


| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES | Código: SST |
| | PROGRAMA | Versión 01 |
| | ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA-PRIMAX | Fecha: 01/08/2025 |

PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EMPRESA TERMINAL DE TRANSPORTES DE GIRARDOT EN LA ESTACION DE SERVICIO - PRIMAX.


1. OBJETIVO

Diseñar e implementar un plan integral de bienestar laboral en la Estación de Servicio Terminal de Transportes de Girardot SA, -Primax orientado a fortalecer la salud física, mental y emocional del personal. Este plan incluirá acciones y dinámicas que promuevan estilos de vida saludables, reduzcan riesgos de enfermedades y eleven la calidad de vida de los colaboradores. La iniciativa busca consolidar un ambiente de trabajo positivo y equilibrado, alineado con los principios y objetivos estratégicos de la estación de servicio, impulsando así el compromiso y la productividad del equipo.

2. ALCANCE

El programa de promoción y prevención de estilos de vida saludable de la Estación de Servicio Terminal de Transportes de Girardot SA-Primax estará dirigido a todo el personal operativo y administrativo. Este programa incluirá una variedad de estrategias y actividades orientadas a impulsar hábitos saludables, prevenir enfermedades laborales y fortalecer el bienestar físico, mental y emocional de los trabajadores, contribuyendo así a un entorno laboral seguro, eficiente y comprometido con la calidad del servicio.


| ELABORÓ | REVISÓ | APROBÓ |
|---|--|------------------------------------|
| Leidy Marcela Puentes Rodríguez | María Paula Verastegui Arcos | Andrés Roberto Rodríguez M. |
| Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo | Coordinadora Seguridad y Salud en el Trabajo | Coordinador calidad y mejoramiento |

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES | Código: SST |
| | PROGRAMA | Versión 01 |
| | ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA-PRIMAX | Fecha: 01/08/2025 |

3. DEFINICIONES


| TERMINO | DEFINICIONES |
|----------------------------------|--|
| Actividad física | Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía. Incluye caminar, subir escaleras, ejercicios de estiramiento o deportes, contribuyendo a la salud cardiovascular y al bienestar general. |
| Alimentación balanceada: | Consumo diario de alimentos variados y en proporciones adecuadas que aporten los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo y la mente. Implica evitar excesos de azúcar, sal y grasas saturadas. |
| Autocuidado: | Conjunto de decisiones y acciones que una persona toma para mantenerse saludable y prevenir enfermedades, como mantener la higiene, dormir lo suficiente o buscar atención médica cuando es necesario. |
| Bienestar emocional: | Estado de equilibrio psicológico que permite a una persona manejar adecuadamente el estrés, relacionarse positivamente con los demás y enfrentar los retos del día a día con resiliencia. |
| Descanso adecuado. | Dormir entre 7 y 9 horas diarias, según la edad y las necesidades individuales, favoreciendo la recuperación física y mental, así como el rendimiento en el trabajo. |
| Estilos de vida saludable | conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que promueven el bienestar físico, mental y social, tales como una buena alimentación, actividad física regular, descanso adecuado, y la prevención del consumo de sustancias nocivas. |
| Hidratación | es el proceso mediante el cual el cuerpo recibe y mantiene la cantidad adecuada de líquidos necesarios para su buen funcionamiento. Se logra principalmente a través del consumo de agua y otros líquidos, así como alimentos con alto contenido de agua (como frutas y verduras). |
| Manejo del estrés. | Técnicas o hábitos que ayudan a controlar la tensión emocional, como la respiración profunda, pausas activas, o actividades recreativas, con el fin de mejorar la salud mental y la productividad. |

| ELABORÓ | REVISÓ | APROBÓ |
|--|--|---|
| Leidy Marcela Puentes Rodríguez Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo | María Paula Verastegui Arcos Coordinadora Seguridad y Salud en el Trabajo | Andrés Roberto Rodríguez M. Coordinador calidad y mejoramiento |

