 año
4. No he asistido

## Resultados



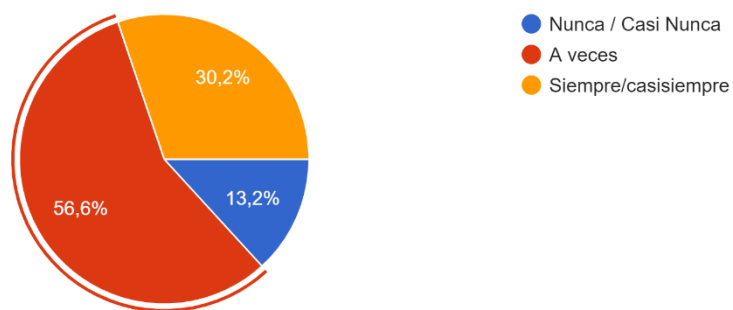
### ACTIVIDAD FISICA 1. ¿ Que medio utiliza para desplazarse a su lugar de trabajo y Viceversa?

53 respuestas



### 2. ¿Realiza actividad fisica diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos?

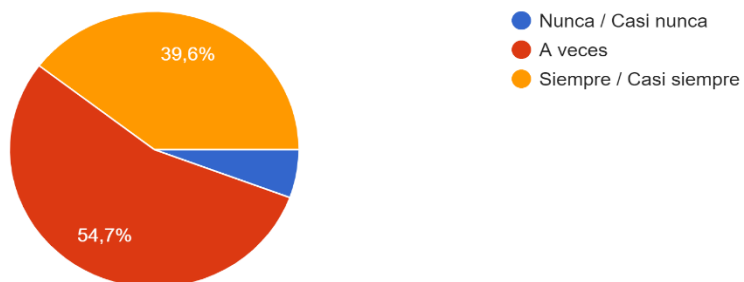
53 respuestas





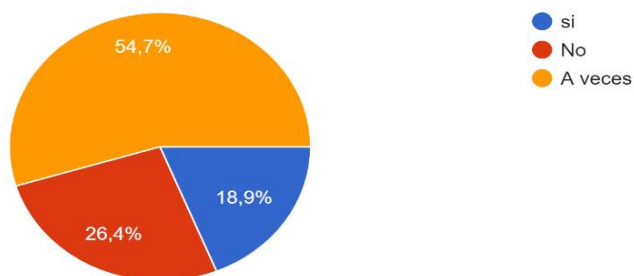
ALIMENTACION SALUDABLE - 1. ¿Balanceo de forma saludable mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos?

53 respuestas



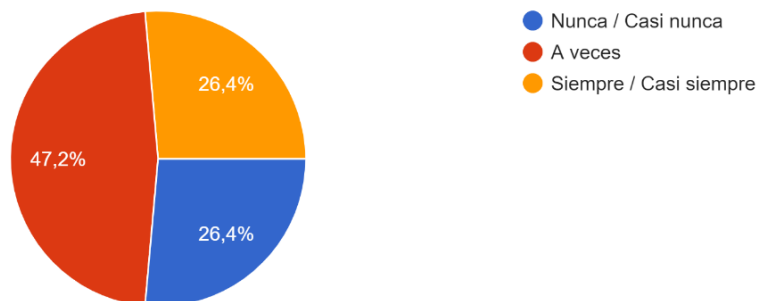
2. ¿Lee la etiqueta de los alimentos para saber su composición?

53 respuestas



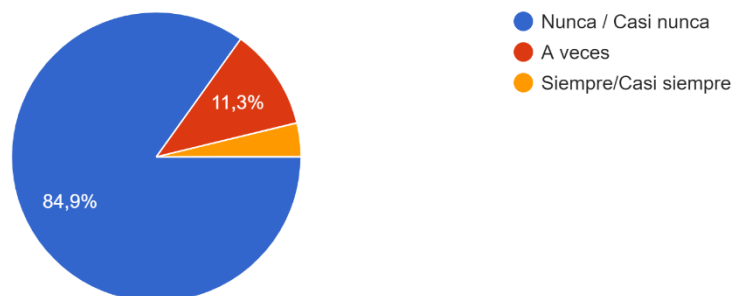
### 3. ¿Consume mínimo los 8 vasos de agua recomendables al día?

