



**PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
UNIVERSIDAD DE NARIÑO**

OFICINA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SAN JUAN DE PASTO

2019

AGRADECIMIENTOS

Un sincero agradecimiento a los estudiantes de 9° semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, quienes en el desarrollo de su práctica profesional contribuyeron significativamente al desarrollo de este documento. A ellos: Mónica Cristina Erazo Meza, Cristhian Román Cardona Guerrero, Marcela Nataly Paz Moran, Yesica Fernanda Tumbaco Chachinoy, Carolay Lorena Santander Sapuyes, Leydi Tatiana Arcos.

INTRODUCCIÓN

El programa de hábitos y estilos de vida saludables va dirigido a todos los trabajadores de la universidad de Nariño ya que es de vital importancia contar con iniciativas y programas que impulsen un bienestar integral, que vayan encaminados a la disminución del sedentarismo y hábitos poco saludables, teniendo como objetivo principal la disminución y eliminación a mediano y largo plazo de enfermedades crónicas y la disminución del riesgo psicosocial.

Por otro lado es importante contar con espacios para la programación de las actividades preventivas que se realicen en pro de la salud de los trabajadores y así poder realizar seguimientos, para ello se han planteado diferentes programas y actividades saludables contenidas dentro de un cronograma, con objetivos cuantificables y medibles donde se busque medir el impacto del programa en la población trabajadora en un periodo de tiempo determinado, generando beneficios en la productividad laboral, mejoramiento de la salud mental y física, sensibilización en los trabajadores de la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables y la importancia del autocuidado.

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivo general

Promover estilos y hábitos de vida saludable en los trabajadores de la Universidad de Nariño, a través de acciones concretas de promoción y prevención, enfocadas a mejorar la productividad y calidad de vida en el trabajo.

1.2 Objetivos específicos

- ❖ Sensibilizar a la población trabajadora sobre los estilos y hábitos de vida de acuerdo a las siguientes líneas: nutrición saludable, cuerpo saludable, salud mental, tarea saludable, salud cardiovascular.
- ❖ Realizar actividades de promoción en los trabajadores de la universidad.
- ❖ Realizar actividades de prevención en los trabajadores de la universidad

2. ALCANCE

El Programa de Hábitos Estilos y de Vida Saludable está encaminado a la población trabajadora de la Universidad de Nariño, personal docente, administrativo, operativo, directivo y demás colaboradores que prestan sus servicios al alma mater en sus distintas sedes.

3. RESPONSABLE

El responsable de la ejecución, actualización y difusión de este documento es la oficina de Recursos Humanos con su área de Seguridad y Salud en el Trabajo, contando con el apoyo de las diferentes dependencias de la universidad que estén implicadas en la ejecución de cada una de las actividades propuestas.

4. RECURSOS

La óptima ejecución de cada una de las actividades planteadas y descritas más adelante requiere de los siguientes recursos:

HUMANO: Profesionales del área de Seguridad y Salud en el Trabajo, ARL y EPS, además de profesional externo contratado.

TECNOLÓGICO: Acceso a computador, impresora, USB, video beam, pantalla proyección, servicio de fotocopidora e internet, amplificador de sonido.

FINANCIERO. Presupuesto asignado para la realización del programa.

5. DESARROLLO CONTENIDO

5.1 MARCO LEGAL:

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA

Artículo 48: La Seguridad Social es un servicio público de carácter obligatorio que se prestará bajo la dirección, coordinación y control del Estado, en sujeción a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad, en los términos que establezca la Ley.

Artículo 49: La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y de su comunidad.

Artículo 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

CÓDIGO SUSTANTIVO DEL TRABAJO.

Establece entre otras las obligaciones del patrono respecto a seguridad y prevención de riesgos.

LEY 9 1979, CÓDIGO SANITARIO NACIONAL.

El título III, determina la organización de la Salud Ocupacional en los lugares de trabajo, condiciones ambientales, riesgos químicos, biológicos, físicos. Autoriza al Ministerio de Salud para fijar valores límites permisibles.

Establece normas de seguridad industrial, medicina preventiva y saneamiento básico, en los ambientes de trabajo.

RESOLUCIÓN 2400 - 1979.

Estatuto de Seguridad Industrial, orientado al cumplimiento de las normas mínimas para la prevención de accidentes de trabajo.

RESOLUCIÓN 2013 - 1986.

Define las funciones del comité de medicina, higiene y seguridad industrial.

RESOLUCIÓN 1016-1989.

Reglamenta los programas de salud ocupacional en las empresas y los subprogramas de medicina preventiva, medicina del trabajo, higiene y seguridad industrial; el Comité Paritario de Salud Ocupacional y su registro ante el Ministerio de trabajo; obliga a las empresas a tener cronograma de actividades e indicadores de evaluación en salud ocupacional.

