



Informe sistematización De La Práctica profesional

Asignatura:

Opción de grado

NRC: 16958

Asesor:

Sandra Liliana Loaiza Rojas

Presenta:

Marisol Marín Gutiérrez

Id:000505947

Ibagué, Tolima (Colombia)

25 de Abril del 2020

SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

“PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE Y EJECUCIÓN DE PAUSAS ACTIVAS EN LA UNIDAD MATERNO INFANTIL DEL TOLIMA”

CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	TEMA CENTRAL:.....	6
3.	OBJETIVOS.....	7
3.1.	GENERAL.....	7
3.2.	ESPECIFICOS.....	7
4.	JUSTIFICACIÓN.....	8
5.	MARCO REFERENCIAL	10
5.1.	ANTECEDENTES.....	10
6.	MARCO TEÓRICO	14
7.	MARCO CONCEPTUAL.....	16
8.	MARCO LEGAL	19
9.	METODOLOGÍA PROPUESTA	21
9.1.	DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DONDE SE DESEMPEÑO.....	22
10.	SISTEMATIZACIÓN PASOS DE OSCAR JARA	24
10.1.	DESCRIPTORES	25
11.	PRIMER TIEMPO: PUNTO DE PARTIDA.....	26
11.1.	ANTES	26
11.2.	ASPECTOS GENERALES DE LA EMPRESA.....	27
11.3.	RESEÑA HISTÓRICA.....	29
11.4.	MISIÓN Y VISIÓN	29
11.5.	PRODUCTO Y SERVICIO.....	30
11.6.	POLÍTICA INSTITUCIONAL SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.....	31
11.7.	ORGANIGRAMA.....	32

11.8.	PLAN DE TRABAJO	33
11.9.	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	41
12.	SEGUNDO TIEMPO LAS PREGUNTAS INICIALES	57
12.1.	DURANTE	57
12.2.	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS	57
13.	TERCER TIEMPO RECUPERACION DEL PROCESO VIVIDO	61
13.1.	Producto final.....	64
14.	CUARTO TIEMPO: REFLEXION DE FONDO	65
15.	QUINTO TIEMPO: LOS PUNTOS DE LLEGADA	67
16.	CONCLUSIONES.....	68
17.	EVIDENCIAS	69
17.1.	Realizacion Tamizaje Cardio Vascular	69
17.2.	Pausa activa	72
17.3.	Pausa Activa.....	74
18.	BIBLIOGRAFÍA	75
19.	FUENTES.....	76

SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

“PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE Y EJECUCIÓN DE PAUSAS ACTIVAS EN LA UNIDAD MATERNO INFANTIL DEL TOLIMA”

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se deriva de la experiencia de la realización de la práctica profesional en Administración En Salud Ocupacional realizada en la empresa UMIT (Unidad Materno Infantil Del Tolima) en la ciudad de Ibagué, este corporativo cuenta con 3 sedes dentro de la ciudad.

Las cuales se integran por la primera sede la unidad de cuidado intensivo neonatal y pediátrica, la farmacia y radiología siendo esta el área asistencial, una segunda sede la oficina la parte administrativa y la tercera el área de canguro y consulta externa, en las tres sedes se trabajó en la ejecutaron todas las actividades de la práctica, apoyando el departamento de talento humano apoyada del área de salud ocupacional.

Dando cumplimiento al objetivo de este trabajo para la sistematizar la experiencia del proceso vivido durante de la practica profes en la “UMIT” (Unidad Materno Infantil Del Tolima) de la ciudad de Ibagué, apoyando en la aplicación del programa de estilos de vida y hábitos saludables.

Dando cubrimiento de las actividades propias bajo los conocimientos adquiridos, para ello se apoyó en la formación académica como estudiante en administración en salud ocupacional, con la guía del líder del sistema de seguridad y salud ocupacional de la empresa, Fomentando la cultura al autocuidado mediante la adopción de hábitos de vida saludable y promoviendo la salud.

Previniendo la enfermedad y las conductas que lleven al riesgo al personal durante la Ejecución de actividades dinámicas en la realización de las pausas activas, desde el programa de estilos de vida saludable.



2. TEMA CENTRAL:

Sistematización de la práctica profesional “programa de estilos de vida y trabajo saludable y ejecución de pausas activas en la unidad materno infantil del Tolima” en la ciudad de Ibagué con el fin de realizar una descripción crítica de la experiencia vivida como practicante desde el lugar de trabajo.

3. OBJETIVOS

3.1. GENERAL

1. Sistematizar la experiencia del proceso de la práctica en la “UMIT” (Unidad Materno Infantil Del Tolima) De la ciudad de Ibagué mediante la ejecución del apoyo en la aplicación del programa de estilos de vida y hábitos saludables a los colaboradores.

3.2. ESPECIFICOS

1. Reconstrucción de la experiencia vivida durante la práctica profesional mediante el registro documental y fotográfico de la práctica profesional en La Unidad Materno Infantil Del Tolima.
2. Elaboración documental sobre la reconstrucción de la experiencia vivida en la práctica profesional en La Unidad Materno Infantil Del Tolima.
3. Ejecución de las dinámicas realizadas en la experiencia práctica a los colaboradores de la organización.

4. JUSTIFICACIÓN

En la formación académica obtenida mediante las técnicas actuales que enriquecen al estudiante para campo de formación autónomo. Resaltando la responsabilidad en una experiencia académica durante la práctica, en un ámbito laboral donde se reta a ofrecer con calidad y calidez en las actividades que se realice, es fundamental en el proceso de formación como en la práctica profesional. El ser integral y así reflejar la misma empatía a la sociedad en la organización.

En el área de la salud se cuenta un equipo de colaboradores muy variado, el cual está conformado por personal administrativo, médicos especialistas y subespecialista, enfermeras profesionales, técnicos en enfermería, terapeutas respiratorios, fisioterapeutas, ocupacional y fonoaudiología. En su mayoría con rutinas laborales establecidas previamente. La organización trabaja arduamente por la seguridad y salud de todos los colaboradores dentro y fuera de las instalaciones de la empresa. Por lo tanto, se le aplica a todo el personal de planta de la organización, pautas para su auto cuidado mediante el programa de estilos de vida y trabajo saludable, impactando en el desempeño de sus actividades laborales y personales generando nuevos hábitos saludables permitiendo el bienestar integral de los colaboradores.

Las pausas activas, son fundamentales para mejorar el desempeño y eficacia laboral por medio de diferentes técnicas y ejercicios físicos, mentales y visuales que ayudan a reducir la fatiga laboral. El ejecutar las pausas activas con todos los colaboradores de las diferentes áreas de la organización de una manera muy práctica y didáctica haciendo más amigable cada ejercicio o actividad para el bienestar de cada uno, muy receptivos con contando con la mejor disposición de cada uno durante la jornada laboral en los espacios establecidos en la mañana y en la tarde. De la mano de las pausas activas se encuentra el tamizaje cardiovascular con la toma de la



tensión arterial, perímetros abdominales, talla y peso, para así evaluar y evidenciar la población en riesgos y tomar acción si es el caso.

5. MARCO REFERENCIAL

5.1. ANTECEDENTES

A nivel departamental podemos encontrar que La Unidad Materno Infantil Del Tolima, la cual pertenece al sector de la salud direccionada a la población infantil, adolescente y maternas de la región, presentando un excelente servicio con calidad y calidez a todos sus usuarios.

Contando con 107 colaboradores de planta y 50 temporales por los cuales se mantienen activamente en el cuidado y el bienestar de cada uno.

Mediante el planteamiento de un plan de trabajo anual con la finalidad de garantizar el cumplimiento a cada tarea propuesta que garanticen bienestar físico y psicológico del colaborador, desde el área de talento Humano y salud ocupacional de la organización se socializa y ejecuta el programa de estilos de vida y trabajo saludable con las pausas activas, campañas de autocuidado, del buen trato, de bioseguridad, incentivando a realizar ejercicio y disminuir el sedentarismo en pro de una mejoría ergonómica y una buena comunicación a nivel empresarial, dando así como resultado una amplia participación de los colaboradores con la mejor disposición física y emocional para una óptima formación en mejorar las condiciones ambientales del clima laboral.

Promocionando con mayor énfasis las pausas activas las cuales se encuentran inmerso en el programa de estilos de vida y trabajo saludable generando grandes cambios a nivel organizacionales y ambientales del colaborador rompiendo con la rutina y por lo tanto reactivando a la persona, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejore y pueda estar más atento a los riesgos en su actividad laboral, brindando elementos prácticos para

romper los ciclos de movimientos repetitivos y posturas estáticas prolongadas causantes de fatiga laboral y estrés crónico previniendo así trastornos en el colaborador.

Retomando el análisis de las acciones en pro de garantizar un bienestar al talento humano se puede identificar los espacios y horarios establecidos concretamente para la realización de una pausa activa, la cual se inicia con un video institucional con tic para realizar las pausas activas en las mañanas a las 10am, en las tardes a las 4pm y en la noche en horas de la madrugada a las 3am.

Desde la parte organizacional de la institución durante las jornadas de capacitación y socialización de la información, reuniones de los diferentes comités integrados en la actividad laboral, de la organización realizando el cambio de los refrigerios que se le brindan a los colaboradores a unos refrigerios saludables. Garantizando que al retomar las actividades lo realizara con más energía.

Desde las evidencias institucionales teniendo en cuenta el factor de riesgo Biomecánico incrementando un índice notable de ausentismo por patologías osteomusculares en el año 2018 en la ciudad de Ibagué en la Unidad Materno Infantil Del Tolima con el número de casos los cuales se toman medidas para reforzar la Actividad como la pausa activa, dando una ayuda desde el comité COPASST comité paritario de seguridad y salud en el trabajo , con apoyo de la aseguradora de riesgo laborales en la implementación de videos dinámicos de recordatorios y difusor programado para la realización de la pausa activa sin verificar su cumplimiento correspondiente, trabajando para velar por el bienestar colectivo mediante tiempos establecidos para la realización de la pausa activa, de una manera más consciente y responsable para su integridad y bienestar físico, realizando un acompañamiento general desde el COPASST en las

actividades anuales de actividad física como la formulación del cambios de los refrigerios antes bebidas gaseosas y comidas chatarra a refrigerios saludables y nutritivos como lo son las en saladas de frutas, un yogurt y jugos naturales entre otros, la realización de actividad física en las jornadas de actividades recreativas anuales direccionado por el comité COPASST para el bienestar de los colaboradores el cual se sigue realizando cada año teniendo en cuenta diferentes escenarios, más agradable y amigables con el grupo de colaboradores como lo son las caminatas ecológicas , charlas motivadoras, la rumba terapia motivando a la actividad física, campañas del buen trato para garantizar una buena salud física y mental.

