

Programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable en la empresa H.V. Transportes S.A.S

Presentado por:

Maria Lucila Diaz Salgado

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Facatativa (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

Febrero de 2022

Programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable en la empresa H.V. Transportes S.A.S

Maria Lucila Diaz Salgado

Documento resultado de la sistematización de aprendizajes de la práctica profesional del programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable en la empresa H.V. Transportes S.A.S para optar por el título de Administrador en Salud Ocupacional

Director: Maria Claudia Bulla

Título académico: Profesional en Administración de Empresas.

Esp. Gerencia de Riesgos Laborales en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Corporación Universitaria Minuto De Dios

Sede Virtual y a Distancia

Facultad de Ciencias Empresariales

Programa Administración en Salud Ocupacional

Bogotá D.C.

2022

Dedicatoria

Este programa está dedicado a Dios, mis padres Pedro, Aleida y mi hijo Juan Ignacio quienes con su amor y apoyo me han impulsado a cumplir un sueño más en mi camino, por ultimo dedico este trabajo a todos mis instructores y compañeros que me acompañaron y me apoyaron en mi carrera universitaria.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por guiarme en cada etapa de mi vida, a mis padres e hijo por el amor, la fortaleza y el apoyo que me han dado en cada paso que doy, gracias a mis compañeros que compartieron sus experiencias y en especial agradezco a la docencia de la Corporación Minuto de Dios que me asesoró en mi crecimiento personal y profesional.

Tabla de contenido

	Pág.
1. Descripción de la Organización.....	12
1.1. Perfil Sociodemográfico	12
1.2. Filosofía organizacional o corporativa	14
1.2.1. Misión.....	14
1.2.2. Visión.....	14
1.2.3. Políticas de la organización	14
1.2.3.1. Política de seguridad y salud en el trabajo.	15
1.2.3.2. Política de control de alcohol y drogas.	15
1.2.3.3. Política de regulación de horas de conducción y descanso.	16
1.2.4. Valores corporativos	17
1.3. Análisis del sector productivo	17
1.4. Estructura organizacional	19
1.5. Diagrama o mapa de procesos	19
2. Diagnóstico de la organización en seguridad y Salud en el Trabajo	20
2.1. Cumplimiento de los requisitos legales	20
2.2. Análisis estadístico	23
2.2.1. Accidentalidad laboral.....	23
2.2.2. Enfermedades laborales.....	24
2.2.3. Ausentismo laboral.....	24
2.3. Identificación puntual de necesidades en seguridad y salud en el trabajo.....	25

3.	Propuesta de intervención.....	25
3.1.	Objetivo general	25
3.2.	Objetivos específicos	26
3.3.	Descripción detallada de la propuesta de intervención	26
3.4.	Alcance de la propuesta de intervención	28
4.	Cronograma	28
5.	Presupuesto	29
6.	Lecciones aprendidas.....	30
7.	Recomendaciones	32
8.	Indicadores.....	32
9.	Referencias	34
	Anexos.....	38

Listado de Figuras

	Pág.
Figura 1. Portafolio de servicios	16
Figura 2. Estructura organizacional	18
Figura 3. Mapa de procesos	18
Figura 4. Accidentalidad laboral	23
Figura 5. Enfermedades laborales	24
Figura 6. Ausentismo	24

Listado de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Perfil sociodemográfico	11
Tabla 2. Marco legal.....	19
Tabla 3. Ciclo PHVA	24
Tabla 4. Cronograma	26
Tabla 5. Presupuesto.....	27
Tabla 6. Indicadores	30

Resumen

Introducción.

La sistematización de prácticas profesionales tuvo la finalidad de interpretar mediante actividades las experiencias obtenidas, donde se brindaron aportes de mejora a las principales problemáticas, el objetivo de sistematizar fue diseñar y ejecutar un programa de hábitos, estilos de vida y entorno de trabajo saludable para la empresa H.V. Transportes S.A.S en el que consiste promocionar la salud y prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles, estas enfermedades se pueden presentar a causa de una mala alimentación, el consumo de tabaco, alcohol, alimentos azucarados, grasos y la inactividad física estos factores de riesgo permiten desarrollar enfermedades cardíacas, respiratorias, hipertensión arterial, diabetes y el desarrollo de diferentes tipos de cáncer. A partir de la problemática se creó una propuesta para el diseño y ejecución del programa dando cumplimiento a los requisitos de la normatividad legal vigente.

Palabras Clave.

Sistematización, prácticas profesionales, hábitos saludables, enfermedad, alimentación.

Abstract

The systematization of professional practices had the purpose of interpreting the experiences obtained through activities, where contributions were provided to improve the main problems, the objective of systematizing was to design and execute a program of habits, lifestyles and a healthy work environment for the company H.V. Transportes S.A.S which consists of promoting health and preventing the appearance of non-communicable diseases, these diseases can occur due to a poor diet, the consumption of tobacco, alcohol, sugary, fatty foods and physical inactivity, these risk factors allow develop heart and respiratory diseases, high blood pressure, diabetes and the development of different types of cancer. Based on the problem, a proposal was created for the design and execution of the program, complying with the requirements of current legal regulations.

Keywords

Systematization, professional practices, healthy habits, disease, food.

Introducción

El presente documento de sistematización refleja la experiencia de la práctica profesional, el objetivo de esta sistematización es presentar un programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable incorporándolo al Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa H.V. Transportes S.A.S., a partir de los procesos de práctica se logró evidenciar que la empresa no contaba con un programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable, por ello se realizó una propuesta de la problemática dando como resultado el diseño y ejecución del programa el cual cumple con la normatividad legal vigente del sector trabajo contemplados en el Decreto 1072 de 2015 y los estándares mínimos que establece la Resolución 0312 de 2019.

El programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable está dirigido a todos los colaboradores de la empresa H.V. Transportes S.A.S con la iniciativa de proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de la población trabajadora, el contenido del programa orienta la sensibilización del estado de salud, el cuidado en la alimentación, la importancia de la actividad física, cuenta con actividades para una nutrición sana y saludable, fomentando a su vez un entorno saludable en los lugares de trabajo con el objetivo de prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles.

Este programa está diseñado para prevenir enfermedades no transmisibles a causa de los hábitos no saludables y a su vez poder medir el impacto en la población trabajadora, por ello es importante contar con un cronograma de actividades preventivas y saludables que permitan la promoción y prevención en el que generen beneficios en la sensibilización de hábitos y estilos de vida saludable, la promoción del autocuidado, la motivación y la productividad laboral y mejora en la salud física y mental de sus colaboradores.

1. Descripción de la Organización

1.1. Perfil Sociodemográfico

H.V. Transportes S.A.S., está ubicada en el municipio de El Rosal, Cundinamarca. Es una organización privada dedicada al transporte de carga seca, refrigerada y leche cruda del sector de alimentos.

La formación sociodemográfica de H.V. Transportes S.A.S., cuenta con un total de 9 trabajadores como se muestra en la tabla N° 1:

Tabla 1.

Perfil Sociodemográfico 2022

Aspecto demográfico	Descripción	Participantes	Total
Genero	Femenino	2	9
	Masculino	7	
Rango de edad	18 - 27 años	1	9
	28 - 37 años	2	
	38 - 47 años	6	
	48 años o mas	0	
	Secundaria	0	
Tipo de sangre	O +	5	9
	A +	4	
Estrato	Uno (1)	1	9
	Dos (2)	5	
	Tres (3)	3	

	Cuatro (4)	0	
	Soltero (a)	4	9
Estado civil	casado (a) / Unión libre	4	
	Separado (a) / Divorciado (a)	1	
	Viudo (a)	0	
Tipo de cargo	Administrativo	5	9
	Operativo	4	
Nivel de Escolaridad	Primaria	1	9
	Secundaria	5	
	Técnico / Tecnólogo	2	
	Universitario	1	
	Especialista / Maestría	0	
Tipo de vivienda	Propia	2	9
	Arriendo	3	
	Familiar	4	
	Compartida con otras familias	0	
Número de personas a cargo	0 (cero)	1	
	1 (uno)	3	
	2 (dos)	3	9
	3 (tres)	2	
	Mas	0	

Tabla 1. Esta tabla muestra la información sociodemográfica de la empresa H.V. Transportes S.A.S. Elaboración propia (2022).