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES | Código: SST |
| | PROGRAMA | Versión 01 |
| | ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA-PRIMAX | Fecha: 01/08/2025 |

| | |
|-------------------------------|---|
| Seguridad laboral | Cumplir con las normas de salud y seguridad en el trabajo, utilizando los elementos de protección personal (EPP) adecuados y reportando condiciones de riesgo. |
| Pausas Activas | Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. (MINSALUD, 2015) |
| Prevención de la salud | Acciones orientadas a evitar la aparición de enfermedades o complicaciones de salud, como chequeos médicos, campañas de vacunación, hábitos higiénicos y control de factores de riesgo. |
| Promoción de la salud | Conjunto de estrategias y actividades que buscan mejorar la calidad de vida de las personas mediante el fortalecimiento de sus capacidades y conocimientos para adoptar decisiones saludables en su entorno. |
| Salud | Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS). |


| | | |
|--|---|--|
| ELABORÓ Leidy Marcela Puentes Rodríguez Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo | REVISÓ María Paula Verastegui Arcos Coordinadora Seguridad y Salud en el Trabajo | APROBÓ Andrés Roberto Rodríguez M. Coordinador calidad y mejoramiento |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES | Código: SST |
| | PROGRAMA | Versión 01 |
| | ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA-PRIMAX | Fecha: 01/08/2025 |

4.ACTIVIDADES


| ITEM | ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN | • RECOMENDACIONES |
|------|---|---|--|
| 1 | Talleres de Nutrición Laboral <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Analisis De Datos • Capacitaciones | <p>Capacitaciones teórico-prácticas sobre alimentación balanceada, hidratación adecuada y manejo de horarios irregulares de comida típicos del sector.</p> <p>Encuesta de Salud y Bienestar: Aplicación de un cuestionario inicial para conocer los hábitos alimentarios y condiciones de salud de los trabajadores.</p> <p>Análisis de Datos de Salud: Revisión de indicadores como peso, IMC, presión arterial y hábitos de alimentación.</p> <p>Detección de Enfermedades Crónicas: Identificación de casos con hipertensión,</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 2 horas mensuales, divididas en sesiones de 30 minutos semanales • Espacio: Sala de capacitaciones o área de descanso de la estación • Recursos: Eps cita con Nutricionista, material educativo, muestras de alimentos saludables . |

| ELABORÒ | REVISÒ | APROBÒ |
|---|--|------------------------------------|
| Leidy Marcela Puentes Rodríguez | María Paula Verastegui Arcos | Andrés Roberto Rodríguez M. |
| Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo | Coordinadora Seguridad y Salud en el Trabajo | Coordinador calidad y mejoramiento |

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES | Código: SST |
| | PROGRAMA | Versión 01 |
| | ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA-PRIMAX | Fecha: 01/08/2025 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>diabetes, obesidad o colesterol alto para seguimiento nutricional.</p> <p>Charlas Educativas: Sesiones prácticas y teóricas sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación balanceada en turnos rotativos. • Hidratación adecuada (especialmente en estaciones con alta exposición solar). • Lectura de etiquetas nutricionales. • Preparación de refrigerios saludables <p>Objetivo: Mejorar los hábitos alimentarios de los trabajadores, reducir problemas digestivos y aumentar los niveles de energía durante la jornada laboral</p> | |
|--|--|--|--|


| | | |
|--|---|--|
| ELABORÓ Leidy Marcela Puentes Rodríguez Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo | REVISÓ María Paula Verastegui Arcos Coordinadora Seguridad y Salud en el Trabajo | APROBÓ Andrés Roberto Rodríguez M. Coordinador calidad y mejoramiento |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES | Código: SST |
| | PROGRAMA | Versión 01 |
| | ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA-PRIMAX | Fecha: 01/08/2025 |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---|--|
| 2 | <p>Pausas Activas Específicas</p> | <p>Rutinas de ejercicios de 10-15 minutos diseñadas para contrarrestar las posturas prolongadas y movimientos repetitivos del trabajo en estación de servicios.</p> <p>Objetivo: Prevenir lesiones musculoesqueléticas, reducir el estrés y mejorar la circulación sanguínea</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 3 veces al día (inicio, medio y final del turno) • Espacio: Área designada al aire libre o zona cubierta de la estación • Recursos: Persona que realice las pausas activas, música. |
|---|-----------------------------------|---|--|