Avanzando en la actividad física, reflejada en la evolución de cada individuo al paso del tiempo, dando cumplimiento a un 100 % de lo propuesto en las actividades dirigidas por la organización, ganado para los colaboradores los espacios para participar en este caso caminatas ecológicas. Mejorando el integres en la actividad física, se ha evidenciado la realización de más actividad física como el deporte, el ingreso a Gimnasios, el ciclismo, la danza, cardio rumbas, caminatas y ejercicios grupales todo por autonomía de los colaboradores.

Dando cumplimiento y vigilando el estado de salud de todos en la organización, mediante la realización de los exámenes de ingreso , periódicos los cuales se realizan anualmente con la valoración del médico ocupacional evaluando las condiciones en las que se encuentra en el momento y si es el caso hacer el seguimiento a una condición previa y ver los cambios, optómetra y así realizar la renovación de la formula visual si es el caso, de retiro y de reingreso a la institución, detectando así las condiciones generales de salud en las que se encuentra cada persona, para así dar supervisión al cumplimiento de las recomendaciones dadas.



De acuerdo con lo programado retomar las acciones del programa de estilos de vida y trabajo saludable en la ejecución del tamizaje cardiovascular, realizando la medición cardiovascular a los colaboradores en el índice de masa corporal mediante la masa sobre la estatura, índice de cadera cintura y toma de la tensión arterial, con el cual se vigila y se realiza el seguimiento al riesgo cardiovascular, así evitar accidentes cardiovasculares por descuidos nutricionales o de actividad física incluso por porcentajes de índice de masa corporal.

La actividad física es una gran ayuda para reactivar las funciones exitosamente del cuerpo, recargar energía, las pausas activas contribuye a mejorar el rendimiento físico, y emocional brindando confort y descanso de una actividad a actividad e en el trabajo en equipo y calidad de ambiente laboral.

6. MARCO TEÓRICO

La Seguridad y salud en el trabajo (SST) es la disciplina enfocada en la prevención de la integridad física, psicológica y social en los colaboradores de lecciones o enfermedades laborales, a causa de las condiciones laborales, garantizar protección y promoción de la salud del mismos, enfocada a dar las garantías de cumplimiento de las buenas condiciones laborales y el medio ambiente de trabajo en las actividades que se realicen.

Yulia F Caraguay, habla que El personal que realiza su actividad laboral en un periodo de 6 horas, 8 horas, 12 horas o 24 horas sin realizar una pausa o descanso termina más cansados, fatigados, con molestias osteomusculares, errores que se cometen y afectan directamente la salud. Las pausas activas son fundamentales para el bienestar del ser humano laboralmente activo, disminuir el estrés, la fatiga, tensiones musculares y mejorar la postura.

Camilo A Gustin, July M Rebolledo, enfoca el plantear y ejecutar los planes de las pausas activas en las organizaciones para establecer periodos de descanso, para disminuir el estrés laboral, estrés psicológico el que más afecta a los colaboradores alterando las funciones cognitivas y aportar disminuir el agotamiento y aumentando la productividad e importante la satisfacción de los colaboradores.

Doris T Valencia; la realización de programación de las pausas activas y darle importancia a tener hábitos de vida saludables previniendo desordenes osteomusculares, causadas por los riesgos musculo esqueléticos, disminuir la fatiga física y mental. Con la ejecución del programa lograr disminuir los niveles de estrés ocupacional y motivar a una vida saludable responsable.

Entre otros grandes beneficios de contar con el programa de pausa activas y de aplicar las pausas activas a todo el grupo colaborador para su bienestar esta:



Beneficios Fisiológicos

- Aumento de la circulación a nivel de las estructuras musculares oxigenando así los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.
- Mejora de la postura
- Disminuye el esfuerzo de la ejecución de las tareas diarias

Beneficios Psicológicos

- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo
- Previene lesiones mentales (estrés o nervios)
- Inspira creatividad

Beneficios Sociales

- Despierta el surgimiento de nuevos líderes
- Favorece el contacto entre compañeros

Beneficios Organizacionales

- Mejora la adaptación al puesto de trabajo

Beneficios Mentales

- Actividades cognitivas estimulando los procesos mentales más agilidad, mejorando la atención, la memoria y la concentración.

Beneficios Psicológicos

- Mejora la autoestima
- Inspira la creatividad

- Previene lesiones mentales (estrés o ansiedad)

Según un artículo del espectador, Colombia es el sexto país latinoamericano al que más se le atribuyen muertes por inactividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente este es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, principalmente por males como diabetes, cáncer de mama o colón y complicaciones cardíacas. Donde se evalúa la efectividad y la importancia de la actividad física y el cómo la tecnología ha afectado y contribuido al sedentarismo y la pereza al movimiento del hombre.

Las pausas activas tradicionalmente llamadas “Gimnasia Laboral” son periodos de recuperación que siguen a los periodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo. (González. Et, 2011, P391).

7. MARCO CONCEPTUAL

ESTILO DE VIDA SALUDABLE. Son los hábitos y las costumbres que es realizada por el individuo para lograr el bienestar y desarrollo sin atentar contra su estabilidad biológica, ambiental, social y laboral.

AUTOCUIDADO. Acciones personales y permanentes para garantizar el bienestar propio en la vida de manera constante.

OBESIDAD. Enfermedad que afecta la salud del ser humano por la acumulación excesiva de grasa corporal sobrepasando los límites según peso, estatura y edad o índice de masa corporal.

RIESGO CARDIOVASCULAR. El riesgo al que se expone un individuo que sufra una enfermedad vascular (del corazón como angina de pecho) en el cerebro (embolia) por un periodo de tiempo de 5 a 10 años.

ACCIDENTE DE TRABAJO. Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa u ocasión del trabajo y que produzca en el colaborador una lesión orgánica, perturbación funcional o psiquiátrica una invalidez o la muerte.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO. Definida como aquella 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 a la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los colaboradores de todas las ocupaciones.

PAUSAS ACTIVAS. Son breves pausas realizadas durante la jornada laboral funcionales para recuperar energía, mejorar el desempeño y mejorar la eficacia en el trabajo, reducir la fatiga laboral y prevenir el estrés.

DESÓRDENES MÚSCULO-ESQUELÉTICOS. Son las lesiones y trastornos asociados al uso de los músculos, a la mala postura y a las tareas con movimientos repetitivos.

ENFERMEDAD LABORAL. Es la enfermedad producto de la exposición a factores de riesgos inherentes a la actividad o del medio en el que el colaborador se ha visto obligado a realizar su tarea laboral.



PATOLOGÍAS DE ORIGEN ESPECÍFICA. Las alteraciones en la salud produciendo las enfermedades o lesiones por consecuencia de la activada laboral, la relación causa- efecto alterando el estado físico del ser humano, como:

- la lumbalgia, el dolor en el dorso del tronco e irradiación a los muslos.
- Hernias discales, fragmentos de tejidos que hacen presión en estructuras nerviosas.
- Discopatías, el desgaste de los discos causando dolor lumbar.

8. MARCO LEGAL

En Colombia existen reglamentaciones específicas llevadas al entorno laboral y que son de carácter obligatorio para todas las empresas en el territorio Nacional

La realización de las pausas activas mediante la

Ley 1355 de 2009 en su Artículo 5. PARÁGRAFO. El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

Resolución 1401 del 2017. Reglamenta la investigación de todo los accidentes e incidentes laborales.

Resolución 2400 del 1979. Por el cual se establecen disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad industrial en los establecimientos de trabajo.

Resolución 2013 del 1986. La cual reglamenta la formación y composición de los comité paritario de salud ocupacional (COPASST); elecciones, funciones, obligaciones entre otros aspectos

Resolución 1016 de 1989. Determina la obligatoriedad legal y ejecución permanente de los programas, reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los programas de salud ocupacional que deben desarrollar los empleadores.

Resolución 2646 de 2008. Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente a la exposición a los factores de riesgo psicosociales en el ambiente laboral.



Ley 1335 de 2009. En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos o donde se realicen eventos masivos.

Ley 1355 de 2009. Se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles y se adaptan medidas de control, atención y prevención. En el ARTICULO 20. Se define el día de la lucha contra la obesidad y el sobrepeso, contando con una semana de hábitos de vida saludables, declarada el 24 de septiembre como el día nacional de la lucha contra la obesidad y el sobrepeso.

Decreto 1477 de 05 de agosto de 2014. Por el cual se expide la tabla de enfermedades laborales.

Resolución 2346 de julio 11 de 2007. Regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.

9. METODOLOGÍA PROPUESTA

Mediante la identificación de las necesidades propias de la actividad laboral del colaborador ya sea por su disposición en tiempo y conocimiento se realizan el apoyo durante el proceso de la práctica profesional en administración en salud ocupacional. Iniciando con la inducción del área de talento humano en el sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo de la organización, se identificando la necesidad se motivar la realización de las pausas activas.

Iniciando con la socialización general en la organización de la importancia de la realización de las pausas activas, siguiendo con la ejecución de estas, las cuales se realiza por áreas de trabajo logrando cubrir así a todos, en las mañanas y en las tardes. Realizándolas de manera practica y amigable con ejercicios de estiramiento, juegos de concentración y agilidad, rompecabezas entre otras actividades.

Sobre la práctica profesional vivida es una gran experiencia, porque permitió un desarrollo y así una preparación para lo que será el mundo laboral como futuros profesionales. Una participación donde se Permite interactuar con el sistema de gestión de la empresa, reforzar los conocimientos previos adquiridos en las aulas de clases al pasar de los sábados, durante estos cuatro años y medio donde se aplica de una manera innovadora las intervenciones en el sistema, el interactuar con el personal como una figura de autoridad en el sistema donde se les explica y se refuerza los beneficios que este tiene para ellos, reforzar la cultura del autocuidado individual y colectivo.

Recibir apoyo de la profesional con la que cuenta la unidad materna infantil del Tolima que me permitió apoyarla en la realización de las actividades y tareas. El cumplimiento de la practica aparte de ser un requisito universitario es un enriquecimiento personal al reflejar todo los aprendidos en la universidad adquiridos por los docentes , es darse cuenta de la importancia del cumplimiento de los procesos y procedimientos, evidenciar el adecuado cumplimiento de los requisitos del sistema que las cosas no quedan plasmadas en un papel , sino que se pueden cumplir a un 100% y es el compromiso que se ve por arte de la administración de la organización por amor al servicio que se presta a la población tolimense. Me queda una gran experiencia ver el nivel al que se debe estar a diario, el ser un profesional integral formarnos en conocimiento, carácter y autoridad no pasando sobre los demás sino para servirle a los demás que es por quien se realiza las gestiones, dar las gracias a la institución por permitirme fortalecer mis conocimientos, experiencias profesionales.

9.1. DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DONDE SE DESEMPEÑO

El responsable del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, cumpliendo con el diseño, implementación y ejecución del sistema.