1.2. Filosofía organizacional o corporativa

1.2.1. Misión

Suministramos servicios de transporte de carga seca y líquida, en el sector alimentos utilizando el sistema Thermo King, para brindar una mayor garantía al momento de conservar la cadena de frío. Nuestro servicio se presta a nivel nacional en vehículos propios y contratados; efectuando procesos operativos de manera segura, responsable y confiable; apoyando nuestro que hacer empresarial con personas formadas y comprometidas enfocadas hacia el cumplimiento de los requisitos del sistema manteniendo la seguridad y la responsabilidad, para posibilitar desarrollo, crecimiento y calidad de vida a nuestros clientes, proveedores, accionistas, empleados y a la comunidad en general. (H.V. Transportes S.A.S., 2022)

1.2.2. Visión

En el 2027; HV Transportes S.A.S, será ampliamente reconocida en el sector de transporte de carga especial, sólida y líquida como aliado estratégico a nivel nacional de empresas que requieran servicios integrales de transporte de carga, orientando nuestros esfuerzos en la capacidad de respuesta y flexibilidad, de forma tal que garantizara en cumplimiento de los estándares para la satisfacción de nuestros clientes, contratistas y empleados, haciendo énfasis en la excelencia operacional, la innovación y el mejoramiento continuo. (H.V. Transportes S.A.S., 2022)

1.2.3. Políticas de la organización

H.V. Transportes S.A.S. comprometida con sus colaboradores y en cumplimiento a su Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo y con la normatividad legal vigente contempla las siguientes políticas:

1.2.3.1. Política de seguridad y salud en el trabajo. HV Transportes S.A.S, empresa dedicada al transporte de productos lácteos; se compromete desde la alta dirección a garantizar óptimas condiciones laborales para sus colaboradores, creando programas los cuales estarán orientados al fomento de una cultura preventiva y del autocuidado, a la intervención de las condiciones de trabajo que puedan causar accidentes o enfermedades laborales, al control del ausentismo y a la preparación para la respuesta ante emergencias.

Todos los empleados, contratistas y otras partes interesadas tendrán la responsabilidad de cumplir con las normas y procedimientos de seguridad, con el fin de realizar un trabajo seguro y productivo, Igualmente serán responsables de notificar oportunamente todas aquellas condiciones que puedan generar consecuencias y contingencias para los empleados y la organización. (H.V. Transportes S.A.S., 2022)

1.2.3.2. Política de control de alcohol y drogas. Entendiendo que el consumo de alcohol y drogas es un factor de riesgo que impacta directamente y de forma negativa en las condiciones de conducción HV Transportes S.A.S, establecerá en su reglamento interno de trabajo y su política de seguridad vial, un modelo de control de consumo de alcohol y sustancias alucinógenas.

HV Transportes S.A.S., ayudará a promover el no uso de sustancias psicoactivas y alcohol como parte de su compromiso de cuidar y proteger la salud y la vida de sus colaboradores y contratistas, para mantener ambientes de trabajo seguros y alcanzar niveles óptimos de calidad y productividad.

Por lo tanto, se ha definido que los colaboradores y contratistas participen activamente de todos los programas de promoción y prevención que se brinden para el cumplimiento de la presente política.

De igual manera, se establece que el consumo, posesión, comercialización y/o distribución de sustancias alucinógenas, psicoactivas y de alcohol no está permitido en ningún

caso en las horas laborales, ya sea dentro o fuera de las instalaciones de la empresa, incluyendo a aquellos colaboradores y contratistas que realizan actividades de conducción de vehículos automotores y no automotores.

El incumplimiento de esta política, así como el no permitir realizar las inspecciones o pruebas, se considera falta grave y en consecuencia se puede adoptar medidas disciplinarias, inclusive la terminación del contrato laboral por justa causa de acuerdo con lo establecido en el Reglamento Interno de Trabajo y a lo establecido en la normatividad vigente. (H.V. Transportes S.A.S., 2019)

1.2.3.3. Política de regulación de horas de conducción y descanso. HV Transportes S.A.S mediante la adopción de esta política, busca garantizar el desempeño de sus operaciones y dentro de este marco se compromete a:

- Establecer espacios de reposo y descanso para evitar la fatiga y el cansancio.
- Establecer pausas activas como una medida obligatoria dentro de sus actividades laborales.
- Establecer esquemas de seguimiento sobre el cumplimiento de los tiempos de reposo y pausas a los conductores que realicen actividad en recorridos largos.
- Incluir temas de capacitación sobre hábitos de sueño y descanso, nutrición y ejercicio los cuales pueden prevenir la fatiga en los trabajadores.

Para el cumplimiento de la política, la Gerencia General asigna los recursos financieros, humanos y técnicos necesarios, frente al cumplimiento de esta política. (H.V. Transportes S.A.S., 2019)

1.2.4. Valores corporativos

- **Experiencia:** Imprimir en cada tarea el conocimiento adquirido, con la certeza de coadyuvar al propósito empresarial de nuestros clientes.
- **Honestidad:** La transparencia en nuestras actuaciones y compromisos adquiridos con nuestros clientes, proveedores, trabajadores y el estado; son fuente de credibilidad e imagen corporativa.

Cumplimiento: En nuestras obligaciones laborales, sociales y tributarias; así como, en lo pactado con nuestros clientes y proveedores, con quien cada miembro de la empresa se compromete solemnemente. (H.V. Transportes S.A.S., 2019)

1.3. Análisis del sector productivo

H.V. Transportes S.A.S. ubicada en el Rosal, Cundinamarca presta sus servicios de transporte de carga seca, refrigerada y productos lácteos a nivel nacional, cuenta con una línea de furgones con sistema de refrigeración (Thermo King) que permite el control de la temperatura y carrotanques lecheros con altos estándares de calidad, estos vehículos están con vigilancia satelital (SATRACK) para ser monitoreados, rastreados y localizados satelitalmente en las rutas del territorio nacional, garantizando un seguimiento de los productos y su cadena de frío, sus clientes son Márquez Aguel Hermanos y Bufalabella S.A.S.

Figura 1.

Portafolio de servicios H.V. Transportes S.A.S 2022

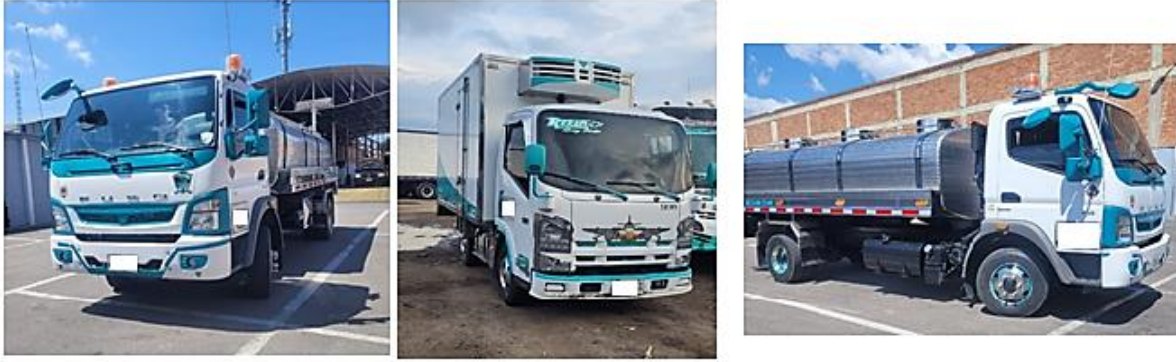


Figura 1. Portafolio de servicios de H.V. Transportes S.A.S. vehículos refrigerados y carrotaques (2019).

El Presidente de la República Iván Duque Márquez (2020) lideró y presento las sesiones en el Centro de Logística y Transporte, organismo que coordinó labores esenciales para mantener el abastecimiento y movilidad del país durante la emergencia sanitaria propagada por coronavirus (COVID-19), el propósito era trabajar para que no se presentara desabastecimiento de alimentos ni insumos médicos en ninguna región del país. El Ministerio de Transporte entregó un balance positivo sobre las acciones realizadas por el Centro de Logística y Transporte, según el Registro Nacional de Despacho de Carga, se movilizaron 47.644.761 toneladas de carga general y 1.623.585.977 galones en carga líquida entre el 25 de marzo y el 26 de agosto, en 3.545.809 despachos o viajes en vehículos de transporte de carga. (Ministerio de Transporte, 2020)

El sector de transporte es competitivo en Colombia porque impulsa el crecimiento del comercio, según el gremio Colfecar (2021) el movimiento de carga en el país creció un 14,22% en agosto frente al mismo período de 2021, según el informe el transporte de carga seca y carga líquida registraron un balance positivo en comparación al 2020. (Lugo, 2021)

Para el 2022 el Ministerio de Transporte informó el avance en la reactivación económica durante el primer trimestre en el que se movilizó 32.917.152 de toneladas, un aumento del 9,3%

si se compara con las movilizadas en el mismo período de 2021, en las que se presentó un registro de 30.099.849 de toneladas. De la misma forma, en el 2022 se han movilizado 1.168.031.720 de galones y se realizaron un total de 2.449.735 viajes, lo que significa que se presentó un 8,5% más que los del 2021. (Ministerio de Transporte, 2022)

1.4. Estructura organizacional

Figura 2.