LEY 50 DE 1990.

Artículo 21. Adicionase al Capítulo II del Título VI Parte Primera del Código Sustantivo del Trabajo el siguiente artículo: “Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

RESOLUCIÓN 1075 DE 1992.

Actividades en materia de Salud Ocupacional, en el subprograma de Medicina Preventiva. Se establecen acciones de control de la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo.

ARTÍCULO 117 DE LA LEY 30 DE 1992.

Consagra: “Las instituciones de Educación Superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes, y personal administrativo”.

DECRETO 1295 DEL 22 DE JUNIO DE 1994.

Art. 2. Dentro de los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales se encuentra establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo en las que se encuentran los psicosociales.

Art. 21. Plantea que dentro de las obligaciones del empleador se encuentra procurar el cuidado integral de la salud de los trabajadores y de los ambientes de trabajo.

Art. 22. Presenta como una de las obligaciones del trabajador... “procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa.

LEY 115 DE 1994.

Reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de Proyecto pedagógico transversal, obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media.

LEY 181 DE 1995.

Dispone como uno de los objetivos del Estado garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social

LEY 397 DE 1997.

Señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento.

LEY 715 DE 2001.

Determina que corresponde a las entidades territoriales, coordinar acciones entre los municipios que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física.

LEY 1109 DE 2006.

Por medio de la cual se aprueba el “Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco”, hecho en Ginebra, el veintiuno (21) de mayo de dos mil tres (2003).

RESOLUCIÓN 1956 DE 2008 DEL MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL.

Adopta medidas en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres de humo.

LEY 1335 DE 2009.

Contempla las disposiciones 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 de tabaco y el abandono de la dependencia de tabaco del fumador.

Entre otras medias, determina la implementación de los ambientes 100% libres de humo en Colombia; la prohibición total de la publicidad, la promoción y el patrocinio de los productos del tabaco.

DECRETO 1072 DE 2015.

Artículo 2.2.4.6.8. Prevención y Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades

laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente.

RESOLUCIÓN 2508 DE 2012

Se elaboró el reglamento técnico por el cual se establece los requisitos que deben cumplir los alimentos envasados que contengan grasas trans y/o grasas saturadas.

LEY 1566 DE 2012.

Art. 6. Promoción de la salud y prevención del consumo de sustancias psicoactivas. El Gobierno Nacional en el marco de la Política Pública Nacional de Prevención y Atención a la adicción de sustancias psicoactivas formulará líneas de política, estrategias, programas, acciones y procedimientos integrales para prevenir el consumo, abuso y adicción a las sustancias mencionadas en el artículo 1° de la presente ley, que asegure un ambiente y un estilo de vida saludable, impulsando y fomentando el desarrollo de programas de prevención, tratamiento y control del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas, lícitas o ilícitas al interior del lugar de trabajo, las cuales serán implementadas por las Administradoras de Riesgos Profesionales.

5.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión social y que tiene influencia sobre el individuo; que comprende tres aspectos interrelacionados entre sí: el material, el social y el ideológico, (Secretaría de Salud, 2016). En este orden de ideas se refiere a costumbres las cuales son adoptadas por las personas en su diario vivir para alcanzar un bienestar físico y emocional, y también a contribuir a tener

un buen estado de salud, teniendo en cuenta que los estilos de vida saludables son todas aquellas actividades que se desarrollan para alcanzar un bienestar tanto físico como mental contribuyendo a mejorar la calidad de vida de los trabajadores y su entorno.

El concepto de estilo de vida no constituye un ámbito nuevo de estudio; según revisiones históricas como las realizadas por Ansbacher (1967), Abel (1991) o Coreil et al. (1992), los orígenes de este concepto se remontan a finales del siglo XIX y las primeras aportaciones al estudio de este concepto fueron realizadas por filósofos como Karl Marx y Max Weber.

En la década de los 80, la OMS se planteó la necesidad de abordar el estudio de los estilos de vida, en uno de los trabajos empíricos más clásicos de esta tradición se encontró que el consumo de drogas, el consumo de alcohol y la conducta desviada (como el vandalismo, el absentismo escolar o las peleas) se relacionan positivamente con el consumo de marihuana (Jessor, Chase & Donovan, 1980).

De acuerdo a lo anterior se puede decir que adoptar de manera correcta el programa de hábitos y estilos de vida saludable no solo mejora la calidad de vida de las personas sino que hace que se difunda y se aplique en los hogares de las personas que hacen parte del programa.

5.3 MARCO CONCEPTUAL

Actividad Física (AF): se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la AF incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar (Caspersen, 1985).

Adicción: dependencia fisiológica o psicológica de una sustancia caracterizada por cambios neuroquímicos, comportamiento compulsivo de búsqueda de la droga, tolerancia de su dosis, síntomas de abstinencia, ansias incontroladas y comportamiento autodestructivo. Las drogas comunes adictivas incluyen el alcohol, los opiáceos y la nicotina.