1. crear y ejecutar el programa de capacitaciones anuales en promoción y prevención de los riesgos.
2. transmitir a la alta dirección las direcciones que se tomen
3. hacer y actualizar las políticas de seguridad y salud en el trabajo
4. realizar las inspecciones de elementos de protección personal
5. inspecciones de higiene y seguridad
6. realizar y incentivar a los trabajadores a realizar las pausas activas



7. realizar investigaciones al accidente y incidentes presentados.
8. asesoraría a los trabajadores
9. realizar plan a anual de seguridad y salud en el trabajo
10. apoyar al comité de seguridad y salud en el trabajo
11. realizar tamizaje al personal como es la toma de la tensión arterial, peso talla y tabular
12. apoyar el seguimiento y control de los exámenes ocupacionales periódicos y así mismo la notificación al colaborador de las recomendaciones dadas por le profesional.
13. calificar y tabular las evaluaciones realizadas al personal sobre el sistema de seguridad y salud en el trabajo realizadas en las capacitaciones del COPASST.

10. SISTEMATIZACIÓN PASOS DE OSCAR JARA

Teniendo en cuenta los elementos dados por las orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias de Oscar Jara con el propósito de sistematizar el proceso de prácticas vivido en la empresa UMIT Unidad Materno Infantil Del Tolima en la ciudad de Ibagué teniendo en cuenta los siguientes pasos:

1. Punto de partida: la experiencia vivida
 - Haber participado en la experiencia
 - Tener registro de la experiencia
2. Las preguntas iniciales
 - ¿Para qué queremos hacer la sistematización?
(definir el objetivo)
 - ¿Qué experiencias queremos sistematizar?
(delimitar el objetivo a sistematizar)
 - ¿Qué aspectos centrales de esas experiencias nos interesa sistematizar? (precisar un eje de sistematización)
 - ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?
 - ¿Qué procedimientos vamos a seguir?
3. La recuperación del proceso vivido.
 - Reconstruir la historia
 - Ordenar y clasificar la información
4. Las reflexiones de fondo: ¿Por qué lo que paso?



- Analizar y sintetizar.
- Hacer una interpretación crítica del proceso

5. Los puntos de llegada

- Formular conclusiones
- Comunicar los aprendizajes

10.1. DESCRIPTORES

COLABORADORES: el talento humano que labora en la institución cumpliendo con las tareas asignadas.

PAUSA ACTIVA: breves descanso por cortos tiempos en la jornada laboral funcional para recargar energía, Mejorar funcionalidad y reduciendo la fatiga laboral.

INSPECCIÓN: es la supervisión o vigilancia de una acción o obra que se realiza, que se cumpla con los estándares requeridos e identificar las falencias o pendientes.

UCINP: unidad de cuidado intensivo neonatal y pediátrica, el área de hospitalización de los pacientes en estado crítico.

11. PRIMER TIEMPO: PUNTO DE PARTIDA

11.1. ANTES

En el campo de practica- lugar de trabajo UMIT (Unidad Materno Infantil Del Tolima), se inicia realizando la induccion como Practicante de Administracion de Salud Ocupacional, apoyada por el area de talento humano y calidad de la empresa, socializando y ejecutando el programa de estilos de vida y trabajo saludable de la UMIT, contando con la participacion de todo el talento humano de la institucion a los cuales se les notifico por correo electronico y presencialmente, por la lider del sistema de gestion y del area de talento humano.

Se continua continua, con la aplicación de la lista de verificacion de los estandares de verificacion mediante la Resolucion 0312 del 2019, y asi identificar el porcentaje de cumplimiento de la corporacion la cual cuenta con un puntaje de 96.3% del cumplimiento del sistema de gestion.

Se evicencia el compromiso de la institucion para el cumplimiento con el sistema de gestion en el cual se encuentra que el apoyo en la practica se enfocaria en el programa de estilos de vida y habitos saludables

Figura 1. TRAZABILIDAD



11.2. ASPECTOS GENERALES DE LA EMPRESA

Unidad Materno Infantil Del Tolima

Figura 2. Sede de la UMIT



Razón Social: Unidad Materno Infantil Del Tolima

Nit De La Empresa: 900.138.815-4

Representante Legal: Francisco José Guerreo

Número De Trabajadores: 71 trabajadores de planta y un total de 122 con contratistas

Dirección: Calle 44 N° 4-62 Piedra Pintada

Teléfono: 5160101 Ext 122.

Sector Económico: Entidad Prestadora De Servicios De Salud

Compuesta por:

- La unidad de cuidado intensivo neonatal y pediátrica.
- Equipo de radiología.
- programa madre canguro.
- Consulta externa.
- La parte administrativa.

SEDE 1: Administrativa Horario: 8am 12pm -2pm A 6pm de Lunes a Viernes

SEDE 2: Operativa 1 Horario: 7am A 7pm – 7pm a 7am Dias: L,M,M,J,V,S,D

SEDE 3 Radiología Horario: 8am A 12pm – 2pm A 6pm de lunes a viernes

SEDE 4: Mensajero Horario: 8am A 12pm -2pm A 6pm de lunes a sabado

SEDE 5: Operativa 2 Horario: 8am A 12pm -2pm A 5pm lunes a sabado

11.3. RESEÑA HISTÓRICA

La UNIDAD MATERNO INFANTIL DEL TOLIMA S.A. surgió en el año 2007 como un esfuerzo mancomunado de un grupo de profesionales vinculados al sector salud con el fin de suplir una necesidad regional orientada a la atención especializada de las gestantes de alto riesgo y de la población infantil. En el mes de septiembre se dio inicio a la prestación de los servicios a través de la apertura de una UNIDAD DE CUIDADO INTENSIVO NEONATAL Y PEDIÁTRICA con 21 camas y una alianza estratégica con la IPS UNICAT para el manejo de las gestantes.

En el año 2008, todos los esfuerzos fueron dirigidos hacia la población infantil más vulnerable como son los recién nacidos prematuros y con bajo peso al nacer y es así como se implementó el PROGRAMA MADRE CANGURO; Este se ha ido fortaleciendo hasta llegar a recibir aproximadamente 45 Recién nacidos por mes, provenientes de la UCI de la UNIDAD MATERNO INFANTIL DEL TOLIMA y de las otras UCI de la Ciudad. Durante estos años se han logrado altos niveles de eficiencia, un posicionamiento a nivel regional y un reconocimiento de los usuarios gracias al nivel científico, humano y tecnológico con el que disponemos.

11.4. MISIÓN Y VISIÓN

MISIÓN

Brindar servicios de salud a la familia mediante la atención médica especializada principalmente a la mujer y a sus hijos; con un equipo humano altamente calificado y

actualizado, infraestructura y tecnologías modernas y adecuadas a las necesidades de nuestro ámbito de acción; siendo socialmente responsables.

VISIÓN

Al año 2020 seremos una institución acreditada, que habrá ampliado su portafolio y capacidad instalada; líder en la región, reconocida a nivel nacional y con proyección internacional, por la calidad y la seguridad que ofrece en la prestación de servicios integrales de salud, seremos un referente en la investigación, la generación de conocimiento en salud y en el desarrollo del talento humano.

11.5. PRODUCTO Y SERVICIO

La unidad Materno Infantil Del Tolima es una institución prestadora de servicios de salud a la población tolimense y sus alrededores con calidad y calidez a los neonatos y pediátricos en la unidad de cuidado intensivo neonatal y pediátrica, cuida a la madre en sus controles prenatales y aun vela por su bienestar cuando sus bebés llegan a requerir cuidados en la unidad de cuidado intensivo velando por el bienestar para el confort por la experiencia que pasan.

También se cuenta con el programa de madres canguro quien garantiza un mayor cuidado a los bebés prematuros aquellos que nacen antes de las 36 semanas o pesen menos de 2500Gr al nacer, prestando una atención para su desarrollo durante un año de edad corregida del menor. Se cuenta con consulta externa para pediatría, neuro pediatría, neonatología pediátrica, retinología pediátrica, endocrinología pediátrica, genética y psiquiatría pediátrica.



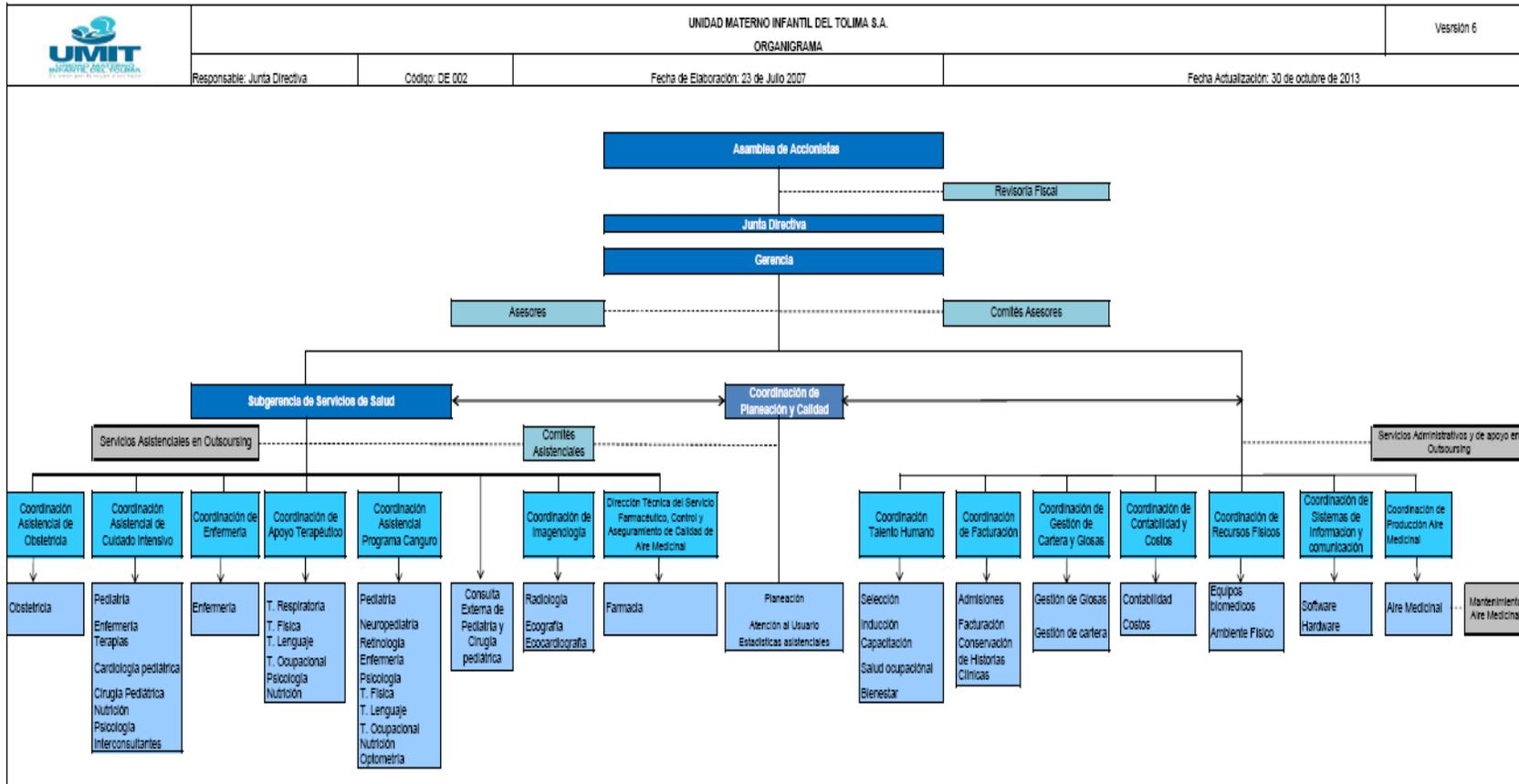
11.6. POLÍTICA INSTITUCIONAL SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