Estructura organizacional

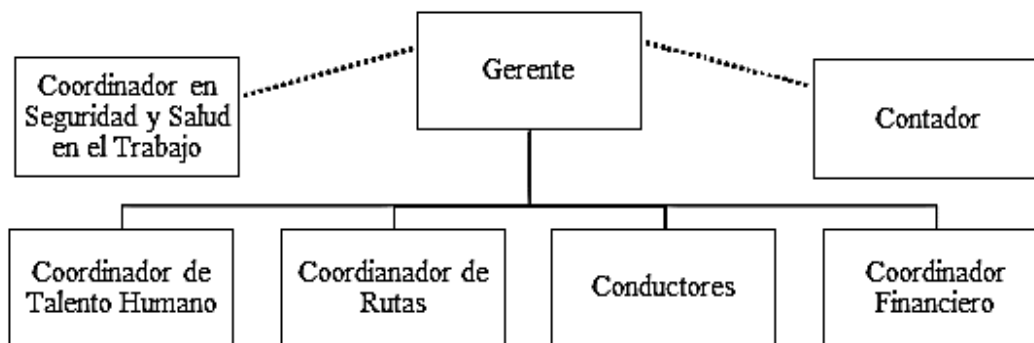


Figura 2. Estructura organización de H.V. Transportes S.A.S. Elaboración propia (2022).

1.5. Diagrama o mapa de procesos

H.V. Transportes S.A.S., cuenta con 3 procesos que se describen a continuación:

- Procesos de dirección: Gestión gerencial.
- Procesos misionales: Operación de transporte, gestión de rutas.
- Procesos de apoyo: Contabilidad, Seguridad y Salud en el Trabajo, Talento Humano.

Humano.

Figura 3.

Mapa de procesos

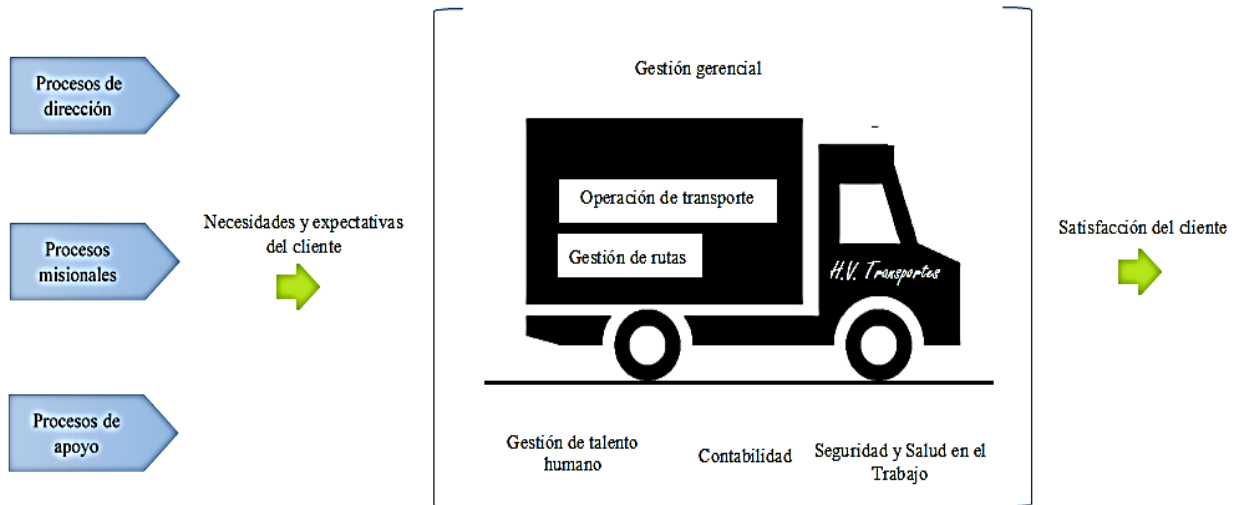


Figura 3. Mapa de procesos de H.V. Transportes. Elaboración propia (2022).

2. Diagnóstico de la organización en seguridad y Salud en el Trabajo

2.1. Cumplimiento de los requisitos legales

El Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo de H.V. Transportes S.A.S. tiene el objetivo de promover la seguridad y salud de sus colaboradores mejorando los aspectos de la vida laboral, la calidad y la seguridad en su entorno, a su vez mejorar las condiciones de vida, promoviendo hábitos saludables y previniendo riesgos, accidentes y enfermedades laborales de acuerdo a lo expuesto por la normatividad legal vigente que preserva el bienestar de los trabajadores. El marco legal en la tabla N° se encuentran los artículos aplicables para el cumplimiento de la normatividad legal vigente en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Tabla 2.

Marco Legal

Norma	Institución Normalizadora	Año	Descripción	Aporte al Proyecto
Ley 9	Congreso de la república	1979	Por la cual se dictan Medidas Sanitarias	Art. 80. Preservar, conservar y mejorar la salud de los trabajadores Art. 125. Implementar programas de medicina preventiva en los lugares de trabajo para la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud.
Resolución 2346	Ministerio de la protección social	2007	Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.	Propuesta para la toma de exámenes medico ocupacionales.
Resolución 2646	Ministerio de Trabajo	2008	Por la cual Se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por estrés ocupacional.	Promoción de la salud mental en el que consiste promocionar entornos y condiciones de vida que mantenga una salud mental saludable.
Resolución 1956	Ministerio de Protección Social	2008	Por la cual adoptan medidas en relación con el consumo de cigarrillo o de tabaco.	Fomentar la prevención del consumo de alcohol y los riesgos y consecuencias que conlleva.
Ley 1335	Congreso de Colombia	2009	Por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana.	Se prohíbe el consumo de tabaco y sus derivados en áreas cerrados de lugares de trabajo.
Ley 1355	Congreso de Colombia	2009	Por medio del cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.	Promoción y prevención para el sobrepeso y la obesidad

Ley 1562	Congreso de Colombia	2012	Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional	Artículo 11. Servicios de promoción y prevención: Del total de la cotización las actividades mínimas de promoción y prevención en el Sistema General de Riesgos Laborales por parte de las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales serán las siguientes: Fomento de estilos de trabajo y de vida saludables, de acuerdo con los perfiles epidemiológicos de las empresas.
Decreto 1477	Ministerio del Trabajo	2014	Por la cual se expide la tabla de enfermedades laborales	Relación de los factores de riesgo en el que identifica enfermedades a causa del trabajo.
Decreto 1072	Ministerio del Trabajo	2015	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo	Establecer actividades de promoción y prevención para mejorar las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores
Decreto 1079	Ministerio de Transporte	2015	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Transporte	Establece las políticas, estrategias, programas y proyectos en el sector transporte
Resolución 0312	Ministerio del Trabajo	2019	Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión en la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST	Establece los estándares mínimos para el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo
Ley 2120	Congreso de Colombia	2021	Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.	Promover entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud con el fin de prevenir la aparición de enfermedades No transmisibles

Tabla 2. Marco legal del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable de H.V.

Transportes S.A.S. Elaboración propia (2022).

2.2. Análisis estadístico

H.V. Transportes S.A.S. cuenta con nueve (9) trabajadores de los cuales 2 son del área administrativa y 7 son conductores, en las figuras N° 4, 5 y 6 se analizó el primer cuatrimestre del año 2022.

Se evidenció que el primer cuatrimestre del año 2022 no hubo registros de accidentalidad laborales, enfermedades laborales o ausentismo, sin embargo de acuerdo al programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable se le sugirió a los colaboradores chequeos médicos por la Entidad Promotora de Salud (EPS) con el fin de descartar enfermedades no transmisibles (ENT) o enfermedades crónicas, esta enfermedad se presentan a causa de la mala alimentación, obesidad, el consumo de tabaco y alcohol.

2.2.1. Accidentalidad laboral.

Figura 4.

Análisis estadístico de la tasa de accidentalidad laboral



Figura 4. Análisis estadístico de la tasa de accidentalidad laboral de la empresa H.V. Transportes S.A.S. Elaboración propia (2022).