Alcoholismo: se considera que el alcoholismo es un trastorno que tiene una causa biológica primaria y una evolución natural previsible, lo que se ajusta a las definiciones aceptadas de cualquier enfermedad.

Alimentación saludable: la OMS, define alimentación saludable cuando cumple las siguientes recomendaciones:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Limita la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limita la ingesta de azúcares libres.
- Limita la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y se debe consumir sal yodada.

La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación, completa, equilibrada, suficiente y adecuada.

Alimentación: consiste en obtener del entorno productos naturales o transformados que conocemos con el nombre de alimentos (que contienen unas sustancias llamadas nutrientes).

Alimento: es toda sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es toda sustancia que aporta la materia y energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales (WHO, 2011).

Ambientes 100% Libres de Humo: el “aire sin humo” es el aire que está 100% libre del humo de tabaco; esta definición incluye, aunque no se limita, al aire donde el humo del tabaco que no puede verse, olerse, percibirse, ni medirse (Convenio Marco de la OPS para el Control del Tabaco, 2009).

Aptitud física: es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga (Caspersen, 1985). También se le llama “condición física” o “fitness” e incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad.

Autoestima: conjunto de percepciones, pensamientos, juicios y afectos que tenemos sobre nosotros mismos.

Calidad de vida: la calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

Caloría: es la unidad estándar para medir la energía.

Colesterol HDL: partícula lipídica de alta densidad que transporta el colesterol en el llamado “circuito inverso” es decir que “atrapa” colesterol depositado en las arterias, para su eliminación; sus niveles elevados son muy beneficiosos para la salud cardiovascular.

Colesterol LDL: partícula lipídica de baja densidad que transporta el colesterol; sus niveles elevados favorecen la arteriosclerosis por depósito del colesterol.

Condiciones de vida: las condiciones de vida son el entorno cotidiano de las personas, dónde éstas viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando en gran medida fuera del control inmediato del individuo.

Deshidratación: la deshidratación es la consecuencia de un desequilibrio en el balance hidroelectrolítico, debido a que las pérdidas de agua superan los aportes recibidos.

Dieta Equilibrada: forma de alimentación que cubre todas las necesidades energéticas, estructurales y reguladoras del organismo, sin exceso o falta de algún nutriente esto se consigue tomando determinadas cantidades de determinados tipos de alimentos.

Dieta saludable: calificación dada al conjunto de alimentos que componen los menús de un día y que, en variedad y cantidad, mantienen las proporciones adecuadas para proteger la salud y prevenir la enfermedad.

Dieta: es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos; siendo la cantidad de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen a diario, con el fin de proporcionar nutrición y energía para el mantenimiento de órganos, tejidos y células del cuerpo, al igual que para apoyar el crecimiento y desarrollo normales (Pinto).

Dopaje: el consumo o distribución de sustancias que podrían mejorar artificialmente el estado físico o mental de una persona.

Drogas o sustancias ilícitas: Sustancias psicoactivas cuya producción, venta o consumo están prohibidos.

Drogas o sustancias lícitas: Sustancias psicoactivas que están legalmente disponibles mediante prescripción médica o en algunas ocasiones también sin ella.

Educación para la salud: comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.

Ejercicio físico: el ejercicio se refiere a la AF planeada, estructurada y repetitiva que tiene el propósito de mejorar la aptitud física. Usualmente, el objetivo del ejercicio es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física relacionados con la salud y el rendimiento deportivo (Caspersen, 1985).

Empoderamiento para la salud: en promoción de la salud, el empoderamiento para la salud es un proceso mediante el cual las personas adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su salud.

Enfermedad cerebrovascular: alteraciones de la circulación sanguínea cerebral por obstrucción del flujo (trombosis) o hemorragia.

Enfermedad coronaria: alteración (generalmente por estenosis) en los vasos que irrigan el miocardio o músculo del corazón.

Enfermedad: alteración de la actividad normal del organismo.

Estilo de vida: el estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables.

Índice de masa corporal (IMC): es una medida de asociación entre el peso y altura de un individuo que se relaciona estrechamente con la adiposidad total. Se halla dividiendo el peso del individuo en kilogramos sobre la altura al cuadrado en metros y clasifica el individuo en bajo peso, peso normal, sobrepeso y el grado de obesidad.

Meditación: diversas prácticas de recogimiento interior o contemplación que llevan a un estado de concentración sobre la realidad del momento presente o cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos.

Nutrición: es la ciencia que estudia cómo el organismo utiliza los alimentos, garantizando que todos los eventos fisiológicos se realicen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo las enfermedades, estos procesos son absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los desechos (WHO, 2011).