En la UNIDAD MATERNO INFANTIL DEL TOLIMA S.A., estamos altamente comprometidos con la protección y bienestar de nuestros trabajadores, contratistas y personas involucradas en las operaciones objeto de nuestra misión. Para cumplir con este propósito implementamos el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual está orientado a la identificación de los peligros, al desarrollo y ejecución de actividades de promoción, prevención, evaluación y control de los factores de riesgo relacionados con el trabajo; en procura de optimizar los niveles de seguridad y confort en el ambiente laboral, favoreciendo el bienestar físico, mental y social de nuestro talento humano.

La Institución proporciona los recursos físicos y financieros necesarios y en coordinación con el comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, desarrollarán las estrategias y actividades requeridas para cumplir con la normatividad vigente aplicable en materia de riesgos laborales, garantizar la mejora continua del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, responder oportunamente las inquietudes que provengan de las partes interesadas y fomentar la participación activa de cada uno de los trabajadores en el auto cuidado de la salud.

11.7. ORGANIGRAMA

Figura 3. Organigrama “Unidad Materno Infantil Del Tolima”



11.8. PLAN DE TRABAJO.



CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UVD PLAN DE FORMACION - PRACTICAS PROFESIONALES

I. INFORMACIÓN DEL ESTUDIANTE EN PRÁCTICA

Nombres	Marisol			Apellidos	Marín Gutiérrez		
Documento de Identidad	1.110.528.578			De	Ibagué	Edad	26 años
Genero	F	Programa Académico	Administración en salud ocupacional			Semestre	9
ID	000505947			NRC	6155		
Área de Desempeño	Talento Humano			Cargo	Pasante Salud Ocupacional		
Teléfono Oficina	5160101	Ext.	122	e-mail (corporativo)	talentohumano@umit.com.co		
Dirección Residencia	Cll129 N°44-48 B/picalieñita				Teléfono	2691674	
e-mail (personal)	Jismar_2007@hotmail.com		¿Es Cabeza de Hogar?	si			
Modalidad de Practica	Convenio especial			Remuneración/Mes			
Fecha de Inicio de Practica	8 de agosto del 2019			Fecha de Terminación de Practica			
EPS	Salud Total			ARL	Colmena		

II. INFORMACIÓN GENERAL DEL CAMPO DE PRACTICA

Razón Social	Unidad Materno Infantil del Tolima			Nit	900.138.815-4		
Teléfonos	2658133 -5160101		Ext	122			
Dirección	Calle 44 N° 4-62 Piedra Pintada			Ciudad Ibagué			
Sector Económico	Salud						
Número de Empleados	Más de 200		51 a 200	X	11 a 50		Menos de 10
Nombre del Representante Legal	Francisco José Guerreo						
Nombre Jefe Inmediato				Cargo			
Teléfono				Ext.			
				e-mail			

CS Escaneado con CamScanner



CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UVD
PLAN DE FORMACION - PRACTICAS PROFESIONALES
III. INFORMACIÓN GENERAL DEL PROFESOR DE PRACTICA

Nombres y Apellidos	Yenny Nohelia basto Jiménez		
Identificación	110446915	Identificación	110446915
Programa Académico	Administración Salud Ocupacional	Programa Académico	Administración Salud Ocupacional
Correo Electrónico	Yenny.basto@uniminuto.edu.co	Correo Electrónico	Yenny.basto@uniminuto.edu.co

II. PLAN DE FORMACION

General

Contribuyendo en las actividades propias bajo los conocimientos adquiridos durante mi formación académica como estudiante en administración en salud ocupacional, apoyada por la líder del sistema de seguridad y salud ocupacional de la Unidad Materno Infantil Del Tolima UMIT.

Específicos

1. Prevenir los accidentes y enfermedades laborales del personal de la UMIT a través de la identificación de los peligros, evaluación de los riesgos y selección de controles, el cumplimiento de la normatividad legal vigente aplicada en los riesgos laborales con el fin de lograr el mejoramiento continuo en el sistema de seguridad y salud en el trabajo.
2. Identificar, evaluar, prevenir, realizar seguimiento y control a los factores de riesgo a los que están expuestos el personal de la UMIT.
3. Fomentar la cultura direccionada al autocuidado mediante la adopción de hábitos de vida saludable, promoviendo la salud y previniendo la enfermedad y las conductas que los lleven al riesgo en el personal de la UMIT.
4. Ejecución de actividades dinámicas para la realización de las pausas activas, desde





CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UVD
PLAN DE FORMACION - PRACTICAS PROFESIONALES

el programa de estilos de vida saludable.

Área funcional de trabajo:

Área de talento humano- salud ocupacional de la Unidad Materno Infantil Del Tolima.

Descripción general del plan de formación (Cronograma) :

Practica profesional de administración en salud ocupacional en la Unidad Materno Infantil Del Tolima institución comprometida con sus colaboradores, apoyando el programa de hábitos y estilos de vida motivando y cultivando el auto cuidado y la realización de las pausas activas.

Horario que cumplirá el estudiante en el escenario de Practicas:

Son una intensidad semanal de 7 horas, se asistirá a las instalaciones de la institución en horario laboral diferente al laboral, proporcionado en dos días (3 y 4 horas cada día) a tres días (de 2, 3 a 4 horas diarias) , Por cuatros meses continuos en la semana supervisada por la profesional en salud ocupacional.

Valor agregado:

La innovación en las pausas activas para tener una mejor cobertura, fortalecer el auto cuidado en el grupo de trabajo y la realización de las pausas activas



CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UVD
PLAN DE FORMACION - PRACTICAS PROFESIONALES

Descripción general del plan de formación (Cronograma):

CRONOGRAMA

MES	ACTIVIDADES	HORARIO					FECHA
		LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	
AGOSTO	Inducción				2:00 a 4:00pm		8/08/2019
AGOSTO	Revisión de documentos del kawar y realización de pausas activas en las tres sedes		1:00 pm a 6:00 pm				13/08/2019
AGOSTO	Capacitación de talento humano el modelo MAITUS.			7am a 1pm			21/08/2019
AGOSTO	Aplicación de la resolución 0312 Pausas Activas en las tres sedes				1:00 pm a 6:00 am		22/08/2019
AGOSTO	Aplicación de la resolución 0312 Investigación de incidente laboral					8:00 am a 12:00 pm	23/08/2019
AGOSTO	Pausas activas en las tres sedes y se hace entrega de pelota anti estrés			2:00 a 5:00 pm			28/08/2019
AGOSTO	Inspecciones de epp				3pm a 6 pm		29/08/2019

CS Escaneado con CamScanner



CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UVD
PLAN DE FORMACION - PRACTICAS PROFESIONALES

SEPTIEMBRE	Revisión de documentos del sistema para modificar y actualizar. Solicito de documentos al grupo de calidad por correo.	10:30 am a 12:30 pm					02/09/2019
SEPTIEMBRE	Revisión y modificación de los archivos del sistema, se utilizan y se ajustan son enviados a talento humano				2:00pm a 7:00 om		5/09/2019
SEPTIEMBRE	Realización de pausa activas en las tres sedes Capacitación radiaciones ionizantes		2:30 pm a 6:30 pm				10/09/2019
SEPTIEMBRE	Realización de pausas activas Actualización documentación del sistema por cronograma anual		1:00 Pm a 5:00 pm		2:00 pm a 5:00 pm		/09/2019
SEPTIEMBRE	Realización de pausas activas Campaña por correos electrónicos para incentivar a realizar las pausas activas y autocuidado	1:00 Pm a 5:00 pm		2:00 pm a 5:00 pm			/09/2019



CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UVD
PLAN DE FORMACION - PRACTICAS PROFESIONALES

SEPTIEMBRE	Realización de pausas activas Campaña por correos electrónicos sobre el buen trato			1:00 Pm a 5:00 pm	2:00 pm a 5:00 pm	/09/2019
OCTUBRE	Realización de pausas activas Seguimiento exámenes ocupacionales periódicos realizados en el presente año	1:00 Pm a 5:00 pm			2:00 pm a 5:00 pm	/10/2019
OCTUBRE	Realización de pausas activas Inspecciones de seguridad. Inspecciones del puesto de trabajo		1:00 Pm a 5:00 pm		2:00 pm a 5:00 pm	/10/2019
OCTUBRE	Realización de pausas activas Realización tamizaje toma de tensión arterial, peso talla Programa de estilos de vida saludable	1:00 Pm a 5:00 pm			2:00 pm a 5:00 pm	/10/2019
OCTUBRE	Realización de pausas activas Actualización y modificación del plan de emergencias de la sede canguro		1:00 Pm a 5:00 pm		2:00 pm a 5:00 pm	/10/2019



CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UVD
PLAN DE FORMACION - PRACTICAS PROFESIONALES

OCTUBRE	Realización de pausas activas Charla de Bioseguridad dirigida al personal	2:00 pm a 5:00 pm		1:00 Pm a 5:00 pm		/11/2019
NOVIEMBRE	Realización de pausas activas Inspección de Botiquín	1:00 Pm a 5:00 pm			2:00 pm a 5:00 pm	/11/2019
NOVIEMBRE	Realización de pausas activas Inspección de elementos de protección personal Charla de manejo, uso y cuidado de los elementos de protección personal		1:00 Pm a 5:00 pm		2:00 pm a 5:00 pm	/11/2019
NOVIEMBRE	Realización de pausas activas Inspecciones orden y aseo			1:00 Pm a 5:00 pm	2:00 pm a 5:00 pm	/11/2019
NOVIEMBRE	Realización de pausas activas Educación en reporte de accidente y incidentes de trabajo	1:00 Pm a 5:00 pm			2:00 pm a 5:00 pm	/11/2019



**CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS UVD
 PLAN DE FORMACION - PRACTICAS PROFESIONALES**

Firmas:

Nombre:	Estudiante:	Profesor de Práctica:	Coordinador Programa:

11.9. PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

INTRODUCCIÓN

La OMS la organización mundial de la salud promueve a las entidades y/o organizaciones a invertir en la promoción y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles como parte integral del sistema de seguridad y salud en el trabajo que aborde temas que motiven a una alimentación sana, actividad física y a los diagnósticos oportunos de enfermedades asociadas tales como: Diabetes, hipertensión, obesidad, cardiopatías coronarias, accidentes cerebro vascular entre otras; para un oportuno control y seguimiento de los colaboradores.