2.2.2. Enfermedades laborales.

Figura 5.

Análisis de la tasa de enfermedades laborales



Figura 5. Análisis estadístico de la tasa de enfermedades laborales de la empresa H.V.

Transportes S.A.S. Elaboración propia (2022).

2.2.3. Ausentismo laboral.

Figura 6.

Análisis de la tasa de ausentismo laboral

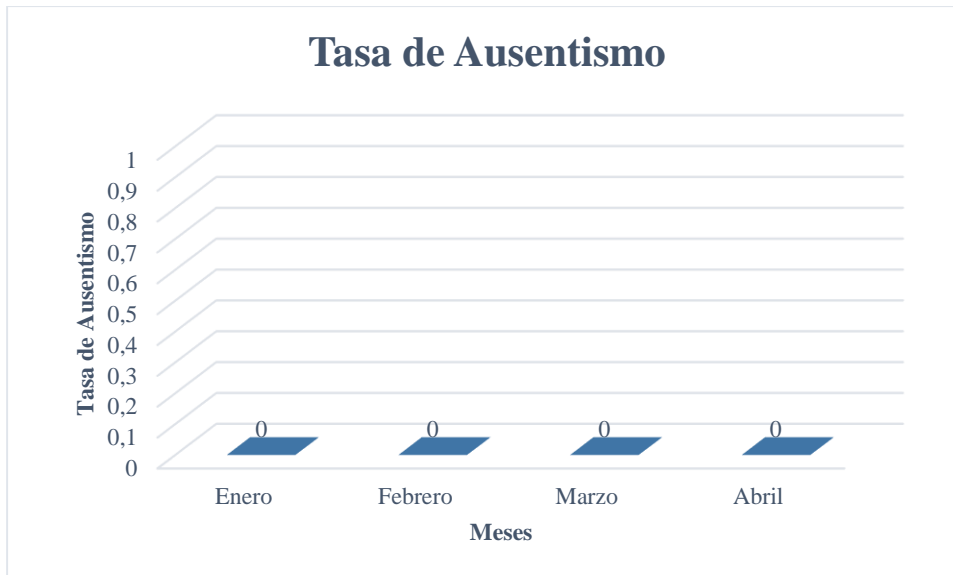


Figura 6. Análisis estadístico de la tasa de ausentismo laboral de la empresa H.V. Transportes S.A.S. Elaboración propia (2022).

2.3. Identificación puntual de necesidades en seguridad y salud en el trabajo

Para la identificación de las necesidades en Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa H.V. Transportes S.A.S., se observó que en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo no contaba con el programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable lo cual incumple con la normatividad legal vigente y sus estándares mínimos del SG-SST. Este programa es importante porque impulsa la promoción de estilos de vida y entorno saludable en el que promueve la salud y previene la aparición de enfermedades.

3. Propuesta de intervención

3.1. Objetivo general

Sistematizar la experiencia obtenida en la práctica profesional en la empresa H.V. Transportes S.A.S, diseñando un programa de estilos de vida y trabajo saludable a través de

acciones de promoción y prevención enfocado a facilitar un ambiente y trabajo seguro, mejorando la productividad y calidad de vida laboral.

3.2. Objetivos específicos

- Realizar y aplicar encuesta de perfil sociodemográfico a los trabajadores de H.V.

Transportes S.A.S.

- Difundir estrategias que promueva el cambio de hábitos saludables y el cumplimiento de la normativa legal vigente a través de las lecciones aprendidas.

- Desarrollar actividades de promoción y prevención que permita la integración de los trabajadores a través de tamizaje para la población aparentemente sana, capacitaciones, compartir saludables, talleres, recreación y deporte.

- Determinar el índice de masa corporal de los trabajadores de H.V. Transportes S.A.S.

- Evaluar el cumplimiento de las actividades desarrolladas en promoción y prevención del programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable.

- Definir los indicadores de desempeño del programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

3.3. Descripción detallada de la propuesta de intervención

El desarrollo del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable para la empresa H.V. Transportes S.A.S comprende de 4 fases según el ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar y Actuar) para su creación, que consiste en:

Tabla 2.

Ciclo PHVA

Ciclo PHVA

Planear

- Propuesta para el diseño y ejecución del programa
- Carta de autorización
- Aprobación por parte de la empresa
- Encuesta de perfil sociodemográfica
- Encuesta de condiciones de salud y hábitos saludables
- Diseño del cronograma de actividades

Hacer

- Tamizaje de peso, talla, tensión arteria
- Charlas de sensibilización
- Campañas para el cuidado preventivo de la salud, actividad física, alimentación saludable.
- Actividades lúdicas y deportivas
- Compartir saludable
- Índice de masa corporal de los colaboradores

Verificar

- Análisis de participación
- Indicadores de cumplimiento

Actuar

- Control y seguimiento a los diagnósticos de salud
- Formulación de intervención a las condiciones identificadas

Tabla 3. Propuesta de intervención para la elaboración del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable de H.V. Transportes S.A.S. Elaboración propia (2022).

3.4. Alcance de la propuesta de intervención

El programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable va dirigido a la población trabajadora de la empresa H.V. Transportes S.A.S, gerente, director de talento humano, director financiero, contador, coordinador de rutas, conductores y demás colaboradores que prestan sus servicios con el fin de cuidar y proteger su salud y bienestar durante la permanencia en la empresa.

4. Cronograma

Para el diseño y ejecución del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable se construyó el siguiente cronograma de actividades según el ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar y Actuar) y posteriormente se hace un seguimiento mensual:

Tabla 4.

Cronograma de actividades

Fases	Actividad	1	2	3	4
Planear	<ul style="list-style-type: none"> Propuesta para el diseño y ejecución del programa Carta de autorización Aprobación por parte de la empresa Diseño del cronograma de actividades 				
Hacer	<ul style="list-style-type: none"> Encuesta de perfil sociodemográfica Encuesta de condiciones de salud y hábitos saludables Tamizaje de peso, talla, tensión arteria Charlas de sensibilización Campañas para el cuidado preventivo de la salud, actividad física, alimentación saludable. Actividades lúdicas y deportivas Compartir saludables 				

	<ul style="list-style-type: none"> Índice de masa corporal de los colaboradores 		
Verificar	<ul style="list-style-type: none"> Análisis de participación Indicadores de cumplimiento 		
Actuar	<ul style="list-style-type: none"> Control y seguimiento a los diagnósticos de salud Formulación de intervención a las condiciones identificadas 		

Tabla 4. Cronograma de actividades para el diseño y ejecución del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable para la H.V. Transportes S.A.S. Elaboración propia (2022).

5. Presupuesto

Para el diseño y ejecución del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable en la empresa H.V. Transportes S.A.S se contó con el siguiente presupuesto:

Tabla 5.

Presupuesto

Tipo	Recurso	Descripción	Monto
Recursos disponibles	Equipo de computo	Portátil (personal)	\$ 0
	Equipo de computo	Impresora (personal)	\$ 0
	Red de internet	Internet (personal)	\$ 0
	Equipo	Celular (personal)	\$ 0
Recursos necesarios	Útiles de papelería	Hojas para la impresión de folletos, cartas, esfero y cuaderno para tomar apuntes del programa	\$ 15.000
	Fotocopias	Fotocopias a color y material para realizar el programa	\$ 20.000
	Fruta	Compartir saludable (uvas, fresas, papaya, mandarinas)	\$ 30.000

Empaques	Vasos y tapas plásticas para el compartir saludable	\$ 6.000
Batería	Pilas AAA para el tensiómetro	\$ 4.000

Tabla 5. Presupuesto para la ejecución del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable de la empresa H.V. Transportes S.A.S. Elaboración propia (2022).

6. Lecciones aprendidas

Las prácticas profesionales son una oportunidad que permite aplicar los conocimientos teóricos aprendidos durante el transcurso académico en el que permite tomar nuevas experiencias, durante el campo de prácticas se presentaron circunstancias positivas en las que fortalecieron mi aprendizaje.