| | | | |
|---|---|--|---|
| 3 | <p>Programa de Acondicionamiento Físico</p> | <p>Sesiones de ejercicio cardiovascular y fortalecimiento muscular adaptadas a los horarios rotativos de los trabajadores.</p> <p>Objetivo: Mejorar la condición física general, fortalecer el sistema cardiovascular y aumentar la resistencia laboral</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 45 minutos, 2 veces por semana en horarios flexibles • Recursos: Instructor deportivo, equipos básicos de ejercicio |
| 4 | <p>actividades de salud mental y bienestar</p> <p>programa de Manejo del Estrés</p> | <p>Talleres de técnicas de relajación, mindfulness y manejo de situaciones estresantes propias del trabajo con clientes y horarios rotativos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 1 hora quincenal por grupo de trabajo • Espacio: Sala tranquila, aislada del ruido operacional • Recursos: Psicólogo ocupacional, material |


| | | |
|--|---|--|
| ELABORÓ Leidy Marcela Puentes Rodríguez Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo | REVISÓ María Paula Verastegui Arcos Coordinadora Seguridad y Salud en el Trabajo | APROBÓ Andrés Roberto Rodríguez M. Coordinador calidad y mejoramiento |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES | Código: SST |
| | PROGRAMA | Versión 01 |
| | ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA-PRIMAX | Fecha: 01/08/2025 |

| | | | |
|--|--|--|-----------------------------|
| | | Objetivo: Reducir los niveles de estrés laboral, mejorar la salud mental y aumentar la satisfacción en el trabajo | de relajación, música suave |
|--|--|--|-----------------------------|


| | | | |
|---|-------------------------------------|--|---|
| 5 | Círculos de Apoyo y Comunicación | Espacios de diálogo grupal para compartir experiencias, resolver conflictos y fortalecer las relaciones interpersonales entre compañeros. Objetivo: Fortalecer el clima laboral, mejorar la comunicación y crear redes de apoyo entre trabajadores | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 1 hora mensual por equipo de trabajo • Espacio: Sala de reuniones o área de descanso adaptada • Recursos: Facilitador entrenado, Arl, metodología de círculos de palabra |
| 6 | Programa Anti-Tabaco y Anti-Alcohol | Campañas educativas sobre los riesgos del consumo de tabaco y alcohol, especialmente en el entorno laboral de alta responsabilidad. Objetivo: Reducir el consumo de sustancias nocivas, prevenir accidentes laborales y mejorar la salud respiratoria y cardiovascular | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: Campaña intensiva de 1 mes cada semestre • Espacio: Todas las áreas de la estación, cartelera informativa • Recursos: Material gráfico, charlas con especialistas. |
| 7 | Programa de Higiene Ocupacional | Capacitaciones sobre higiene personal, uso correcto de EPP y limpieza en el lugar de trabajo, considerando la exposición a combustibles y químicos Objetivo: Prevenir enfermedades dérmicas, respiratorias y mantener altos | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 2 horas trimestrales con refuerzos mensuales de 15 minutos • Espacio: Área de vestidores y zona de capacitaciones • Recursos: Especialista en |

| | | |
|--|---|--|
| ELABORÓ Leidy Marcela Puentes Rodríguez Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo | REVISÓ María Paula Verastegui Arcos Coordinadora Seguridad y Salud en el Trabajo | APROBÓ Andrés Roberto Rodríguez M. Coordinador calidad y mejoramiento |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES | Código: SST |
| | PROGRAMA | Versión 01 |
| | ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA-PRIMAX | Fecha: 01/08/2025 |