Para la unidad materna infantil del Tolima es muy importante el bienestar físico e integral de los colaboradores en sus lugares de trabajo, donde todos puedan participar activamente promover e incentivar lo estilos de vida saludable, coordinado y articulado desde el área de talento humano, los comités de seguridad y salud en el trabajo y por supuesto con la participación de sus colaboradores.

El presente documento brinda claridad en los objetivos y actividades que se tendrá en cuenta para ejecutar el programa de estilos y trabajo saludable en el ámbito laboral y en la vida cotidiana del personal en general, con el propósito de disminuir la probabilidad el riesgo en el personal que labora en la empresa.

JUSTIFICACIÓN

Las diferentes costumbres que hace parte de las personas incluyen en los estilos de vida y pueden impactar en el desempeño el colaborador, por el sedentarismo y posturas mantenidas frente a los equipos de cómputo y a su sitio de trabajo por esta razón el programa va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan

el bienestar integral de los colaboradores y el buen desempeño laboral en **LA UNIDAD MATERNO INFANTIL DEL TOLIMA**

1. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable orientados a la participación de la salud y la prevención de enfermedades en colaboradores de **LA UNIDAD MATERNO INFANTIL DEL TOLIMA**.

2. ALCANCE

El presente programa aplica para todo el personal que labora en **LA UNIDAD MATERNO INFANTIL DEL TOLIMA**.

3. RESPONSABILIDADES

GERENTE. Es el representante de gestionar los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento del programa.

RESPONSABLE DEL SG-SST. Es el encargado de la ejecución y actualización del programa.

EMPLEADOS. Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad.

4. DEFINICIONES

SALUD. El concepto de salud, se encuentra una multitud de definiciones, que generalmente obedecen a las características propias de cada momento histórico. Es a partir de 1956, cuando la Organización Mundial de la Salud (O.M.S. 1956) define la salud como: “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad”. Las conductas saludables son aquellas acciones realizadas por un sujeto,

que incluyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. Principalmente se debe promocionar el practicar ejercicios físicos, nutrición adecuada, adoptar comportamientos de seguridad, evitar el consumo de drogas. En el comportamiento de una persona, se da lugar a patrones de conducta que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud, estructurados un estilo de vida al que denominarse saludables en la medida que la elección que realizan los individuos y comunidades entre las alternativas a su alcance, fomenten su salud. Así los estilos de vida que se practiquen determinan en ciertas medidas el grado de salud que se tiene y se tendrá en el futuro. La forma en que el hombre trabaja y descansa, sus hábitos nocivos, los tiene, su relación con el medio ambiente y con el contexto en que se desenvuelve, determina en gran medida el proceso salud-enfermedad.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE. De acuerdo con lo anterior, el estilo de vida saludable se entiende como “los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral “alcanzar dicho estilo de vida saludable solo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, se tiene la oportunidad y, ante todo, la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el auto cuidado del individuo.

AUTOCUIDADO. El autocuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presenta.

OBESIDAD. La obesidad es una enfermedad es una enfermedad que contiene en un aumento de la grasa corporal que excede los límites para la estatura y la edad. Se determina por la relación entre el peso y la estatura, lo que conoce como Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula así:

$$IMC = \frac{\text{Peso Kg}}{\text{Talla}^2}$$

SOBREPESO	IMC >25
OBESIDAD	IMC >30

RIESGO CARDIOVASCULAR. El riesgo que tiene una persona de sufrir una enfermedad vascular en el corazón (una angina de pecho o un infarto) o en el cerebro (embolica) durante un periodo de tiempo, generalmente de 5 o 10 años. El riesgo de sufrir alguna de estas enfermedades aumenta cuando la persona presenta problemas de salud, como:

- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Colesterol alto (Hipercolesterolemia).
- Tabaquismo.
- Obesidad.
- Sedentarismo.
- estrés psíquico.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. Son enfermedades que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, principalmente cerebro, riñones y miembros inferiores, las mas importantes son:

- infarto de miocardio.
- Accidente cerebrovascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral).

FACTORES DE RIESGO

- Alimentación inadecuada.
- Sedentarismo.
- Tabaquismo.
- Alcohol.
- Estrés.

ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

- Sobrepeso y la obesidad.
- Infarto Agudo de Miocardio.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Dislipidemias.
- Hipercolesterolemia.

CONDICIONES QUE AYUDAN A PREVENIR LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES

- Alimentación sana.

- Ejercicio físico.
- Seguimiento y control del peso.
- Controles por nutricionista.

5. METODOLOGÍA

El siguiente programa está basado en el análisis de diferentes fuentes de infección, como lo son el informe de condiciones de salud, el cual se basa en un análisis de los hallazgos durante la valoración médica ocupacional periódico o de ingreso, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales y las estadísticas de ausentismo los cuales permiten identificar las condiciones de salud de la población trabajadora y poder intervenir de acuerdo con los resultados.

Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un plan de trabajo anual con apoyo de la Gerencia el cual plantea diferentes actividades que se desarrollan a través del año. Cabe destacar que se busca establecer apoyos estratégicos con EPS, Cajas de compensaciones, ARL, para el desarrollo de actividades.

ASPECTOS QUE SE TIENEN EN CUENTA PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR.

Clasificación de los factores de riesgo cardiovascular		
Factores de riesgo mayores	<ul style="list-style-type: none"> • Edad y sexo. • Antecedentes personales de enfermedad CV. • Antecedentes familiares de enfermedad CV. <p>Solo cuando estos han ocurrido en familiares de 1^{er} grado.</p>	No modificable
	<ul style="list-style-type: none"> • Tabaquismo. • Hipertensión arterial. • Diabetes • Dislipidemia 	
Factores de riesgo condicionantes	<ul style="list-style-type: none"> • Obesidad. • Obesidad abdominal. • Sedentarismo. • Colesterol HDL <40 mg/dl. • Triglicéridos >150 mg/dl. 	Modificable

ACTIVIDADES QUE SE EJECUTAN DENTRO DE LA EMPRESA

- Campañas educativas e informativas.
- Charlas educativas.
- Boletines informativos de educación y motivación publicadas en carteleras o en la intranet de la empresa.
- Tamizaje cardiovascular dentro de los exámenes ocupacionales periódicos.
- Rumba terapias.
- Incentivar desde los refrigerios la nutrición saludable.
- Capacitaciones alimentación sana y nutricional adecuada.
- Incentivar a la ejecución de las pausas activas.
- Promoción de actividades recreativas y deportivas.
- Seguimiento a los diagnósticos de condiciones de salud, resultado de los exámenes periódicos y consultas por medicina general, y recomendaciones medias ocupacionales.
- Seguimiento a los indicadores de ausentismo por enfermedad general y/o común.
- Medición cardiovascular a los colaboradores.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC): determina, a partir de la estatura y el peso, el peso más saludable que puede tener una persona.

$$IMC = \frac{\text{Peso Kg}}{\text{Talla}^2}$$

Clasificaciones	I.M.C. (Kg/m²)	Riesgo
Rango Normal	18.5-24.9	Promedio
Sobrepeso	25-29.9	Aumentando
Obesidad Grado I	30-34.9	Moderado
Obesidad Grado II	35-39.9	Severo
Obesidad Grado III	=/>40	Muy severo

ÍNDICE CINTURA /CADERA (ICC). Relación que resulta de dividir el perímetro de la cintura de una persona por el perímetro de su cadera. Los estudios indican que una relación entre cintura y cadera superior a 1.0 en varones y a 0.9 en mujeres esta asociada a un aumento en la probabilidad de contraer diversas enfermedades (diabetes mellitus, enfermedades coronarias, tensión arterial, entre otras). El índice se obtiene mediante el perímetro de la cintura a la altura de la ultima costilla flotante y el perímetro máximo de la cadena a nivel de los glúteos.

$$ICC = \frac{\text{cintura (Cm)}}{\text{cadera (Cm)}}$$

Hombres	Mujeres	Riesgo
Mas de 1	Mas de 0,85	Muy elevado
Entre 0,9 y 1	Entre 0,8 y 0,80	Elevado
Menos de 0,9	Menos de 0,8	Bajo



- Bimestralmente uno o dos miembros del Copasst serán delegados para realizar las mediciones a los colaboradores mediante 3 registros para relacionar la información del peso, altura, cintura, cadera y tensión arterial de cada colaborador.
- Semestralmente, la Fisioterapeuta analizara los resultados y presentara sus respectivas recomendaciones a cada uno de los colaboradores en el formato diseñado y llevara el seguimiento respectivo.
- Anualmente mediante los exámenes periódicos, el especialista de salud ocupacional analizara igualmente los resultados encontrados y realizara el seguimiento respectivo.

Decisiones saludables que se recomiendan al personal durante todas las campañas de sensibilización y capacitación.

- **Ocupate de disponer de tiempo libre.** Dedícale tiempo a descansar y relájate. Prueba diferentes métodos de relajación hasta que encuentre el más adecuado para ti.
- **Reconocimiento y maneja las causas del estrés.** Aprende a reconocer los factores que te desencadenan estrés para que puedas desplegar tu propia estrategia de control.
- **Mantén un horario regular para dormir.** Siempre que sea posible.
- **Vive activo, muévete.** Nuestro cuerpo esta diseñado para moverse, por lo que el estilo de vida sedentario es un peligro para la salud. Recuperada: aumenta la actividad física cotidiana, muévete a intensidad moderada por lo menos 30 minutos todos los días, si son 60 minutos, mejor.