De acuerdo a las experiencias obtenidas en prácticas profesionales presente una propuesta para el diseño y ejecución del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable en la empresa H.V. Transportes S.A.S por tanto relaciono lo siguiente:

La empresa H.V. Transportes S.A.S. ubicada en el municipio de El Rosal, Cundinamarca presta sus servicios de carga seca, refrigerada y productos lácteos a nivel nacional, cuenta con 9 colaboradores, de los cuales 2 son del área administrativa y 7 son conductores de vehículos tipo furgón refrigerado y carrotaques lecheros, la empresa H.V. Transportes S.A.S., evidenció que el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo no contaba con un programa de estilos de vida y entorno saludable ya que este es un requisito que establece los estándares mínimos de la Resolución 0312 de 2019, con ello se presentó una propuesta para dar cumplimiento de la normativa legal vigente, la cual la empresa H.V. Transportes S.A.S. me autorizo para realizar el diseño y ejecución del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable (Ver anexo 1) con el objetivo de prevenir enfermedades no transmisibles, tales como enfermedades cardiacas,

hipertensión, enfermedades respiratorias, diabetes y en ocasiones se pueden presentar mediante diferentes tipos de cáncer, estas patologías se pueden presentar por una mala alimentación, obesidad, el consumo de tabaco y alcohol, por ello se planifico un cronograma de actividades (Ver anexo 2), para la ejecución de las actividades se propuso que algunas se realizaran en la empresa y otras se manejaran por medio del WhatsApp corporativo en que se brindaba la información de acuerdo al cronograma, ya que por las rutas que manejan colaboradores no podían asistir a tiempo.

Se inició con el diligenciamiento de la encuesta de perfil sociodemográfico para identificar la población trabajadora de la empresa (Ver anexo 3), se realizó otra encuesta para conocer que hábitos saludables emplean en el entorno (Ver anexo 4), se practicó un tamizaje en la oficina de la empresa en la que participaron todos los colaboradores (Ver anexo 5) dado el resultado se llevó a cabo el índice de masa corporal (IMC) para identificar la población que clasificara en sobrepeso y obesidad (Ver anexo 6), y se clasificó la tensión arterial de los colaboradores dando como recomendaciones chequeos médicos con la Entidad Promotora de Salud (EPS) (ver anexo 7), para promover una buena alimentación se ejecutó un compartir saludable en el que se compartió vasos de fruta que contenía fresas, uvas, papaya, mandarina (Ver anexo 8), a acompañado de un folleto con hábitos y recomendaciones para llevar una vida saludable (Ver anexo 9), por medio del WhatsApp corporativo se envió información sobre las enfermedades no transmisibles acerca de los riesgos, recomendaciones y cuidados en la salud (Ver anexo 10), se promociono el cuidado de la salud mental, la importancia de dormir bien, (Ver anexo 11 y 12), para promover la actividad física, se compartió un folleto en el que se genera conciencia para promover la lucha contra la obesidad y se envió un video con varias técnicas para realizar pausas activas en periodos cortos de tiempo.

7. Recomendaciones

Dando cumplimiento a la propuesta y a la normativa legal vigente, se recomienda a la empresa H.V. Transportes S.A.S. continuar con las actividades del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable de acuerdo al cronograma presentado.

Se les recomienda a los colaboradores de H.V. Transportes S.A.S. continuar con chequeos médicos por la Entidad Promotora de Salud (EPS), con la finalidad de descartar enfermedades no transmisibles, para los conductores que tuvieron un resultado alto en la toma de tensión arterial se les recomienda realizar dos (2) veces por semana la toma de tensión arterial y tomar las recomendación dichas por su médico general.

Para la población trabajadora en general se les recomienda aplicar las recomendaciones para tener hábitos, estilos de vida y entorno saludable, como consumir alimentos frescos y saludables, realizar actividad física mínimo de 15 a 30 minutos diarios, tomar de uno (1) a dos (2) litros de agua, evitar el consumo de alcohol y tabaco, esto con el objetivo de buscar una salud y un bienestar saludable, tomar control nutricional por la Entidad Promotora de Salud (EPS).

8. Indicadores

Dando cumplimiento en el diseño y ejecución de programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable de la empresa H.V. Transportes S.A.S, en la tabla N° 7 se verifico los siguientes indicadores:

Tabla 6.

Indicadores

Proceso	SST	SST
Nombre del indicador	Participación de la población trabajadora	Ejecución del cronograma de actividades
Interpretación	Se cumplió con el 100% de participación en las actividades dispuestas por el programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable	Se ha cumplido con el ___ % de las actividades del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable
Límite	70%	50%
Método de cálculo	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de personas que participaron en el programa} * 100}{\text{N}^\circ \text{ total de trabajadores}}$ $\frac{9 * 100}{9} = 100\%$	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de actividades planeadas} * 100}{\text{N}^\circ \text{ de actividades ejecutadas}}$ $\frac{27 * 100}{8} = 100\%$
Fuente de información	Lista de asistencia y registro fotográfico	Cumplimiento del cronograma, listas de asistencia, registro fotográfico
Periodicidad	Mensual	Mensual

Tabla 6. Indicadores del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable de la empresa H.V.

Transportes S.A.S. Elaboración propia (2022).

9. Referencias

- Casas. R. (2021, Octubre 05). El transporte de carga en el país creció 14% en agosto frente al 2020. *Portafolio*. <https://www.portafolio.co/economia/infraestructura/transporte-de-carga-en-colombia-durante-agosto-y-lo-que-va-del-2021-557011>
- Decreto 1072 de 2015 (Ministerio del Trabajo). Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Mayo 26 de 2015.
<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>
- Decreto 1079 de 2015 (Ministerio del Transporte). Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Transporte. Mayo 26 de 2015.
<https://www.terminaldetransporte.gov.co/sites/default/files/DECRETO-1079-2015.pdf>
- Decreto 1477 de 2014 (Ministerio del Trabajo). Por la cual se expide la tabla de enfermedades laborales. Agosto 5 de 2014.
https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto_1477_del_5_de_agosto_de_2014.pdf/b526be63-28ee-8a0d-9014-8b5d7b299500
- H.V. Transportes S.A.S. (2019). *Política de control de alcohol y drogas*. Cundinamarca. El Rosal.
- H.V. Transportes S.A.S. (2019). *Política de regulación de horas de conducción y descanso*. Cundinamarca. El Rosal.
- H.V. Transportes S.A.S. (2019). *Portafolio de servicios*. Cundinamarca. El Rosal.
- H.V. Transportes S.A.S. (2019). *Valores corporativos*. Cundinamarca. El Rosal.
- H.V. Transportes S.A.S. (2022). *Misión y Visión*. Cundinamarca. El Rosal.
- H.V. Transportes S.A.S. (2022). *Política de seguridad y salud en el trabajo*. Cundinamarca. El Rosal.

Ley 1335 de 2009 (Congreso de Colombia). Por medio de las cuales se previenen daños a la

salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana. Julio 21 de 2009.

http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1335_2009.html#:~:text=Se%20proh%C3%ADbe%20a%20toda%20persona,alcanzado%20la%20mayor%C3%ADa%20de%20edad.

Ley 1355 de 2009 (Congreso de Colombia). Por medio del cual se define la obesidad y las

enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Octubre 14 de 2009.

https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-1355-de-2009.pdf

Ley 1562 de 2012 (Congreso de Colombia). Por la cual se modifica el sistema de riesgos

laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional. Julio 11 de 2012. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Ley 2120 de 2021 (Congreso de Colombia). Por medio de la cual se adoptan medidas para

fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones. Julio 30 de 2021.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>

Ley 9 de 1979 (Congreso de la república). Por la cual se dictan Medidas Sanitarias. Julio 16 de 1979.

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%200009%20DE%201979.pdf

Ministerio de Transporte. (2020). *Centro de Logística y Transporte seguirá garantizando el abastecimiento y la movilidad en el país en tiempos de pandemia.*

<https://www.mintransporte.gov.co/publicaciones/8937/centro-de-logistica-y-transporte-seguira-garantizando-el-abastecimiento-y-la-movilidad-en-el-pais-en-tiempos-de-pandemia/>

Ministerio de Transporte. (2022). *Colombia continua avanzando en la reactivación económica, en el primer trimestre de 2022 se registró un incremento de 9,3 % en las toneladas movilizadas.* <https://www.mintransporte.gov.co/publicaciones/10839/colombia-continua-avanzando-en-la-reactivacion-economica-en-el-primer-trimestre-de-2022-se-registro-un-incremento-de-93--en-las-toneladas-movilizadas/>

Resolución 0312 de 2019 (Ministerio del Trabajo). Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión en la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. Febrero 13 de 2019. <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>

Resolución 1956 de 2008 (Ministerio de Protección Social). Por la cual adoptan medidas en relación con el consumo de cigarrillo o de tabaco. Mayo 30 de 2008.
https://arlsura.com/files/resolucion1956_2008.pdf

Resolución 2346 de 2007 (Ministerio de la protección social). Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales. Julio 11 de 2007.
<https://www.ins.gov.co/Normatividad/Resoluciones/RESOLUCION%202346%20DE%202007.pdf>

Resolución 2646 de 2008 (Ministerio de Trabajo). Por la cual Se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y

monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por estrés ocupacional. Julio 17 de 2008.