Obesidad: es una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo; se determina la existencia de obesidad en adultos cuando se presenta un índice de masa corporal mayor de 30.

Plan de minutas: propuesta, generalmente semanal, de combinaciones de alimentos para obtener menús saludables y equilibrados.

Prevención de la enfermedad: abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

Promoción de la salud: es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

Relajación: disminución o desaparición de la tensión tanto a nivel físico, corporal, emocional, psicológico, aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardiaco y la respiración.

Respiración: proceso fisiológico de entrada y salida de oxígeno de un organismo vivo, obtenido del aire. Este proceso otorga el oxígeno que el organismo precisa para que se

produzcan en las células las reacciones bioquímicas, y para eliminar el anhídrido carbónico resultante.

Salud: un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

Sedentarismo: se puede definir como la conducta, en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) a un nivel de 1,0-1,5 METs, es decir muy cercanas al metabolismo basal (Pate RR, 2008).

Actualmente, se considera al sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud (Blair, 2009).

Tabaquismo: Término derivado del francés tabaquismo que se refiere al estado del fumador que tiene una profunda dependencia de la nicotina.

6. LÍNEAS DE ACCIÓN A IMPLEMENTAR

- SALUD CARDIOVASCULAR
- CUERPO SALUDABLE
- SALUD MENTAL
- TAREA SALUDABLE
- NUTRICIÓN SALUDABLE

6.1 SALUD CARDIOVASCULAR

6.1.1 Tamizaje Cardiovascular.

Mediante el tamizaje se logra identificar el grado de riesgo cardiovascular de cada uno de los funcionarios y la probabilidad de tener o no una enfermedad cardiovascular o accidente cerebro vascular, una vez establecido el nivel se plantean las pautas, estrategias, recomendaciones y/o tratamiento integral para los factores de riesgo presentes, priorizando su atención, trazando metas y seguimiento para contribuir a minimizar y/o prevenir nuevos eventos y lograr una mejor calidad de vida.

Atendiendo a las directrices trazadas por el Ministerio de Salud y Protección Social, en el Plan decenal de salud pública 2012 – 2021, desde la dimensión vida saludable y

condiciones no transmisibles que son el conjunto de políticas e intervenciones sectoriales, transectoriales y comunitarias que buscan el bienestar y el disfrute de una vida sana en las diferentes etapas del transcurso de vida, promoviendo modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidades, así como el acceso a una atención integrada de condiciones no transmisibles.

El tamizaje de riesgo cardiovascular, se trabajará a través de la red de apoyo con las ARL, EAPBS e IPS con las cuales se cuenta mediante afiliación de los trabajadores.

Objetivo: Identificar factores de riesgo cardiovascular modificables en la población trabajadora, a fin de establecer las intervenciones necesarias según cada caso y las orientaciones para modificar actitudes y comportamientos que promuevan y favorezcan la salud cardiovascular.

Actividades: aplican diferentes cuestionarios relacionados con tamizaje de riesgo cardiovascular, así determinar el nivel de riesgo cardiovascular, identificando antecedentes tanto personales como familiares.

También con la aplicación de los cuestionarios anteriores se realiza la toma de medidas antropométricas (peso, talla, perímetro abdominal), toma de presión arterial, frecuencia cardíaca, índice de masa corporal y porcentaje de grasa. Lo cual es registrado en la ficha de seguimiento de cada uno de los funcionarios.

6.1.2 Evitar el consumo de tabaco y alcohol.

La Universidad de Nariño no es ajena a una problemática social de consumo de sustancias psicoactivas, principalmente tabaco y alcohol; de ahí la importancia de contar con acciones directamente encaminadas a prevenir dicha problemática. Como lo destaca Wallace (1998)

las sustancias psicoactivas legales o no se constituyen en "sustancias exógenas que afectan el sistema nervioso central, induciendo a respuestas que generalmente son reconocidas subjetivamente como de calma, energía o placer", entre otras.

Los costos de su consumo se miden en cuanto a los efectos adversos para la salud, que se reflejan en los gastos para el tratamiento del abuso y desórdenes asociados, así como la morbilidad y mortalidad prematura, y la pérdida de la productividad de la persona, el crimen, la violencia, y los programas de rehabilitación social (Wallace, 1998).

Para esta problemática la Universidad quiere centrar su intervención en el autoreconocimiento que el trabajador debe realizar del consumo de tabaco y/o alcohol y el desarrollo de factores protectores, como: la influencia positiva del grupo de amigos (pares, prácticas sanas sin riesgo), adecuados vínculos y comunicación intrafamiliar, fortalecimiento de autoestima, favorecer espacios de esparcimiento, respeto a la autonomía y claridad de normas.

Objetivo: promover el autocuidado y factores protectores en los trabajadores de la Universidad de Nariño para reducir el consumo de tabaco y alcohol.