- **Haz deporte, diviértete.** Hacer ejercicio o practicar algún deporte constituyen una magnífica oportunidad para divertirse y cuidar de la salud. Elige una rutina de actividad física que disfrutes. Concentra tu atención en lograr que esta sea una experiencia lo más placentero posible.
- **No te auto mediques.** Los peligros son múltiples y el remedio puede resultar peor que la enfermedad.
- **Come sano, es fácil.** Comer sano contribuye a tu bienestar, promueve la salud u protege de la enfermedad. Planificar una dieta saludable es fácil ya que conocer los valores nutritivos de los alimentos y las bases de la nutrición esta al alcance de todos. La comida sana es además un placer; disfruta con ella y compártela siempre que puedas con tu familia y amigos.
- **Despierta, desayuna.** Después de las horas de ayuno nocturno, el desayuno es la primera comida del día. Esta primera ración permite empezar la jornada en las condiciones más favorables para un mayor rendimiento físico e intelectual. Desayuna cada mañana rico y tendrás más energía para pasar el día.
- **Quítate la sed con agua.** El agua es un componente esencial de la vida. Representa más de la mitad del peso corporal y beberla a diario es importante para mantener un adecuado estado de hidratación. Ten siempre agua a tu alcance y no esperes a sentir sed para beberla.

- **Come carbohidratos moderadamente.** Son la base de la alimentación y los cereales (pan, arroz, pastas), papas legumbres, hortalizas, verduras, etc. Los contienen en una buena proporción.
- **Mantén el peso adecuado.** Para mantener un peso adecuado un buen consejo es seguir las recomendaciones sobre alimentación saludable y practicar habitualmente actividad física, la decisión de seguir estos hábitos te permitirá sentirte bien y protegerá tu salud.

6. SEGUIMIENTO Y CONTROL

INDICADORES METAS	INDICADORES
M1: Realizar el 80% de las actividades del programa de vida y trabajo saludable durante cada año.	M1: cumplimiento: (Numero de actividades ejecutadas/número de actividades programadas en el periodo *100)

7. LEGISLACIÓN

Resolución 1016 de 1989	Artículo 10 numeral 16, promover actividades de recreación y deporte
Resolución 2646 de 2008	Por la cual se establece disposiciones y se definen responsables 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.
Ley 1355 articulo 20	Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el día nacional de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.
Ley 1562 de 2012 articulo 11	Servicio de promoción y prevención.
Ley 9 de 1979	Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
Ley 50 de 1990	Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de

	capacitación.
Decreto 1072 de 2015	Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores.

FORMATOS

NOMBRE TRABAJADOR:

CARGO:

MES	MEDIDA CINTURA (cm)	MEDIDA CADERA (cm)	CALCULADOR		RESULTADO ICC	ESTADO
			ICC			
			cintura (cm)			
			cadera (cm)			

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

MES	MEDIDA CINTURA (cm)	MEDIDA CADERA (cm)	CALCULADOR		RESULTADO ICC	ESTADO
			ICC			
			cintura (cm)			
			cadera (cm)			

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

Resultados

Hombres	Mujeres	Riesgo
Más de 1	Más de 0,85	Muy elevado
Entre 0,9 y 1	Entre 0,8 y 0,80	Elevado
Menos de 0,9	Menos de 0,8	Bajo



NOMBRE TRABAJADOR:
CARGO:

RANGO NORMAL 120/80mmhg

RANGO MAXIMO Y MINIMO 130/70mmhg

MES	MEDICION TENSION
ENERO	
FEBRERO	
MARZO	
ABRIL	
MAYO	
JUNIO	
JULIO	
AGOSTO	
SEPTIEMBRE	
OCTUBRE	
NOVIEMBRE	
DICIEMBRE	

CS Escaneado con CamScanner



NOMBRE TRABAJADOR:

CARGO:

MES	PESO	ESTATURA	CALCULADOR		RESULTADO IMC	ESTADO
			IMC			
			peso			
			Estatura(2)			

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

MES	PESO	ESTATURA	CALCULADOR		RESULTADO IMC	ESTADO
			IMC			
			peso			
			Estatura(2)			

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

RESULTADOS

Clasificación	I.M.C. (Kg/m ²)	Riesgo
Rango Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	= /> 40	Muy severo

CS Escaneado con CamScanner

12. SEGUNDO TIEMPO LAS PREGUNTAS INICIALES

12.1. DURANTE

Cumplir con el apoyo al sistema de seguridad y salud en el trabajo en la unidad materno infantil del Tolima y realizar actividades en las sedes de la empresa como lo es la ejecución de las pausas activas, a futuro incentivar en la familia umit la cultura del auto cuidado y la realización de las pausas activas desde el programa de estilos de vida y trabajo saludable.

12.2. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

- Una institución comprometida con la seguridad y salud de los colaboradores que lo integran, permiten que crezca profesionalmente desde el cargo como auxiliar de enfermería estudiante de noveno semestre en administración en salud ocupacional permitiéndome realizar las prácticas profesionales apoyando a la profesional de salud ocupacional de la institución y el grupo de talento humano, ejecutando desde el programa de estilos de vida y trabajo saludable, desde:

Las campañas educativas, charlas educativas: desde en programa implementado de seguridad y salud en el trabajo motivando y educando a los colaboradores como lo es el riesgo biológico, la importancia de las pausas activas, uso de elementos de protección personal entre otras.

- Jornadas de inducción y reinducción de la institución: se apoya con la calificación de las evaluaciones y la debida tabulación de los resultados.
- Boletines informativos, educativo y motivacional des las carteleras y en la intranet de la

empresa: campañas de el buen trato, a hacer las pausas activas por mensajes llamativos por los canales de comunicación que cuenta la institución.

- Apoyo en la logística en la asistencia de la toma de los exámenes periódicos ocupacionales realizados por el medico ocupacional y control de optometria en general,
- Incentivar a la ejecución de las pausas activas: durante la jornada laboral realizando ejercicios fisicos y mentales.
- participar activamente en los casos presentados de accidentes o incidentes presentados durante el ejercicio de la formacion en la organización
- Promoción de actividades recreativas y deportivas: se apoya desde el programa en las actividades del COPASST en actividad lúdicas y de integración del personal.
- Medición cardiovascular empleados umit: aplicación de programa de estilos de vida saludable en realización de tamizaje donded se realiza toma de indice de masa corporal (tomando pero y estatura), indice de cintura /cadera (medicion de cintuta y cadera) y control de tension arterial a los colaboradores.
- Inspecciones de elementos de protección personal: se realizan inspecciones mensuales a los trabajadores en el uso y estado de los elementos de protección personal.
- Inspecciones de botiquines: se realiza inspección de los botiquines de las áreas de la institución en forma, contenido, estado y fechas de vencimiento de los emetos que lo integran.
- Apoyo en modificación y revisión de la documentación del sistema: se apoya a al profesional SS, en la revisión de la documentación en KAWAK (software es la

herramienta virtual donde se encuentra reposado toda la documentación de la organización), con la revisión que se le realiza para la actualización anual.

- Dando continuidad a las actividades desarrolladas en la unidad materno infantil en las actividades del sistema de gestión, se brinda la socialización al personal enfocados a los integrantes del COPASST en el nuevo formato de investigación de accidentes e incidentes laborales el cual se actualiza apoyando a la profesional de la organización

Adriana Castañeda

- Apoyando el área de talento humano y dando continuidad a la seguridad y salud en el trabajo se realiza una campaña por los correos del personal de la campaña del buen trato.

- Se realizan las pausas activas en las diferentes sedes con las que cuenta la empresa con un crucigrama.

- Se brinda la socialización al personal enfocados a los integrantes del COPASST en el nuevo formato de inspección de elementos de protección personal el cual se actualiza apoyando a la profesional de la organización Adriana Castañeda.

- Se inicia la aplicación de las encuestas diagnosticas para realizar el plan estratégico de seguridad vial a todo el personal de la empresa.

- Se apoya a la profesional Adriana Castañeda en a la investigación del accidente laboral que sufre la auxiliar de archivo, se continua con las pausas activas al personal y se realiza la inspección del uso adecuado de los elementos de protección personal.



- El 15 de Octubre se celebra el día mundial del lavado de manos donde se apoya en las actividades con la sensibilización de la importancia del uso adecuado de los elementos de protección personal y el auto cuidado, se trabaja con los padres de los bebes hospitalizados.
- Se apoya en la actualización de la matriz de peligros de la empresa representados por sedes con supervisión de la profesional, se recibe visita de la docente en compañía de la profesional y representante del área de talento humano.
- Se brinda charla a los colaboradores del área de consulta externa y facturación en posturas y recordar el uso de las diademas en el momento de contestar las llamadas de la asignación de las citas y la rotación del oído en la tarea. se apoya en el simulacro de la institución en la sede de la UCINP.
- Se retoma del programa de estilos de vida y trabajo saludable el tamizaje de riesgo cardiovascular se socializa en compañía de la profesional a todo el personal que se realizara la aplicación del mismo y se necesita la colaboración de todos, se inicia con éxito la ejecución del tamizaje en todas las sedes, se recibe la visita de la docente en compañía de la profesional y representante del área de talento humano , se realiza las pausa activas en todas las sedes que cuenta la organización.



13. TERCER TIEMPO RECUPERACION DEL PROCESO VIVIDO

La realización de la práctica profesional una experiencia gratificante, asertiva e importante dentro de la formación integral de los conocimientos, donde se permite apoyar y ejecutar acciones dentro de las actividades del programa. A nivel personal la practica a formentando a una innovacion, el tener la experiencia de realizar las capacitaciones a las diferentes áreas de trabajo y recibir asertivamente la colaboración y participación de los colaboradores ,reforzando los cuidado y recomendaciones dentro de sus roles, la confianza en la manipulación de la documentación del Sistema de Gesntion en Seguridad y Salud en el Trabajo el cual esta bien adelantado y en ejecucion paso a paso, apoyado por el área de talento humano y bajo la supervisión del área de calidad. Reactivando la ejecucion de las pausa activas de una forma didáctica dirigidas por practicante de salud ocupacional las cuales antes no se realizaban de una manera más interactiva. el ver la participacion activamente en las diferentes actividades realizadas y dandoles mas entusiasmo y razones para ejecutar las pausas durante las jornadas laborales, en las charlas o capacitaciones brindadas como: riesgo biológico y uso de elementos de protección personal, en las actividades recreativas del COPASST, la ejecución de las modificaciones en la documentación y formatos del sistema de gestión en la revisión anual las cuales se encuentran en el KAWAK (software) es la herramienta virtual donde se encuentra reposado toda la documentacion de la organización, dando la practicidad de ver los documentos y socializarse su actualizacion o los creados al pasar del tiempo o nesecidad de la empresa. El ser una figura de apoyo y protección para los demás en pro de su salud, el realizar y aplicar lo que nos enseñan nuestros docentes crear nuestras propias experiencias, perder el miedo.

Ejercer las actividades con todos los colaboradores de la UMIT, siempre apoyada por el grupo de talento humano, calidad y claro la responsable del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, el realizar las pausas activas con todos los grupos de trabajo en los horarios laborales es gratificante por la disposición y colaboración del personal a pesar del poco tiempo que en ocasiones se cuenta se logran hacer las actividades, como las pausas activas, las inspecciones de elementos de protección personal, capacitaciones, las inducciones al personal nuevo en cuanto al sistema de gestión de la organización, participar en la actualización de los documentos del sistema y matriz de riesgos laborales.