<http://www.saludcapital.gov.co/Documentos%20Salud%20Ocupacional/RESOL.%202646%20DE%202008%20RIESGO%20PSICOSOCIAL.pdf>

Anexos


Anexo 1.

Carta de autorización

	
Madrid, Cundinamarca 18 abril de 2022	
Sres. H.V. Transportes	
Sra. Paola Racines	
Asunto: Autorización de actividades de apoyo para opción de grado estudiante Administración en Seguridad y salud en el trabajo CRM	
Reciba un cordial saludo Señora Racines.	
El objetivo de la presente es solicitar autorización para que la estudiante:	
María Lucita Díaz Salgado ID. 706084 Correo: maria.diaz-s@uniminuto.edu.co	
Vinculada a la institución, Corporación universitaria minuto de Dios-UNIMINUTO ubicada en el CRM Cundinamarca, se le permita trabajar en el desarrollo de las actividades académicas asociadas a la asignatura de Opción de Grado, con el trabajo titulado " Programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable " Asesorada por la profesora María Claudia Bulla, esto como parte fundamental para el proceso académico y trabajo final de la carrera de Administración en seguridad y salud en el trabajo, actividades que se están ejecutando durante el periodo 2022-1, La información obtenida será utilizada con fines netamente pedagógicos garantizando la confidencialidad de la misma.	
Agradezco de antemano su atención y valiosa colaboración para la recolección de información que realizará la estudiante durante el periodo académico, cualquier inquietud adicional, quedo atenta a sus requerimientos para lo cual puede comunicarse con la Coordinación del programa.	
Cordialmente,	
 Yohanna Emile Quintero Gómez Coordinador de Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo. UNIMINUTO Centro Regional Madrid Yohanna.quintero@uniminuto.edu Tel: 57+(1) 2916520 Ext.14560 Calle 7 # 3 - 58	
 H.V. TRANSPORTES S.A.S. NIT. 900.744.471-3	
www.uniminuto.edu	

Anexo 2.

Cronograma de actividades, programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable

PROGRAMA HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE					ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPT.	OCT.	NOV.	DIC.	OBSERVACION	
Código	Versión	Página 1 de 1	DIRIGIDO A	LUGAR	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E		
PLANEAR	Propuesta	Propuesta para el diseño y ejecución del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable para los colaboradores de H.V. Transportes SAS	Gerente General	Oficina H.V. Transportes	P	E												
	Diseño del cronograma de actividades	Para el diseño y ejecución del programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable se construyó un cronograma de actividades	Todo el personal	Oficina H.V. Transportes		P	E											
	Carta de autorización	Autorización de actividades de apoyo para opción de grado estudiante Administración en Seguridad y salud en el trabajo	Gerente General	Oficina H.V. Transportes			P	E										
	Aprobación Carta de autorización	Aprobación por parte de la empresa	Gerente General	Oficina H.V. Transportes				P	E									
	Encuesta perfil sociodemográfico	Identificación de la población trabajadora	Todo el personal	Oficina H.V. Transportes				P	E									
HACER	Encuesta de condiciones de salud y hábitos saludables	Realizar una encuesta sobre la actividad física que hacen los trabajadores	Todo el personal	WhatsApp Corporativo				P	E									
	Tamizaje	Toma de Talla, Tensión arterial y Peso, observaciones y recomendaciones	Todo el personal	Oficina H.V. Transportes				P	E								se define el Índice de masa corporal de los colaboradores y se realizan observaciones de la tensión arterial (Se recomienda toma de tensión 2 veces a la semana y llevar control con su EPS)	
	Consumo de alimentación saludable en el trabajo.	Hacer promoción de consumo de frutas en el trabajo durante una semana invitando a los trabajadores a que consuman frutas dos veces al día. Compartir de copa de fruta (uva, mandarina, papaya, fresa) socializando los beneficios del consumo de frutas	Todo el personal	Oficina H.V. Transportes				P	E									
	Cuidado preventivo de la salud, actividad física, alimentación saludable.	Fomentar los hábitos, estilos de vida y trabajo saludable.	Todo el personal	Oficina H.V. Transportes				P	E									
	Encuesta de condiciones de salud y hábitos saludables	Realizar una encuesta sobre la actividad física que hacen los trabajadores.	Todo el personal	WhatsApp Corporativo				P	E									
	Cuidado preventivo de la salud	Informar al personal sobre la prevención de enfermedades no transmisibles	Todo el personal	WhatsApp Corporativo				P	E									
	Bienestar laboral	Informar al personal sobre ambientes de trabajo saludables con comunicación asertiva y liderazgo.	Todo el personal	WhatsApp Corporativo				P										
	Autocuidado y relajación.	Fomentar el cuidado de la salud mental y regulación del sueño	Todo el personal	WhatsApp Corporativo				P										
	Día mundial contra la obesidad	Generar conciencia con los colaboradores frente a esta enfermedad, fomentando la promoción y prevención Brindar rutinas de ejercicio.	Todo el personal	WhatsApp Corporativo					P									
	Día de la hipertensión arterial	Charlas de los principales factores de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, toma de tensión arterial y recomendar chequeos médicos por parte de la EPS a los colaboradores que presenten hipertensión leve, moderada y grave.	Todo el personal	WhatsApp Corporativo					P									
	Campaña de valoración nutricional.	Brindar recomendaciones nacionales y recomendar un chequeo o apoyo con el nutricionista de la EPS.	Todo el personal	WhatsApp Corporativo						P								
	Tabaquismo y alcoholismo	Indicación de las políticas del SG-SST (Política de control de alcohol y drogas) informar al personal sobre las consecuencias del consumo.	Todo el personal	WhatsApp Corporativo							P							
	Día del Corazón	charlas, actividad física y eventos destinados a sensibilizar a la población sobre la importancia de llevar una vida sana.	Todo el personal	WhatsApp Corporativo									P					
	Semana de la salud	Capacitar y promover estilos de vida saludables dentro de la empresa de acuerdo al cronograma de capacitaciones. Se va incluir los exámenes periódicos medico ocupacionales acuerdo al cargo que ocupa cada colaborador. Apoyo de un profesional para realizar actividad física.	Todo el personal	Oficina H.V. Transportes										P				
	Día de la salud mental	Sensibilizar sobre los problemas relacionados con la salud mental para generar un conjunto de estrategias que sirvan de apoyo permitiendo una salud mental sana.	Todo el personal	Oficina H.V. Transportes											P			
	Día de la Alimentación	Concientizar sobre el problema alimentario mundial, realizar una receta saludable para llevar a cabo un compartir (granada alimentaria).	Todo el personal	Oficina H.V. Transportes												P		
	Día mundial de la diabetes	Concientizar a los colaboradores sobre los riesgos que conlleva la aparición de esta enfermedad, socializar los tipos de diabetes y como puede desarrollarse y realizar toma de glucosmetría.	Todo el personal	Oficina H.V. Transportes													P	
	Promover actividades de pausas activas 10 a 15 minutos	Realizar descansos breves durante la jornada laboral que favorezca la movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas o repetitivas.	Todo el personal	Jornada de trabajo (10 - 15 Minutos)				P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	VERIFICAR	Análisis de participación	Identificar la participación de los colaboradores con las actividades del programa, este análisis se realizará en porcentajes.															
		Indicadores de cumplimiento	Medir el diseño y ejecución del Programa hábitos, estilos de vida y trabajo saludable.															
ACTUAR	Control y seguimiento a los diagnósticos de salud	Identificar la población que requiere de control medico por parte de la EPS que esta afiliado																
	Formulación de intervención a las condiciones identificadas	Programar actividades para minimizar en el riesgo de presentar enfermedades no transmisibles en los colaboradores de la empresa																
TOTAL					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0

CONTROL DE CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE																	
Actividades programadas	P	31	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPT.	OCT.	NOV.	DIC.	Total en el año		
Actividades ejecutadas	E	11	1	1	1	8	0	0	0	0	0	0	0	0	11		
Porcentaje de cumplimiento	PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO		100%	100%	100%	73%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		

0.35483871

Anexo 3.

Encuesta perfil sociodemográfico



Encuesta de Perfil Sociodemográfico

La encuesta sociodemográfica tiene el objetivo de identificar la población involucrada en la empresa MDI. Sus respuestas serán usadas para el diseño del programa de talleres, así como para diseñar estrategias viables y sostenibles o que sean apropiadas y adecuadas, de acuerdo al nivel de desarrollo de acuerdo a las estadísticas en el Decreto 1073 de 2015 y demás normas de cumplimiento a la normatividad legal vigente.