Actividades: capacitaciones, socialización, charlas, talleres y videos control consumo de tabaco, ubicación de carteles, afiches y demás elementos publicitarios para reducir el consumo de tabaco y alcohol.

6.1.3 Buen hábito del sueño.

Los trastornos del sueño (TS) son aquellas desviaciones de los patrones normales, tanto en duración como en calidad, manifestadas como sueño deficiente, excesivo o como anomalías del comportamiento durante éste. Los TS han adquirido gran importancia en los últimos años

dada su repercusión sobre diferentes aspectos de la vida diaria, salud y bienestar de los individuos y la sociedad, accidentalidad y desempeño laboral, así como los costos directos e indirectos en la atención médica requerida para su manejo (Díaz, Ruano y Chacón, 2009).

Teniendo en cuenta la Clasificación Internacional de Trastornos de Sueño (1997) el insomnio se entiende como la “dificultad para iniciar o mantener el sueño, o no tener un sueño reparador” que “provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas”. Así también el insomnio agudo aquel que se presenta por menos de cuatro semanas y crónico si el insomnio persiste por más de cuatro semanas.

De igual manera se conceptualiza el hipersomnio como “la presencia de somnolencia excesiva diurna, casi diaria, que genera malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas” (Clasificación Internacional de Trastornos de Sueño, 1997).

En el estudio realizado por Díaz, Ruano y Chacón (2009) realizado en Caldas evidenció que los trastornos de sueño son trastornos altamente frecuentes en la población Colombiana principalmente relacionados con prevalencia del insomnio global, insomnio crónico y ronquidos.

Objetivo: Promover la adopción de hábitos de sueño saludables (8 horas mínimo), que constituyan en descanso reparador.

Actividades: socialización, charlas, talleres y videos, ubicación de carteles, afiches y demás elementos publicitarios sobre el buen hábito del sueño.

Cronograma Salud Cardiovascular

Actividad	Fecha	Lugar
Aplicación de tamizaje riesgo cardiovascular	Marzo - septiembre	Unidad de Salud Estudiantil

Toma de medidas Antropométricas (peso, talla, perímetro abdominal)	Marzo - septiembre	Unidad de Salud Estudiantil
Capacitación prevención del consumo de SPA	Abril - agosto	Auditorio Tecnológico
Sensibilización puesto de trabajo sobre descanso (sueño) 8 horas	Mayo	Puesto de trabajo

6.2 CUERPO SALUDABLE

6.2.1 Actividad física dirigida - ejercitación

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

Se definirá la actividad física como la energía utilizada para el movimiento y el ejercicio serán movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. La cuantificación del gasto energético asociado a la actividad física se puede realizar en kilocalorías o kilojulios (1 kilocaloría = 4,2 kilojulios; 1000 kilojulios = 240 kilocalorías). Los beneficios del ejercicio y la actividad física para una persona se traducen en la reducción de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas (hipertensión) y enfermedades cardiovasculares y como consecuencia la mortalidad por enfermedad coronaria cardíaca.

De allí la necesidad de contar con estrategias institucionales que favorezcan la práctica de actividad física. Se debe tener en cuenta que el ejercicio físico se practique de forma adecuada teniendo presente la condición física de la persona, respetando criterios de cantidad

(frecuencia semanal y duración de las sesiones) y criterios de calidad (tipo de actividad o modalidad deportiva, regularidad de las sesiones, e intensidad del esfuerzo). La valoración inicial permite establecer la condición física de cada persona y como se puede trabajar con ella ya que debido a esto se establecen las mejores actividades para adaptación al nuevo estilo de vida.

Las personas que no practican actividad física tiene el doble de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares mientras que las personas que son físicamente activas y esto por los múltiples beneficios que conlleva, como el aumento de la resistencia a la fatiga corporal, aumento de la elasticidad y movilidad articular, mayor coordinación, capacidad de reacción, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial. La práctica regular de actividad física de igual forma mejorará la capacidad pulmonar y oxigenación, así como la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas. Disminuye la concentración de triglicéridos, colesterol bueno y malo, ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa y a nivel del sistema nervioso mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación muscular. Así mismo mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Objetivos:

- Prevenir enfermedades de riesgo cardiovascular y mejorar la calidad de vida
- Promover el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable.

- Trabajar con la relajación para lograr liberar el estrés.
- Aprender a manejar una correcta respiración.
- Aprender a tener posturas corporales correctas, evitando así lesiones.

Actividades: rumba aeróbica programada dictada por monitor de actividad física. Después de evaluar a cada individuo respecto a su estado físico se realizarán ejercicios de estiramiento, adecuación de estado físico, ejercicios de respiración y acompañamiento durante la actividad física.