53 respuestas



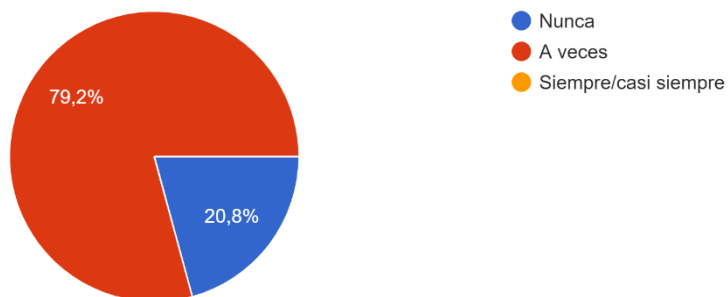
### CONSUMO DE TABACO / BEBIDAS Y SUSTANCIAS - 1. ¿Actualmente consume tabaco?

53 respuestas



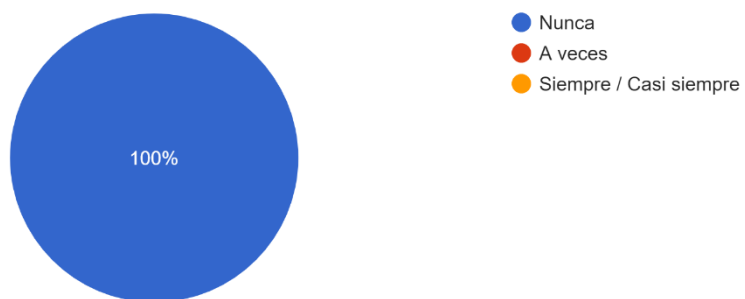
## 2. ¿Consume Bebidas Alcohólicas/Embriagantes (Cerveza, vino, licores)?