El estar realizando esta reconstrucción de acciones que se realizaron en un proceso académico es gratificante por que te das cuenta que vas creciendo profesionalmente que no solo se realiza por superar una actividad, una nota sino por una superación personal la cual se logra con perseverancia sin importar los impedimentos que en ocasiones sublan el camino y claro el trabajar, estudiar, realizar las prácticas en más en tu lugar de trabajo una responsabilidad aún mayor por que es retribuir la confianza que te dan para demostrar el potencial que tienes y el poder realizar las cosas y cumplir a un con tus obligaciones laborales, universitarias y personales con una menor de 6 años no es fácil pero nunca imposible.

En el proceso de la ejecución de lo práctico, es dejar a flor de piel, los conocimientos previos y permitir que nos formen integralmente, es aplicar lo que sabemos y aprender o reforzar las ideas y formación académica, es dejar los miedos de realizar las actividades, el socializar con los colaboradores a nivel personal el cambiar mi rol diario de dejar de ser la auxiliar de enfermería y que me vean como una profesional y que a su vez acaten las indicaciones que se le brinden sea en una pausa activa, una capacitación, o en la investigación de un accidente o

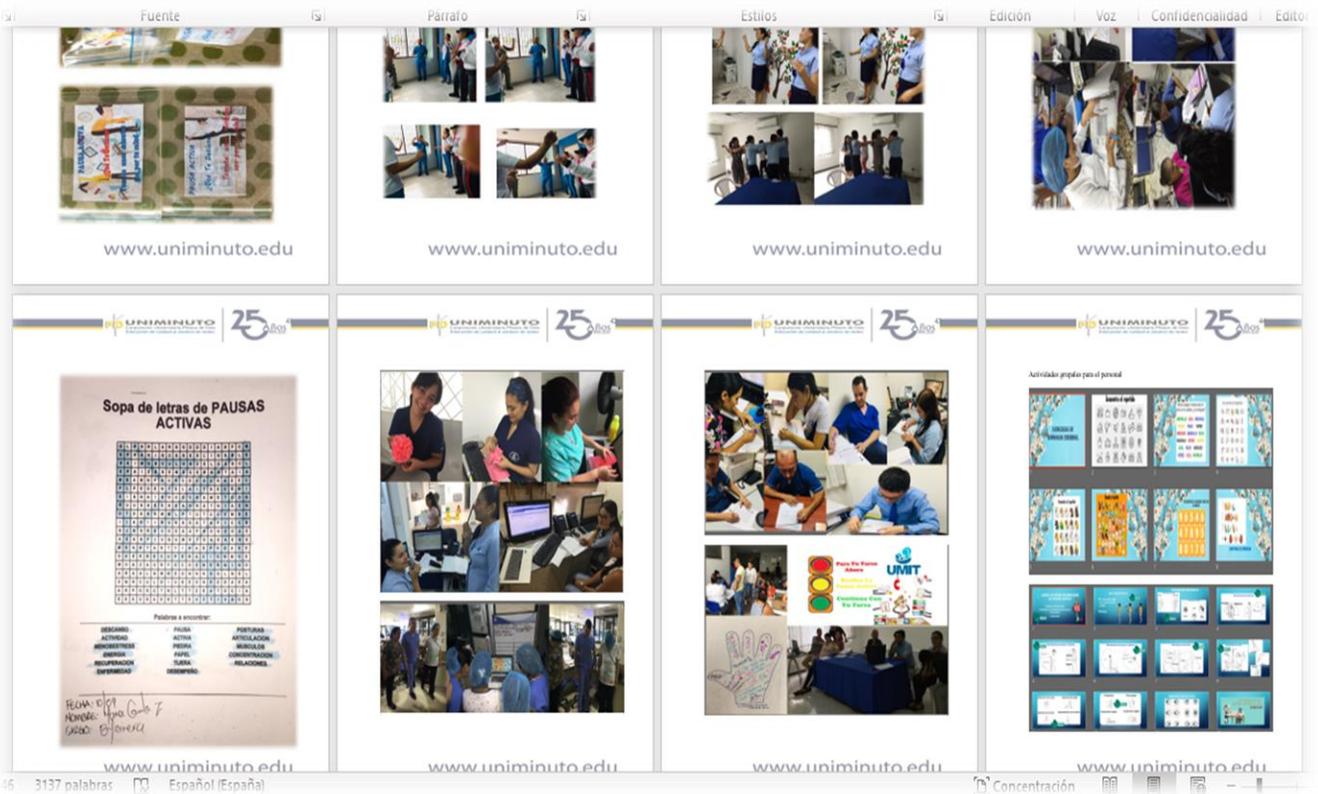
incidente laboral como se ejecutó en su momento y que no me ven como la compañera auxiliar si no como una futura profesional y que siempre tengan la disposición de colaborar en lo que se les requiera.

El realizar una evidencia documentada (informe de la practica como producto) el cual se sustenta ante el un publico muy exigente quien lo conforman como fue el genernte , sub genrente, cordinadora del programa de calidad, departamento de talento humano, profesional en salud ocupacional lider del SSG y el comité del COPASST, todos compañeros de trabajo que comocian mi rol como tecnia en auxilair de enfermeria pero no el de estudiante de Administracion en salud ocupacional y el poder liderar acciones en grupos de trabajo.

13.1. Producto final

Fuente	Párrafo	Estilos	Edición	Voz	Confidencialidad	Editor
<p>Informe Práctica Profesional</p> <p>practico Final</p> <p>Argumento: Práctica Profesional NRC: 1111</p> <p>Informe UP De Práctica</p> <p>Docente: Yancy N. Davis Orozco</p> <p>Fecha: Marzo 2016</p> <p>www.uniminuto.edu</p>	<p>INTRODUCCION</p> <p>El presente informe tiene como fin dar a conocer el trabajo realizado en la Unidad Minuto de Dios del Tolima durante el proceso de práctica profesional en el ámbito laboral práctico profesional en el lugar de trabajo durante los meses de agosto a noviembre de 2016.</p> <p>Se representa cómo fue el proceso de práctica profesional con énfasis académico en el área de salud ocupacional para el cumplimiento y ejecución del mismo de manera en seguridad y salud en el trabajo, desde el momento de creación que se relacionan con el Normar del Indagador, la creación en seguridad laboral y desarrollo en acciones de implementación de tipo profesional desde técnicas psicológicas.</p> <p>Desde el cumplimiento a la formación académica en el área de salud ocupacional y el área de seguridad y salud en el trabajo (SS) de su trabajo en la Unidad Minuto de Dios se relaciona con el desarrollo de actividades de salud ocupacional, como el desarrollo de la implementación de hacer planes de acción, además de la salud laboral, desarrollo de técnicas establecidas en el personal de la Unidad Minuto de Dios del Tolima.</p> <p>En por otro lado, se relaciona con el apoyo brindado por el área administrativa de la Unidad Minuto de Dios del Tolima, en lo que se refiere a la posibilidad de hacer la continuación de esta práctica que está el presente para en el hacer profesional a través.</p> <p>www.uniminuto.edu</p>	<p>OBJETIVOS</p> <p>GENERALES</p> <p>Contribuir en las actividades propias de las competencias adquiridas durante el desarrollo académico como evidencia de implementación en salud ocupacional, apoyando por la labor del sistema de seguridad y salud ocupacional de la Unidad Minuto de Dios del Tolima (UMDT).</p> <p>ESPECÍFICO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Promover la asistencia y implementación laboral del personal de la UMDT a través de la identificación de los peligros, evaluación de los riesgos y selección de controles, el cumplimiento de la normatividad legal vigente aplicable en los riesgos laborales con el fin de lograr el mejoramiento continuo en el sistema de seguridad y salud en el trabajo. 2. Identificar, evaluar, prevenir, reducir, controlar y controlar los factores de riesgo a los que están expuestos el personal de la UMDT. 3. Promover la cultura de desarrollo de actividades mediante la adopción de técnicas de salud ocupacional, promoviendo la salud y previniendo la enfermedad y los accidentes que los afectan al tiempo en el personal de la UMDT. 4. Ejecutar las actividades de desarrollo profesional de la práctica activa, desde el programa de acción de salud ocupacional. <p>www.uniminuto.edu</p>	<p>LA ESTUDIANTE</p> <p>NOBRE: Marcela Orozco</p> <p>DOCUMENTO DE IDENTIFICACION: C.C. 1.110.025.976 de Bogotá</p> <p>ID: 101010101</p> <p>OCCUPACION: Auxiliar de enfermería en la UMDT en unidad de pediatría (enfermería y salud).</p> <p>NOBRE DEL PROGRAMA: Administración en salud ocupacional</p> <p>PRACTICA PROFESIONAL EN ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL</p> <p>SOCIEDAD: Uniminuto de Dios (Uniminuto)</p> <p>MODALIDAD DE PRACTICA: Convención especial en el lugar de trabajo.</p> <p>SEMESTRE: Noveno</p> <p>www.uniminuto.edu</p>			
<p>CAMPO DE PRACTICA Unidad Minuto de Dios del Tolima</p>  <p>www.uniminuto.edu</p>	<p>SEDE 4: Managua SEDE 5: Operativa 2</p> <p>UBICACION</p>  <p>www.uniminuto.edu</p>	<p>UNIDAD DE CIUDAD DIVERSO NEOLÓGICO Y PEDIÁTRICA</p>  <p>www.uniminuto.edu</p>	<p>PROGRAMA MADRE CANGERO</p>  <p>www.uniminuto.edu</p>			