6.2.2 Caminatas

La caminata, como una forma saludable de actividad física, comenzó a recibir atención en los años 90, debido a las nuevas recomendaciones que hacían énfasis en la actividad física de intensidad moderada. El principal ejemplo de actividad de intensidad moderada de la recomendación del Colegio Americano de Medicina del Deporte y de los Centros para el Control de Enfermedades en 1995 fue de una caminata rápida a 3-4 millas por hora (mph equivalente a 4,8 - 6,4 km/h).

Los beneficios de la caminata para la salud se originaron en gran parte de los estudios epidemiológicos. La caminata tiene el potencial de tener un gran impacto en la salud pública debido a su accesibilidad por esta razón está incluida en los hábitos y estilos de vida saludable.

Además de lo anterior es un ejercicio más fácil ya que no requiere de fuerza que es lo que para muchas personas les impide realizar algún tipo de actividad física. Así mismo la mayoría de trabajadores entrevistados de la universidad de Nariño afirma que esta actividad es la que

más realizan en sus tiempos libres ya que no solo les permite contemplar su entorno sino también compartir con su familia y amigos debido a que pueden charlar en el recorrido.

Este tipo de actividad conlleva beneficios para la salud como:

- Aumenta el ritmo cardíaco y la respiración que ayuda a mejorar la oxigenación del cuerpo.
- Ayuda a controlar el peso.
- Contribuye a quemar grasa.
- Aumento de la masa muscular.
- Condiciona el sistema circulatorio al igual que el sistema respiratorio.
- Tonifica el sistema muscular.
- Reduce el estrés y depresión.
- Promueve la sensación de fortaleza y bienestar general.
- Mejora la función cognitiva.

Objetivo: desarrollar actividad física tipo caminatas que permitan fortalecer los estilos de vida saludables en los trabajadores de la Universidad de Nariño.

Actividades: Caminatas programadas junto al Sistema de Bienestar Universitario y área de deportes.

Cronograma de actividades cuerpo saludable

Actividad	Fecha	Lugar
Bailaton	mayo	Coliseo Adriana Benítez

Caminatas	marzo - octubre	Salidas a campos
Aeróbicos	primer viernes de cada mes	Coliseo Adriana Benítez

6.3 SALUD MENTAL

6.3.1 Jornadas de Relajación (ejercicios de relajación física muscular)

Para este programa la relajación será entendida como un estado de ausencia de tensión o activación que se manifiesta en tres niveles: fisiológico, cognitivo y comportamental. A nivel fisiológico la relajación produce:

- Disminución en la tensión muscular tónica
- Disminución en la frecuencia e intensidad latido cardiaco
- Disminución en la actividad simpática en general
- Disminución en la secreción de adrenalina y noradrenalina
- Disminución en la vasodilatación arterial
- Cambios respiratorios (disminución en frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio)
- Disminución en el metabolismo basal
- Disminución en índices de colesterol y ácidos grasos en plasma (Choliz, M. s.f.)

A nivel cognitivo:

- Recupera la armonía emocional.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Aumenta la creatividad y la memoria.
- Mejora el estado de ánimo.

- Aumenta consciencia de lo que nos rodea.
- Controla las emociones.
- El cerebro procesa información más rápidamente.

A nivel comportamental:

- Aumenta la longevidad, armoniza el cuerpo, la mente y el espíritu, dando apariencia jovial.
- Aumenta la energía a través de la respiración profunda.
- Elimina el estrés y relaja el cuerpo y la mente.
- Incrementa la voluntad y la determinación.

Existen múltiples técnicas de relajación, todas validas según las condiciones propias del contexto de aplicación, sin embargo se destacan la relajación muscular progresiva (Jacobson, 1938) y el entrenamiento autógeno (Schultz, 1931).

En los trabajadores de la Universidad, dada la carga laboral y condiciones del grupo de trabajo se manifiestan altos niveles de estrés y ansiedad, lo cual ha generado dificultades en las relaciones sociales, patologías asociadas y baja motivación laboral.

En este orden de ideas se propone crear jornadas de relajación, con enfoque grupal que puedan favorecer las condiciones de salud y que incluyan relajación mental, muscular, manejo de respiración.

Objetivos

- Desarrollar jornadas de relajación que favorezcan el manejo de estrés laboral y ansiedad, promoviendo la salud mental y prevención de enfermedades cardiovasculares en los trabajadores de la Universidad de Nariño.

Actividades: ejercicios de respiración, meditación, relajación, estiramiento, fortalecer la difusión e inscripción de cursos de formación humanística o talleres que incluyan a la población trabajadora. Establecer mediante resolución los permisos correspondientes.

6.3.2 Relaciones interpersonales

A lo largo de la vida, las personas debemos relacionarnos en distintos ámbitos, el tipo de relación que entablemos dependerá del lugar y contexto en que esta se lleve a cabo, por lo tanto las relaciones interpersonales darán cuenta de cómo se constituyen las interacciones recíprocas con una o más personas, para este caso interacciones en el trabajo y van a estar moduladas por la comunicación y la asertividad.