53 respuestas



## 3. ¿Consume Alucinógenos, Hipnosedantes o drogas?

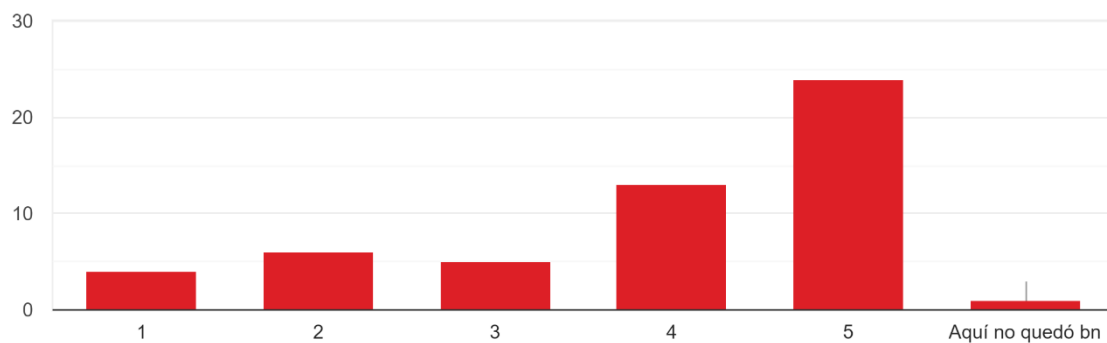
53 respuestas



**AUTOESTIMA Y CONTROL EMOCIONAL - Escala del 1 al 5, siendo 1 " POCO y 5 "SUFICIENTE"**

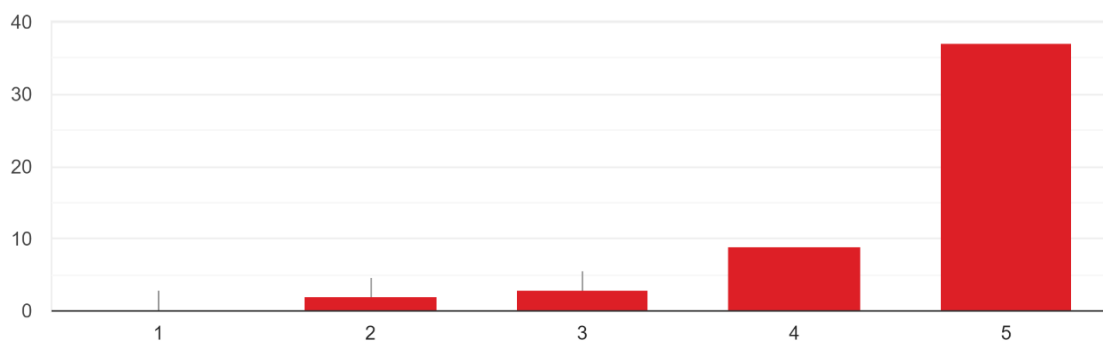
Contestar teniendo en cuenta la puntuación que te ...tades para salir y distraerse con otras personas?.

53 respuestas

**AUTOESTIMA Y CONTROL EMOCIONAL - Escala del 1 al 5, siendo 1 " POCO y 5 "SUFICIENTE"**

Contestar teniendo en cuenta la puntuación que l...amos según el enunciado. ¿Recibe amor y afecto?.

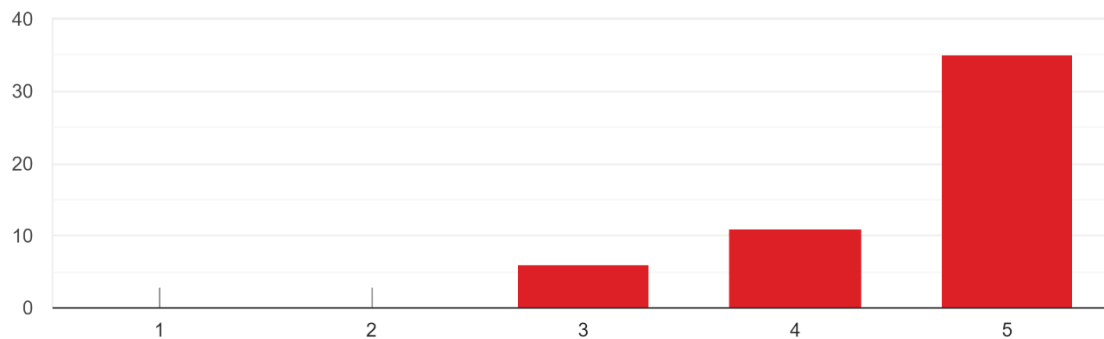
51 respuestas



**AUTOESTIMA Y CONTROL EMOCIONAL - Escala del 1 al 5, siendo 1 " POCO y 5 "SUFICIENTE"**

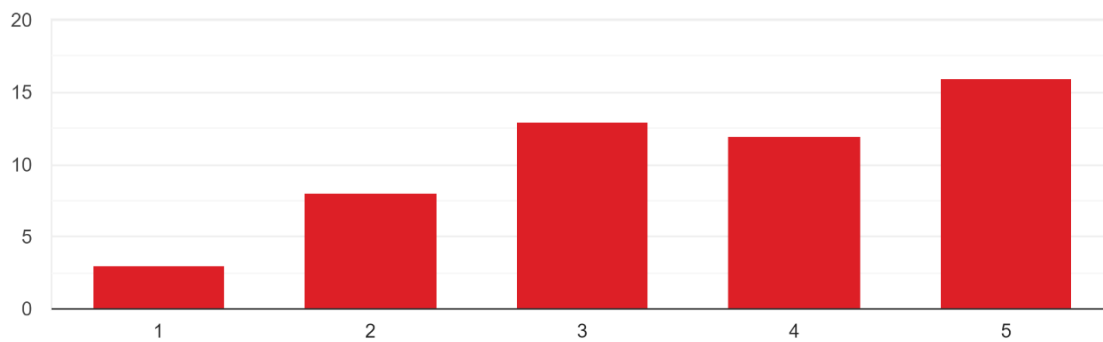
Contestar teniendo en cuenta la puntuación que le...ersonas a su alrededor que se preocupan por ti?.