*** Obligatorio**

1. La ley 1687 de 2013 de protección de datos personales, es una ley que garantiza la regulación y supervisar para la protección del derecho fundamental que tienen todas las personas a controlar la información personal que es almacenada en bases de datos.
 He leído y acepto el tratamiento de mis datos personales para fines, principalmente comerciales.
 Si
 No

2. Nombres y Apellidos, completos

3. Número de Documento

4. Número de contacto

5. País

6. Género
 Femenino
 Masculino

7. Tipo de sangre

8. Estado Civil
 Soltero (a)
 Casado (a) / Unión libre
 Separado (a) / Divorciado
 Viudo (a)

9. Tipo de vivienda
 Propia
 Alquilada
 Rentada
 Compartida con otros Rentados.

10. Número de personas a cargo
 0
 1
 2
 3
 4
 Más

11. Pertenencia económica (Servicios públicos)
 Si

Anexo 4.

Encuesta de hábitos saludables en las labores cotidianas



Estilos y hábitos de vida saludable

Recuerde que para H.V. Transportes S.A.S es importante su salud y su bienestar con ello se realiza la siguiente encuesta con el objetivo de saber qué tan saludable es usted en sus labores cotidianas.

1. Responda las siguientes preguntas y de clic sobre la casilla Si o No, según su elección.

	SI	NO
Como al menos 2 porciones de fruta al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantengo un horario regular de comidas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebo de 4 a 8 vasos de agua al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duelmo regularmente 7 horas diarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Practico algún deporte todas las semanas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me relajo y descanso 1 día a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como pasteles, postres y dulces a diario	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me salto comidas o como en horarios irregulares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trasnocho con frecuencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumo bebidas alcohólicas todas las semanas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Enviar

Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíe se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.

Con tecnología de Microsoft Forms | [Privacidad y cookies](#) | [Términos de uso](#)

Anexo 5.

Tamizaje: toma de talla, peso y tensión arterial

Peso	Talla	Tension arterial	
73	1,54	156	100
94	1,68	122	80
64	1,62	133	83
64	1,65	137	89
63	1,70	120	70
90	1,62	195	128
77	1,72	139	92
66	1,62	113	71
90	1,84	146	90

Anexo 6.

Índice de masa corporal

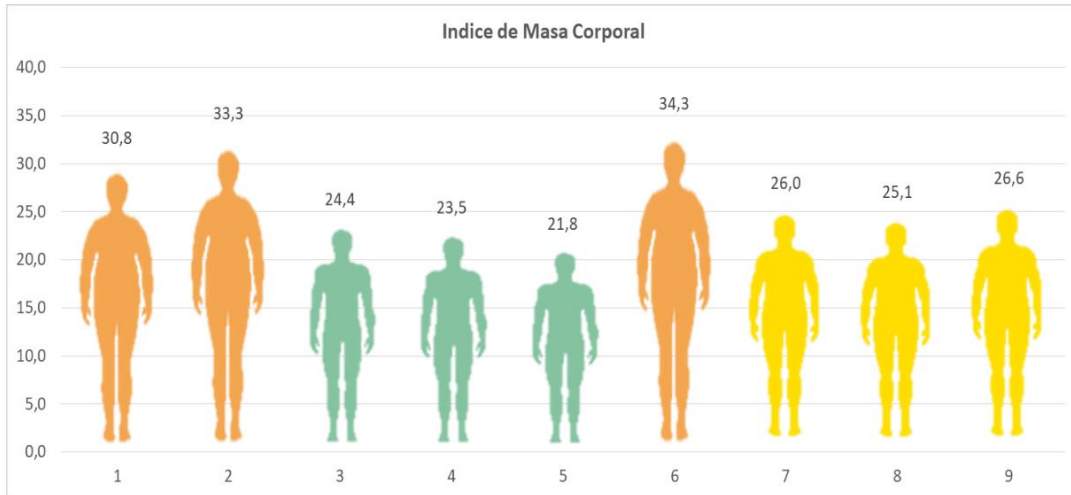
1. Formula y clasificación según su índice de masa corporal (IMC)

IMC MIN	IMC MAX	CATEGORIA	T. OBESIDAD
0	18,49	Peso Bajo	Delgadez
18,5	24,9	Normal	Peso adecuado
25	29,9	Sobre peso	Pre obesidad
30	34,9	Obesidad Leve	1
35	39,9	Obesidad Media	2
40	En adelante	Obesidad Mórbida	3

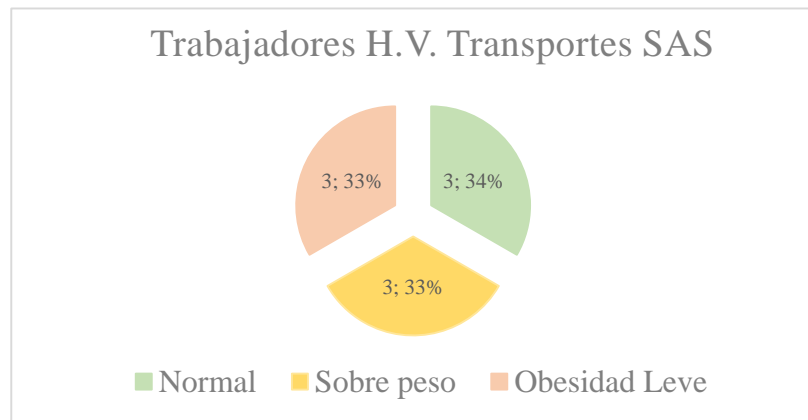
$$IMC = \frac{\text{Peso (KG)}}{\text{ESTATURA (MT)}^2}$$

2. Índice de masa corporal de los nueve (9) colaboradores de H.V. Transportes

Peso (KG)	Talla (MT)	IMC	Categoría	Tipo de Obesidad
73	1,54	30,8	Obesidad Leve	1
94	1,68	33,3	Obesidad Leve	1
64	1,62	24,4	Normal	Peso adecuado
64	1,65	23,5	Normal	Peso adecuado
63	1,70	21,8	Normal	Peso adecuado
90	1,62	34,3	Obesidad Leve	1
77	1,72	26,0	Sobre peso	Pre obesidad
66	1,62	25,1	Sobre peso	Pre obesidad
90	1,84	26,6	Sobre peso	Pre obesidad



La siguiente grafica relaciona los resultados del Índice de masa corporal de los colaboradores de H.V. Transportes SAS, de allí se observa que de los 9 trabajadores el 3,34% se encuentran en los niveles normales de peso, el 3,33% están con sobre peso y 3,33% están con obesidad leve.



Anexo 7.

Clasificación de la tensión arterial

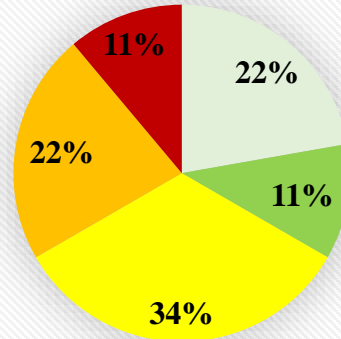
Clasificación de la Presión Arterial		
Categoría	Sistólica(mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	<120	<80
Normal	<130	<85
Normal Alta	130 - 139	85 - 89
Hipertensión Leve	140 - 159	99 - 99
Hipertensión moderada	160 - 179	100 - 109
Hipertensión Grave (Emergencia médica)	>180	>110

Presión arterial de los colaboradores de H.V. Transportes SAS

Tension Arterial		Categoría
Sistólica	Diastólica	
156	100	Hipertensión Leve
122	80	Normal
133	83	Normal Alta
137	89	Normal Alta
120	70	Óptima
195	128	Hipertensión Grave
139	92	Normal Alta
113	71	Óptima
146	90	Hipertensión Leve

La siguiente grafica relaciona los resultados de la toma de tensión arterial de los colaboradores de H.V. Transportes SAS, se observó que la clasificación de la tensión arterial de los 9 trabajadores son las siguientes: el 22% están en una tensión optima, el 11% están normal, el 34% están en normal alta, el 22% presentan hipertensión leve y el 11% se encuentra en hipertensión grave.

Presión Arterial de los trabajadores de H.V. Transportes SAS



■ Optima ■ Normal ■ Normal Alta ■ Hipertensión Leve ■ Hipertensión Grave

Anexo 8.