Para Riso (2002) los comportamientos asertivos se caracterizan por mirar a los ojos, el volumen, la modulación y entonación de la voz, fluidez verbal, la postura corporal, los gestos y el contenido verbal del mensaje. En tanto que la comunicación comprende todos los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado; esta comunicación puede ser funcional o disfuncional según Satir (1980) y la comunicación funcional se caracteriza por expresiones claras, coherencia, contacto directo y con una intencionalidad positiva.

Objetivo: Desarrollar habilidades sociales como comunicación y asertividad en los trabajadores de la Universidad de Nariño.

Actividades: campañas educativas, folletos, convivencias por sección o área con actividades lúdicas que permitan la interacción de las personas, álbum con sticker coleccionables: cada sticker con tema de relaciones interpersonales, estos se les reparten a los funcionarios de las dependencias donde se realice la actividad; camisas de amistad; concurso de pancartas; tabla de aprender hacer críticas; obras de teatro, capacitación en estrategias de escucha, mimos y corazones son más que emociones.

Cronograma de Salud Mental

Actividad	Fecha	Lugar
Jornadas de relajación	Segundo jueves de cada mes	puesto de trabajo
Capacitación sobre asertividad y comunicación	Abril - agosto	Auditorio Tecnológico
Convivencias por dependencias	Según programación realizada por Bienestar Universitario	

6.4 TAREA SALUDABLE

6.4.1 Pausas Activas

Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza una persona por corto tiempo durante la jornada, con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente.

Esta actividad conlleva una serie de beneficios como:

- Cambiar la rutina de trabajo, reactiva la energía en las personas por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente.
- Previene lesiones físicas (osteomusculares) y mentales (estrés o nervios).
- Relajación muscular.
- Genera conciencia de la salud física y mental entre unos y otros.

Objetivo: Prevenir patologías osteomusculares a partir de la realización frecuente de pausas activas en la jornada laboral.

Actividades: establecer un cronograma de pausas activas, adecuar software para que de mensajes o alertas de horarios de pausas activas, concienciar de los beneficios de hacer pausas activas, mediante talleres y mensajes alusivos.

6.4.2 Planeación organización tiempo

Para este tema se abordará la gestión eficaz del tiempo haciendo referencia a la distribución de tiempo en función de las actividades a realizar y la priorización de las mismas según su prioridad. De tal manera que una planeación eficaz del tiempo permite reducir el estrés, reducir el margen de error, incremento de productividad, evita repetir procesos, mejora el ambiente de trabajo, contribuye al mejoramiento de la salud y evita la sobrecarga laboral.

La planificación puede estar materializada en una libreta o en una agenda electrónica y definir la prioridad de actividades a realizar, esta prioridad dependerá del tiempo de respuesta esperado y los subprocesos que se desprendan del mismo; de igual manera se debe evaluar

los resultados esperados vs los resultados alcanzados y establecer si el procedimiento es efectivo o no y establecer acciones de mejora oportunas.

Objetivo: capacitar a los trabajadores de la Universidad de Nariño sobre la planificación y optimización del tiempo como herramienta para reducir la carga laboral.

Actividades: charlas educativas sobre organización del tiempo, sobre priorización de actividades.

6.4.3 Orden y aseo en el trabajo.

Es importante saber que el orden y aseo es fundamental en la seguridad, pues si existe su ausencia puede contribuir a muchos accidentes como: caídas, lesiones, fracturas y puede causar o provocar fuego. Se deben mantener pisos, pasillos y escaleras en buen estado, secos y libres de obstáculos, cables recogidos, tapetes bien estirados y en buen estado, debe estar cada cosa en su lugar.

A través del tiempo las empresas se han preocupado por crear este tipo de programas ya que no solo facilita la labor del empleado sino que también se evitan accidentes y enfermedades propias del oficio. El propósito de esta actividad se encamina hacia:

- Disminución de accidentalidad.
- Mejora las condiciones de trabajo.
- Aumenta rendimiento en el trabajo
- Facilidad de hacer inventarios.

- Disminución de estrés por acumulación.

Objetivos

- Contribuir al orden y aseo de cada área de trabajo con la concientización de los beneficios para la dinámica del grupo.
- Orientar sobre la manera correcta de organizar las herramientas y/o elementos de trabajo de tal manera que permita facilitar las labores diarias.

Actividades. Capacitaciones sobre: no consumir alimentos en el sitio de trabajo, limpieza diaria de áreas comunes, recolección periódica de residuos y su clasificación, asegurar y canalizar cables sueltos, desempolvar zonas de trabajo, separación de objetos y papeles que no tengan utilidad alguna.