52 respuestas

**AUTOESTIMA Y CONTROL EMOCIONAL - Escala del 1 al 5, siendo 1 " POCO y 5 "SUFICIENTE"**

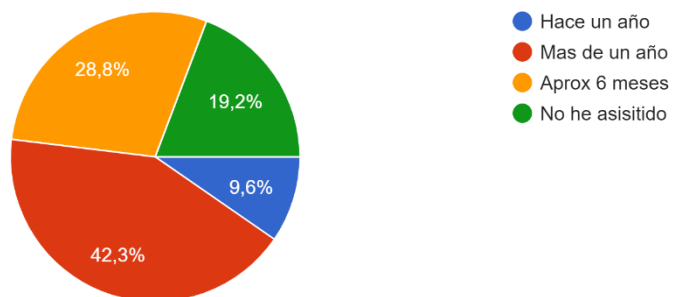
Contestar teniendo en cuenta la puntuación que l... enunciado. ¿Comenta sus problemas con alguien?.

52 respuestas




SALUD - ¿HACE CUÁNTO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE REALIZO CONSULTA CON SU MÉDICO NUTRICIONISTA (EPS) PARA VERIFICAR SUS CONDICIONES DE SALUD?


52 respuestas



## Anexo B



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9




SECRETARIA GENERAL Y DE GOBIERNO

ALCALDÍA DE CACHIPAY

**PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS  
DE VIDA SALUDABLES  
HEVS**

**MUNICIPIO DE CACHIPAY**



**2020**

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

## INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. 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.

Se entiende por Sistema de Gestión de Seguridad y Salud SG-SST 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 (MINISTERIO DEL TRABAJO, 2015). Es por ello importante el diseño e implementación de un Programa de Hábitos y Estilos de vida Saludables.

Surge entonces, la necesidad de contar con una guía o instrumento para la implementación del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables – HEVS en la Alcaldía Municipal de Cachipay, cuyo único fin es disminuir el sedentarismo, la obesidad y estrés, fortaleciendo actividades de promoción y prevención en la salud y el bienestar íntegro de los funcionarios y contratistas de la entidad.

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020





REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

## 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.

Tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los trabajadores ejecutar sus labores de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más productiva y feliz. De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermarse, reduciendo el ausentismo laboral.

Es así, que resulta importante generar esta cultura de autocuidado entre los actores involucrados, mejorando la salud y calidad de vida de los colaboradores de la Entidad, razón por la cual la Administración de Cachipay, por medio del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables – HEVS busca promover y prevenir Accidentes y Enfermedades Laborales asociados a los Estilos de vida de los funcionarios.

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Promover los Estilos de Vida y Hábitos de Vida Saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en los funcionarios de la Administración Municipal de Cachipay – Cundinamarca, enfocadas a mejorar la productividad y calidad de vida en el trabajo.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar a los funcionarios de la ALCALDIA MUNICIPAL DE CACHIPAY en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar en su día a día y que contribuyen a mejorar su salud.
- Promover las pausas activas en las jornadas de trabajo
- Fortalecer hábitos de actividad física, deportivos y de cuidado de la salud en la Alcaldía Municipal de Cachipay.
- Impulsar hábitos nutricionales que proporcionen la cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales para las necesidades metabólicas del organismo.
- Programar jornadas saludables que permitan la integración de los trabajadores y la adopción de la cultura del autocuidado
- Realizar actividades de promoción y prevención en los trabajadores de la entidad.