Compartir saludable




Anexo 9.

Folleto de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable


Beneficios de un hábito, estilo de vida y trabajo saludable

1. Previene problemas de sobrepeso, nos ayuda a perder peso.
2. Aumenta los niveles de energía.
3. Mejora la acción respiratoria.
4. Ayuda a tener un desarrollo y crecimiento más saludable.
5. Aumenta el rendimiento en general: fuerza, velocidad, resistencia.
6. Hay una gran mejoría de la coordinación.
7. Elimina la ansiedad y el estrés de tu vida.
8. Ayuda a regular el sueño.
9. Mejora la autoestima.
10. Mejora nuestra imagen física.

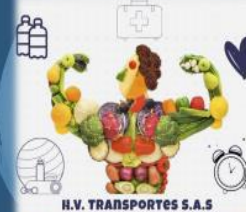


7 de abril día mundial de la salud

“Para garantizar una buena salud come ligero, ejercita tu cuerpo, respira profundamente, vive con moderación, cultiva la alegría y mantén el interés por la vida.”




En HV Transportes su carga y su tranquilidad son lo principal



H.V. TRANSPORTES S.A.S
Programa de hábitos y estilos de vida saludable

Hábitos, estilos de vida y trabajo saludable



Salud


La Organización Mundial de la Salud (OMS) define que es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.


Entorno saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define entorno de trabajo en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo.

Enfermedades No transmisibles

La OMS define que son conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.


No Tabaco


No Alcohol


Alimentación saludable


Más actividad

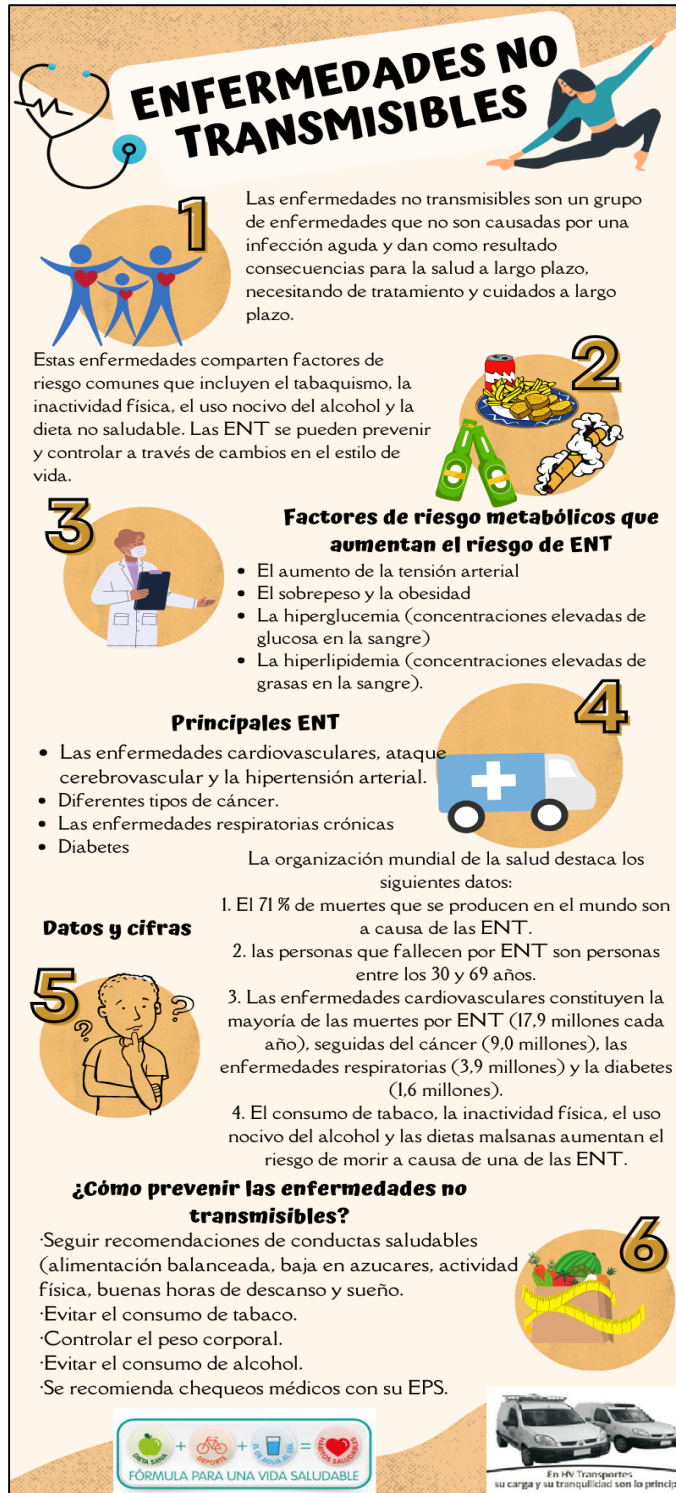
Habitos para llevar un estilo de vida y trabajo saludable

Un buen hábito saludable conlleva beneficios fisiológicos, ya que reduce el riesgo del desarrollo de enfermedades no transmisibles, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal y a su vez, fortalece los huesos, músculos y mejora la forma física.

- Alimentación saludable
- Actividad física, realizar pausas activas
- Buen hábito de sueño
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas
- Gestión del tiempo
- Mantener limpio y ordenado el lugar de trabajo
- Cuidar de manera preventiva la salud

Anexo 10.

Infografía de enfermedades no transmisibles



ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Las enfermedades no transmisibles son un grupo de enfermedades que no son causadas por una infección aguda y dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo, necesitando de tratamiento y cuidados a largo plazo.

Estas enfermedades comparten factores de riesgo comunes que incluyen el tabaquismo, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida.

Factores de riesgo metabólicos que aumentan el riesgo de ENT

- El aumento de la tensión arterial
- El sobrepeso y la obesidad
- La hiperglucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre)
- La hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre).

Principales ENT

- Las enfermedades cardiovasculares, ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.
- Diferentes tipos de cáncer.
- Las enfermedades respiratorias crónicas
- Diabetes


La organización mundial de la salud destaca los siguientes datos:

1. El 71 % de muertes que se producen en el mundo son a causa de las ENT.
2. las personas que fallecen por ENT son personas entre los 30 y 69 años.
3. Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones).
4. El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT.

¿Cómo prevenir las enfermedades no transmisibles?

- Seguir recomendaciones de conductas saludables (alimentación balanceada, baja en azúcares, actividad física, buenas horas de descanso y sueño).
- Evitar el consumo de tabaco.
- Controlar el peso corporal.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Se recomienda chequeos médicos con su EPS.

Datos y cifras

Fórmula para una vida saludable:  FÓRMULA PARA UNA VIDA SALUDABLE

En IN Transportes, su carga y su tranquilidad son lo principal

Anexo 11.

Cuidado de la salud mental

Salud Mental en el Trabajo

La salud mental en el trabajo tiene la finalidad de fomentar y mantener el bienestar físico, mental y social de los trabajadores, así como prevenir los riesgos psicosociales por las condiciones laborales de los colaboradores en todos sus cargos.

Para crear un entorno laboral saludable se requiere mejorar el entorno laboral promoviendo y protegiendo la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores



Recuerda



- Programa actividades de desconexión de interés social que apoye temas laborales
- Organiza tu día lleva una agenda en la que puedas organizar tus tiempos
- En tus tiempos libres ocupa tu mente en actividades que sean de tu interés y te de tranquilidad
- Respetar los horarios laborales y desactiva las notificaciones de tu celular
- Lleva un estilo saludable intenta realizar actividad física por lo menos 15 - 30 minutos diarios y fomenta los horarios de sueño



En HV Transportes su carga y su tranquilidad son lo principal

Anexo 12.

Infografía de la importancia de dormir bien



Anexo 13.

Poster del día de la obesidad



En HV Transportes su carga y su tranquilidad son lo principal

04 DE MARZO

DIA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

¡Cuidate!

Según el Informe Regional de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las tasas de obesidad para el 2022 han aumentado casi en el 59% de adultos, el 29 % de niños y 27% niñas que viven con sobrepeso u obesidad siendo este el principal factor de riesgo de discapacidad.



¿Cómo afecta?

Puede provocar:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Colesterol y triglicéridos altos
- Infertilidad



¿Cómo prevenirla?

NO OLVIDAR

- No tomar refrescos ni bebidas azucaradas
- Realiza 30 minutos de actividad física
- Come frutas, verduras
- Toma 8 vasos de agua por día
- Evitar alimentos grasos, grasas