| | | | |
|----|---------------------------------------|--|--|
| | | estándares de higiene personal y ambiental | higiene industrial, EPP, productos de limpieza |
| 8 | Jornadas de Autocuidado y Bienestar | <p>Actividades de cuidado personal incluyendo revisiones básicas de salud, cuidado de la piel y técnicas de relajación.</p> <p>Objetivo: Promover el autocuidado, detectar tempranamente problemas de salud y mejorar la autoestima de los trabajadores</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 1 jornada completa mensual (4 horas) • Espacio: Área acondicionada de la estación o salón externo • Recursos: Personal de salud, productos de cuidado personal. |
| 9 | Charlas de Prevención de Enfermedades | <p>Conferencias educativas sobre prevención de enfermedades comunes, vacunación y chequeos médicos periódicos.</p> <p>Objetivo: Aumentar el conocimiento sobre prevención de enfermedades y promover la medicina preventiva</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: 1 hora mensual por tema específico • Espacio: Auditorio o sala de reuniones • Recursos: Médicos especialistas, material audiovisual, folletos informativos, arl |
| 10 | Evaluaciones Periódicas de Salud | <p>Exámenes médicos ocupacionales regulares incluyendo evaluación del estado físico y mental de los trabajadores.</p> <p>Objetivo: Monitorear el impacto del programa en la salud de los trabajadores y ajustar intervenciones según necesidades</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: Evaluación completa anual + seguimientos trimestrales • Espacio: Consultorio médico ocupacional • Recursos: Médico ocupacional, equipos de diagnóstico básico |

| | | |
|--|---|--|
| ELABORÓ Leidy Marcela Puentes Rodríguez Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo | REVISÓ María Paula Verastegui Arcos Coordinadora Seguridad y Salud en el Trabajo | APROBÓ Andrés Roberto Rodríguez M. Coordinador calidad y mejoramiento |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES | Código: SST |
| | PROGRAMA | Versión 01 |
| | ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA-PRIMAX | Fecha: 01/08/2025 |

| | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|
| 11 | Indicadores de Gestión del Programa | <p>sistema de medición de resultados del programa a través de indicadores de participación, satisfacción y mejora en salud</p> <p>Objetivo: Evaluar la efectividad del programa, identificar oportunidades de mejora y garantizar el cumplimiento de objetivos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo: Reporte mensual con análisis trimestral • Espacio: Oficina administrativa • Recursos: Software de gestión, personal administrativo |
|----|-------------------------------------|---|---|

4. RESPONSABLE

5.1. Coordinadora de seguridad y salud en el trabajo.

- Supervisar el cumplimiento del presente procedimiento.

5.2. Practicante de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo.


- Elaboración del procedimiento del programa de promoción y prevención de la salud y estilos de vida saludable.

5. NORMATIVA

Ley 1355 Artículo 20: Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

Decreto 1072 de 2015: ARTÍCULO 2.2.4.6.3. 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

| ELABORÓ | REVISÓ | APROBÓ |
|---|--|------------------------------------|
| Leidy Marcela Puentes Rodríguez | María Paula Verastegui Arcos | Andrés Roberto Rodríguez M. |
| Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo | Coordinadora Seguridad y Salud en el Trabajo | Coordinador calidad y mejoramiento |

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES | Código: SST |
| | PROGRAMA | Versión 01 |
| | ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA-PRIMAX | Fecha: 01/08/2025 |

Resolución 1016 de 1989: Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte

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

Resolución 1016 de 1989: Reglamenta los programas de salud ocupacional en las empresas y los subprogramas de medicina preventiva, medicina del trabajo, higiene y seguridad industrial.

Resolución 2346 de 2007: Es por la cual dictas los parámetros que regula los exámenes médicos ocupacionales y cuál es el manejo que se debe tener con las historias clínicas.

6. ANEXOS

Anexo N°1 “Formato de la encuesta de condiciones de salud”

Anexo N°2 “Análisis de la encuesta”

Anexo N°3 “Cartilla de hábitos saludables”

Anexo N°4 “Informe de evidencias

7. ESTADO DE REVISIÓN

| CONTROL DE CAMBIOS | | | | |
|--------------------|-------|----|----|------------------------|
| VERSIÓN | FECHA | | | DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO |
| | AAAA | MM | DD | |
| 00 | 2025 | 08 | | |

| ELABORÒ | REVISÒ | APROBÒ |
|--|--|---|
| Leidy Marcela Puentes Rodríguez Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo | María Paula Verastegui Arcos Coordinadora Seguridad y Salud en el Trabajo | Andrés Roberto Rodríguez M. Coordinador calidad y mejoramiento |