Cronograma tareas saludables

Actividad	Fecha y Hora	Lugar
Pausas activas	Lunes a viernes en la mañana(10am) en la tarde(3pm) duración de 5 minutos	puestos de trabajo
Capacitación planificación y organización el tiempo	Junio	Auditorio Tecnológico
Metodología de las 5 s	mayo	Puestos de trabajo

6.5. NUTRICIÓN SALUDABLE

6.5.1 Talleres Nutricionales

Objetivos: Promover la importancia de la alimentación saludable dentro de los trabajadores de la universidad de Nariño, tomando como principio el bienestar de los mismos y el cuidado de la salud.

Actividades: los talleres nutricionales están previstos desarrollar en conmemoración de fechas especiales, en las que relacionamos el evento a celebrarse con los hábitos nutricionales a tener presente:

CELEBRACIÓN	FECHA	TALLER
Día de la salud y la actividad física	6 y 7 de abril	Salud y alimentación.
Día mundial de la hipertensión arterial	14 de mayo	Hipertensión y alimentación
Día mundial del corazón	29 de septiembre	Cardiopatías y alimentación.
Día mundial contra la obesidad	12 de noviembre	Obesidad y alimentación.
Día mundial de la diabetes	14 de noviembre	Diabetes y alimentación.

6.5.2 Estamos de Cosecha

Esta actividad se desarrollará una vez al semestre y está dirigida a los trabajadores de la Universidad de Nariño, para el consumo de la fruta de cosecha. El consumo de grupos de alimentos como las frutas, está ubicado en el centro de la alimentación saludable junto con las verduras, por la adecuada proporción de nutrientes que aseguran una mejor calidad de vida y una óptima seguridad de los alimentos que se consumen.

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

Pero el consumo de estos alimentos es mínimo debido a los altos costos de los mismos, motivo por el cual la Universidad, hará entrega de una fruta de cosecha a sus funcionarios semestralmente, con el fin de incentivar y fortalecer el consumo de estos alimentos tan importantes.

Objetivo: Incentivar el consumo de frutas en la dieta alimenticia de los funcionarios de la Universidad de Nariño.

Actividades: Semestralmente se distribuirá la fruta de cosecha a los funcionarios.

Actividad	Fecha y Hora	Lugar
Taller nutricional	Mayo - noviembre	Auditorio Tecnológico
Entrega de fruta	Junio - noviembre	Puestos de trabajo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Sleep Disorders Association. (1997). International Classification of Sleep Disorders, Revised: Diagnostic and Coding Manual. Rochester, Minn: American Sleep Disorders Association
- Breastcancer.org. (2018). *Breastcancer.org* . Recuperado el 21 de 11 de 2018, de https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable
- Conceptos y definiciones. (2018). conceptos y definiciones. Recuperado el 11 de 10 de 2018, de <https://www.significados.com/salud-fisica/>
- Corbin, J. A. (2018). Psicología y Mente. Recuperado el 10 de 10 de 2018, de <https://psicologiaymente.com/drogas/sustancias-psicoactivas>
- Díaz, R., Ruano, M. y Chacón, A. (2009). Estudio de trastornos de sueño en Caldas, Colombia (SUECA). Consultado el 10 noviembre 2018. Artículo científico, disponible en: <https://www.redalyc.org/html/1631/163113828002/>
- Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. (s.f.). Recuperado el 12 de 10 de 2018, de <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
- Garc, M. (2010). Hábitos saludables ef. Recuperado el 12 de 10 de 2018, de slideshare: <https://es.slideshare.net/MaiteGL/hbitos-saludables-ef>
- Jaime Sapag M, F. P. (2007). Promoción de la salud. Recuperado el 12 de 10 de 2018, de http://medicinafamiliar.uc.cl/html/promocion_salud.html
- Lora, R. (2018). Recuperado el 12 de 10 de 2018, de <https://blog.aegon.es/salud/prevencion-en-salud-por-que-es-importante-el-cuidado-de-tu-salud/>

Medlineplus. (2018). U.S. National Library of Medicine. Recuperado el 12 de 10 de 2018,
de <https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html>

Merino, J. P. (2012). Definición.de. Recuperado el 12 de 10 de 2018, de
<https://definicion.de/salud/>

Nutriblog getUP! Tu Comunidad Saludable. (2013). Nutriblog getUP!. Recuperado el 12 de
10 de 2018, de BIENESTAR PARA TI SAC: <http://vivesanoperu.blogspot.com/>

Riso, W. (2002). Cuestión de dignidad. Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo.
Bogotá: Norma

Satir, V. (1980). Psicoterapia familiar conjunta. México: Prensa Médica Mexicana

U.S. National Library of Medicine. (2018). MedlinePlus. Recuperado el 11 de 10 de 2018,
de <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Wallace, R. (1998). Public Health and Preventive Medicine: Appleton & Langue