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

### ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los servidores públicos y contratistas de la Alcaldía Municipal de Cachipay - Cundinamarca

### RESPONSABLE

El responsable de la ejecución, actualización y difusión de este documento es la Secretaría General y de gobierno con su área de Seguridad y Salud en el Trabajo, contando con el apoyo de las diferentes dependencias que estén implicadas en la ejecución de cada una de las actividades propuestas, como lo son la Secretaría de cultura, turismo, Recreación y Deporte y la Secretaría de Desarrollo Social.

### MARCO LEGAL Y NORMATIVO

NORMATIVIDAD	QUE LEGISLA
CONSTITUCION POLÍTICA DE COLOMBIA 1991	Art.52. 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. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social
Ley 81 de 1995 Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte	Dispone, como uno de los objetivos del Estado, garantizar el acceso a la práctica del deporte y la recreación y fomentar la creación de espacios que faciliten estas actividades como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social
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	Art. 1 Se declara la obesidad como una enfermedad de salud pública Art. 4 Estrategias para promover una alimentación balanceada. Art. 5 Estrategias para promover Actividad Física

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

<p><b>Decreto 1295 de 1994</b></p> <p>Por el cual se determina la organización y administración del sistema general de riesgos profesionales</p>	<p>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</p> <p>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.</p> <p>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</p>
<p><b>Decreto 1072 De 2015</b></p> <p>Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo</p>	<p>Artículo 2.2.4.6.8. Prevención y Promoción de Riesgos Laborales</p>
<p><b>Resolución 1075 De 1992</b></p> <p>Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo</p>	<p>Los empleadores públicos y privados, incluirán dentro de las actividades del Subprograma de medicina preventiva, establecido por la Resolución 1016 de 1989 campañas específicas, tendientes a fomentar la prevención y el control de la fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, dirigidas a sus trabajadores.</p>
<p><b>Resolución 0312 de 2019</b></p> <p>Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SGSST.</p>	<p>Los presentes Estándares Mínimos corresponden al conjunto de normas, requisitos y procedimientos de obligatorio cumplimiento de los empleadores y contratantes, mediante los cuales se establecen, verifican y controlan las condiciones básicas de capacidad técnico-administrativa y de suficiencia patrimonial y financiera indispensables para el funcionamiento, ejercicio y desarrollo de actividades en el Sistema de Gestión de SST.</p>

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020





REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

### MARCO CONCEPTUAL

- **Actividad Física (AF):** Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (Organización Mundial de la Salud, s.f.)
- **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
- **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.
  - 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
- **Autoestima:** conjunto de percepciones, pensamientos, juicios y afectos que tenemos sobre nosotros mismos.
- **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.
- **Drogas o sustancias ilícitas:** Sustancias psicoactivas cuya producción, venta o consumo están prohibidos

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

- **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
- **OIT:** Organización Internacional del trabajo
- **OMS:** Organización Mundial de la Salud
- **Pausas Activas:** Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.
- **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
- **Sedentarismo:** Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física". Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea), una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial.
- **Tabaquismo:** Término derivado del francés tabaquismo que se refiere al estado del fumador que tiene una profunda dependencia de la nicotina.

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9

SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO



## DESARROLLO DEL PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Para el desarrollo del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables, comprende el Ciclo PHVA

- ❖ PLANEAR
- ❖ HACER
- ❖ VERIFICAR
- ❖ ACTUAR



*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020





REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARIA GENERAL Y DE GOBIERNO

1. PLANEAR	Tamizaje Información Recursos
2. HACER	Implementación en diferentes líneas de acción <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad Física dirigida</li> <li>• Pausas Activas</li> <li>• Nutrición Saludable</li> <li>• Consumo de Tabaco y Alcohol</li> </ul>
3. VERIFICAR	Indicadores de Medición <ul style="list-style-type: none"> <li>• Total Funcionario / Asistentes</li> <li>• Número de actividades planeadas / Numero de Actividades ejecutadas</li> <li>• Encuesta a Satisfacción</li> </ul>
4. ACTUAR	Acciones Correctivas

## 1. PLANEAR

### ❖ TAMIZAJE

En la Alcaldía Municipal de Cachipay una vez realizados por primera vez a los funcionarios los exámenes médicos ocupacionales dando cumplimiento con el Sistema De Gestión De Seguridad Y Salud en el Trabajo de la entidad, los cuales reposan en las hojas de vida de los empleados de la alcaldía a fin de contar con los rangos exactos de su morbilidad y recomendaciones médicas ocupacionales de forma individual, se tomó como fase inicial para identificar que la población trabajadora tiene un amplio índice de estrés, sedentarismo y obesidad.