Fuente	Párrafo	Estilos	Edición	Voz	Confidencialidad	Editor
 <p>www.uniminuto.edu</p>	 <p>www.uniminuto.edu</p>	<p>VISIÓN</p> <p>Al año 2020 ser una institución académica, que todos amplíen su perfil de capacidad intelectual, labor en salud, desarrollo de salud ocupacional y con proyección internacional, por la calidad y la seguridad que ofrece en la prestación de servicios integrales de salud, siempre en relación con la investigación, la generación de acciones en salud y en el desarrollo del talento humano.</p> <p>www.uniminuto.edu</p>	 <p>www.uniminuto.edu</p>			
<p>OBJETIVOS</p> <p>GENERALES</p> <p>Contribuir en las actividades propias de las competencias adquiridas durante el desarrollo académico como evidencia de implementación en salud ocupacional, apoyando por la labor del sistema de seguridad y salud ocupacional de la Unidad Minuto de Dios del Tolima (UMDT).</p> <p>ESPECÍFICO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Promover la asistencia y implementación laboral del personal de la UMDT a través de la identificación de los peligros, evaluación de los riesgos y selección de controles, el cumplimiento de la normatividad legal vigente aplicable en los riesgos laborales con el fin de lograr el mejoramiento continuo en el sistema de seguridad y salud en el trabajo. 2. Identificar, evaluar, prevenir, reducir, controlar y controlar los factores de riesgo a los que están expuestos el personal de la UMDT. 3. Promover la cultura de desarrollo de actividades mediante la adopción de técnicas de salud ocupacional, promoviendo la salud y previniendo la enfermedad y los accidentes que los afectan al tiempo en el personal de la UMDT. <p>www.uniminuto.edu</p>	<p>DATOS DE LA ESTUDIANTE</p> <p>NOBRE: Marcela Orozco</p> <p>DOCUMENTO DE IDENTIFICACION: C.C. 1.110.025.976 de Bogotá</p> <p>ID: 101010101</p> <p>OCCUPACION: Auxiliar de enfermería en la UMDT</p> <p>NOBRE DEL PROGRAMA: Administración en salud ocupacional</p> <p>PRACTICA PROFESIONAL EN ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL</p> <p>SOCIEDAD: Uniminuto de Dios (Uniminuto)</p> <p>NRC: 1111</p> <p>MODALIDAD DE PRACTICA: Convención especial en el lugar de trabajo.</p> <p>SEMESTRE: Noveno</p> <p>www.uniminuto.edu</p>	<p>RELACIONES GENERALES DE LA EMPRESA</p> <p>CAMPO DE PRACTICA Unidad Minuto de Dios del Tolima</p>  <p>UMDT Unidad Minuto de Dios del Tolima Calle 44 No. 4-12 P.O. Box 1000 Managua, Nicaragua</p> <p>País: Sede: Unidad Minuto de Dios del Tolima</p> <p>30 de La Empresa: 900.020.0154</p> <p>Representante Legal: Francisco José Orozco</p> <p>Nombre De Trabajo: 71 trabajadores de planta y un total de 122 con contrato</p> <p>Dirección: Calle 44 No. 4-12 P.O. Box 1000</p> <p>Teléfono: 1100000 Fax 1102</p> <p>www.uniminuto.edu</p>	<p>SEDE 4: Managua SEDE 5: Operativa 2</p> <p>UBICACION</p>  <p>www.uniminuto.edu</p>			



14. CUARTO TIEMPO: REFLEXION DE FONDO

las actividades realizadas en pro del Sistema De Gestión el cual se encuentra muy bien organizado y planteado por profesional SST, apoyada del grupo de talento humano, permitiendo identificar para asignar tareas propias e indicadas para mantener en continuo movimiento las acciones del programa de estilos de vida y trabajo saludable. Por ejemplo reactivar y mantener el tamizaje cardiovascular direccionado, para velar por la salud de todo los colaboradores y así ser útil para las valoraciones periódicas de los exámenes ocupacionales, el cual se encarga de identificar la población en riesgo de obesidad, sedentarismo y depender de ahí enfermedades laborales o reactivar patologías crónicas descuidadas e incontroladas. Para “La

Unidad Materno Infantil Del Tolima” es muy importante el bienestar físico e integral de los trabajadores en sus lugares de trabajo, apoyando en los cambios de alimentación que se les pueden brindar durante las jornadas de formación, jornadas de reinducción , etc., como lo es en los refrigerios y así garantizar alimentos saludables, charlas de nutrición por la nutricionista de la institución, donde todos puedan participar activamente por mantener un entorno agradable y saludable de manera conjunta y promoviendo los estilos de vida saludables y mediante el autocuidado.

El realizar la practica desde el lugar de trabajo fue una experiencia unica por que es identificar y enfrentar los miedos o debilidades que se puede tener, como el hablar en publico y aun mas el realizar una sustentacion de lo realizado frente al grupo de trabajo, el cambios de roles frente a todos los compañeros de trabajo y ver el cambios de ellos frente a lo que es el sistema de gestion y los beneficios que les trae a ellos como personas y seres humanos laboralmente activos en esta o en otra corporacion, que se preocupa por el bienestar de todos dando las ganatias para el cumplimiento de lo que se ordena legalmente e instutucional mente. El participar en las investigacion de un accidente laboral y poder contribuir en las mejoras del mismo y que todos lo apoyen, es dar mas de cada uno. En la elección de este tipo de opcion de grado es aun sorprendente, porque es darte cuenta de que haces bien las cosas no para que los demas las vean y lo alagen sino para demostrarte de que todo se puede lograr.

“la UMIT” es una organización muy organizada y comprometida a realizar los cmabiso y mejoras que neseciten para ganarutar el bienestar a todos y asi prestar un servicio de calidad y aun mas de un servio humanizado.

15. QUINTO TIEMPO: LOS PUNTOS DE LLEGADA

Las practicas realizadas en la “Unidad Materno Infantil Del Tolima” contando con la participación y adecuada disposición de los colaboradores frente a las diferentes actividades realizadas durante las jornadas de pausas activas, las inspecciones locativas y de elementos de protección personal la cual cumplen con satisfacción no solo por cumplir un requisito sino por su seguridad, con aceptación y contribución en las campañas como la del buen trato o jornadas antiestrés donde se consintió al personal con masajes, juegos y educación para el auto cuidado y el velar por el respetos de todos. Contar con la intención de todos con la aplicación del tamizaje donde se realiza toma de indice de masa corporal (tomando peso y estatura), indice de cintura /cadera (medicion de cintuta y cadera) y control de tension arterial a los colaboradores. El cual ayuda a recordar que se debe estar sano y saludable, activo en las actividades físicas como el deporte, la danza y las comidas más saludables menos comidas chatarra incentivándose desde la organización con el cambio de los refrigerios a alimentos sanos y nutritivos. El dejar en cada ser una semillita de autocuidado para el bienestar propio y el de sus familias, iniciando en casa y llevándolo a la jornada laboral, realizando por autonomía las pausas activas aun teniendo la agenda apretada. El tenerme aquí relatando todo un proceso formativo que deja grandes cosas a los trabajadores a nivel profesional y personal.

16. CONCLUSIONES

Después de haber participado en el proceso de la sistematización de la experiencia vivida durante el periodo práctico en la Unidad Materno Infantil en la ejecución del programa de estilo y hábitos saludables a los colaboradores de la institución, con la mayor disposición de los mismos, dando la culminación satisfactoria de la práctica y de la sistematización se concluye que una de las principales herramientas para la formación y el cumplimiento es la constancia en la realización del sistema de SG-SST, dando las garantías a los colaboradores en su salud física y emocional un claro ejemplo es la evaluación constante de sus condiciones de salud con el tamizaje y control de exámenes ocupacionales.

Con este proceso se pudimos tener una retrospectiva de la experiencia vivida en la reconstrucción documental y fotográfica de los momentos y actividades realizadas dentro de la organización, con las cuales se realiza la construcción textual de lo vivido ejecutando las actividades en pro del bienestar colectivo de los colaboradores en las pausas activas a la mano del programa de estilos de vida y trabajo saludable, con actividades didácticas y diferentes en cada experiencia.

Refiriéndonos a la participación y los resultados personales en la interacción con el personal en un rol diferente al cotidiano, contribuyendo con respeto y acatando las indicaciones y recomendaciones brindadas con respeto e igualdad, para el bienestar colectivo en las rutinas diarias, las cuales son percibidas positivamente y realizadas con autonomía.

17. EVIDENCIAS

17.1. Realización Tamizaje Cardio Vascular



NOMBRE TRABAJADOR: **LYDA YAZMIN BRITO BUITRAGO**

CARGO: **AUX. ENFERMERIA**

MES	MEDIDA CINTURA (cm)	MEDIDA CADERA (cm)	CALCULADOR		RESULTADO ICC	ESTADO
			ICC			
			cintura (cm)	cadera(cm)		
NOVIEMBRE	85cm	97 cm	$\frac{85}{97}$		0,87	P. ELEVADO

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

MES	MEDIDA CINTURA (cm)	MEDIDA CADERA (cm)	CALCULADOR		RESULTADO ICC	ESTADO
			ICC			
			cintura (cm)	cadera(cm)		

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

Resultados

Hombres	Mujeres	Riesgo
Más de 1	Más de 0,85	Muy elevado
Entre 0,9 y 1	Entre 0,8 y 0,80	Elevado
Menos de 0,9	Menos de 0,8	Bajo

CS Escaneado con CamScanner



NOMBRE TRABAJADOR: **LYDA YAZMIN BRITO BUITRAGO**

CARGO: **AUX. DE ENFERMERIA**

MES	PESO	ESTATURA	CALCULADOR		RESULTADO IMC	ESTADO
			IMC			
			peso			
			Estatura(2)			
NOVIEMBRE	59,4 KG.	158 CM	59,4	2,49	23,8	R. PROMEDIO

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

MES	PESO	ESTATURA	CALCULADOR		RESULTADO IMC	ESTADO
			IMC			
			peso			
			Estatura(2)			

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:

RESULTADOS

Clasificación	I.M.C. (Kg/m2)	Riesgo
Rango Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	> / > 40	Muy severo

CS Escaneado con CamScanner

NOMBRE TRABAJADOR: LYDA GAZMIN DÍAZ BOTTICAO
 CARGO: AUXILIAR DE ENFERMERIA

RANGO NORMAL 120/80mmhg

RANGO MAXIMO Y MINIMO 130/70mmhg

MES	MEDICION TENSION
ENERO	
FEBRERO	
MARZO	
ABRIL	
MAYO	
JUNIO	
JULIO	
AGOSTO	
SEPTIEMBRE	
OCTUBRE	
NOVIEMBRE	105/70
DICIEMBRE	

CS Escaneado con CamScanner

17.2. Pausa activa



17.3. Pausa Activa





18. BIBLIOGRAFÍA

ARSEG. (s.f.). *COMPENDIO DE NORMAS LEGALES SOBRE SALUD OCUPACIONAL*
,PRIMERO EL HOMBRE. BOGOTA : ARSEG.

CARANGUA, Y. F. (s.f.). *LA PRIMERA RIQUEZA ES LA SALUD* . Obtenido de
UNIVERSIDAD MARIANA : mencionan más beneficios que se pueden obtener al
incorporar las pausas activas en el ambiente laboral

Holliday, O. J. (s.f.). *ORIENTACIONES TEORICO-PRACTICAS PARA LA SISTEMATIZACION*
DE EXPERIENCIAS.

JOSE, G. D. (2020). *LAS PAUSAS ACTIVAS AYUDAN A PREVENIR GRAVES*
ENFERMEDADES. BOGOTA : HOSPITAL INFANTIL UNIVERSITARIO SAN JOSE

19. FUENTES

FUENTE 1: Empresa “Unidad Materno Infantil Del Tolima” versión 9- 28-01.2019-
organigrama

FUENTE 2: software “KAWAK”., es la herramienta virtual donde se encuentra reposado
toda la documentacion de la organización.