Adicional al diagnóstico de condiciones de salud, se realizó una encuesta de carga laboral en donde se evidenció que los servidores públicos de la entidad debido a la excesiva carga laboral y los altos índices de estrés por la responsabilidad en las funciones desempeñadas, no dedican el tiempo suficiente en realizar algún tipo de deporte, consumir alimentos saludables, pausas activas y demás componentes que eviten el sedentarismo y problemas digestivos.

### ❖ INFORMACION GENERAL

Teniendo en cuenta las recomendaciones del informe de condiciones de salud de la entidad, debe diseñarse un Programa de hábitos de vida y trabajo saludable con el fin de prevenir la aparición de patologías derivadas de los malos hábitos alimenticios, sedentarismo y el estrés.

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020





REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

#### ❖ RECURSOS

Para llevar a cabo dicho programa es indispensable trabajar con los diferentes profesionales vinculados en la administración municipal de Cachipay prestando el servicio en cada una de las actividades propuestas para este programa HEVS, así:

- o Apoyo Secretaría de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte, (instructores deportivos, Recreacionistas, artes plásticas, instructores de danzas.
- o Comisaria de familia, (equipo sicosocial)
- o Desarrollo social, (fisioterapeuta, nutricionista, enfermeras)
- o Secretaria de gobierno, (profesional en salud ocupacional)

Adicional a esto se hace necesario contar con los siguientes recursos:

- o Sonido y Música acorde a la actividad
- o El Lugar para el desarrollo de la actividad

## 2. HACER

#### ❖ ACTIVIDADES A DESARROLLAR

##### ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA



Las condiciones actuales de nuestro entorno no favorecen la actividad física, y factores tales como la automatización de las fábricas, el sistema de transporte y los diversos dispositivos electrónicos disponibles en el mercado tanto para el hogar como el trabajo han reducido significativamente la necesidad de actividad física y promueven el sedentarismo.

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

Los beneficios del ejercicio y la actividad física para una persona se traducen en la reducción de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas (hipertensión) y enfermedades cardiovasculares y como consecuencia la mortalidad por enfermedad coronaria cardíaca.

#### Objetivos

- Prevenir enfermedades de riesgo cardiovascular y mejorar la calidad de vida
- Promover el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable.
- Trabajar con la relajación para lograr liberar el estrés.
- Aprender a manejar una correcta respiración.
- Aprender a tener posturas corporales correctas, evitando así lesiones.

ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR
Rumba Aeróbica, Estiramientos y Ejercicios dirigidos por el instructor de Hábitos y Estilos de Vida Saludables de SECTURD.	Primer Miércoles de cada mes a las 8:00am	Casa de la Cultura

#### PAUSAS ACTIVAS



*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

#### Beneficios de una pausa Activa

- Disminuye el estrés.
- Favorece el cambio de posturas y rutina.
- Libera estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.

ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR
Concientizar al personal sobre la importancia de las pausas activas. Adecuar alertas de horarios por medio de Intranet	Martes a Viernes, duración de 5 minutos, en la mañana y en la tarde	Puestos de Trabajo

#### NUTRICION SALUDABLE



*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020





REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARIA GENERAL Y DE GOBIERNO

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. (Salud, s.f.)

Actividad: Realización de Talleres, Charlas, Publicidad y difusión de las siguientes fechas especiales:

CELEBRACION	FECHA
Día de la Salud y la Actividad Física	Abril 06
Día Mundial de la hipertensión Arterial	Mayo 14
Día Mundial del corazón	Septiembre 29
Día Mundial contra la Obesidad	Noviembre 12
Día Mundial de la Diabetes	Noviembre 14

#### "EN COSECHA"

El consumo de grupos de alimentos como las frutas, está ubicado en el centro de la alimentación saludable junto con las verduras, por la adecuada proporción de nutrientes que aseguran una mejor calidad de vida y una óptima seguridad de los alimentos que se consumen.

El consumo diario de frutas, en cantidad suficiente junto a una alimentación equilibrada, ayuda a evitar enfermedades graves, como hipertensión, diabetes, cáncer, cardiopatías, accidentes cardiovasculares, entre otras, así como deficiencias de micronutrientes y vitaminas

#### Objetivo

- Incentivar el Consumo de frutas en la dieta alimentaria de los funcionarios de la Administración Municipal de Cachipay

ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR
Compartir entre los funcionarios de una fruta "En cosecha"	Julio	Puestos de Trabajo

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

### CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL



El alcohol y el tabaco son, con gran diferencia, las drogas con el mayor número de adictos en el mundo. Son también las sustancias que comportan el mayor coste sanitario y social. Comparten legalidad y ello les permite estar omnipresentes en nuestra sociedad.

La Administración de Cachipay no es ajena a una problemática social de consumo de sustancias psicoactivas, principalmente tabaco y alcohol; de ahí la importancia de contar con acciones directamente encaminadas a prevenir dicha problemática

#### Objetivo

- Promover el autocuidado en los funcionarios de la Administración Municipal de Cachipay para reducir el consumo de tabaco y alcohol

ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR
Capacitaciones, Charlas, talleres, videos Ubicación de carteles, afiches y demás elementos publicitarios para reducir el consumo de tabaco y alcohol.	Abril – Agosto	Punto Vive Digital – Páginas institucionales

### 3. VERIFICAR

Se hace necesario establecer una medición para monitorear el Programa de Hábitos y Estilos de vida Saludables teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

NOMBRE DEL INDICADOR	Treabajadores activos en el programa de hábitos y estilos de vida saludables
OBJETIVO	Lograr que el 70% del personal participe en las actividades del programa
PERIODICIDAD	Trimestral
FÓRMULA	$\frac{\text{N}^{\circ} \text{ de Participantes} \times 100}{\text{N}^{\circ} \text{ de personas contempladas en el programa}}$
FUENTE DE DATOS	Planillas de asistencia

NOMBRE DEL INDICADOR	Cumplimiento de Actividades
OBJETIVO	Cumplir con el 70% de actividades de capacitación
PERIODICIDAD	Trimestral
FÓRMULA	$\frac{\text{N}^{\circ} \text{ de actividades programadas realizadas} \times 100}{\text{N}^{\circ} \text{ de actividades programadas}}$
FUENTE DE DATOS	Registros de capacitación

#### 4. ACTUAR

Con la información suministrada por medio de los indicadores se deberá desarrollar un Plan de Acción y Mejora con el fin de lograr los objetivos del Programa de Hábitos y Estilos de vida Saludables – HEVS.

Lo ideal es realizar acciones correctivas alcanzables en periodos establecidos, tener un responsable en la verificación y ejecución de dichas acciones y todo debe quedar documentado y firmado.

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020



REPUBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY  
NIT 800.081.091-9



SECRETARÍA GENERAL Y DE GOBIERNO

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTERIO DEL TRABAJO, P. m. (26 de 05 de 2015). Obtenido de <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-cl21928719c8>

*Organización Mundial de la Salud*. (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Salud, O. M. (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

file:///C:/Users/Secretaria%20Despacho/Downloads/Documento%20del%20Programa.pdf

<https://www.udenar.edu.co/recursos/wp-content/uploads/2019/11/Programa-de-habitos-y-estilos-de-vida-saludable-.pdf>

<https://www.umariana.edu.co/images/Cestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>

*Efraín Moncada Sánchez*  
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal  
Teléfono móvil: 3142979334  
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co  
Código postal 253020