

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE	Fecha:	Septiembre 12 de 2024
	Versión:	001
	Página 1 de 14	

1. OBJETIVO

Promover estilos de vida y entornos de trabajo saludables, orientados en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los funcionarios de la Lotería del Tolima E.I.C., sensibilizándolos frente a los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana, generando jornadas saludables que permitan la integración de los colaboradores y la adopción de la cultura del autocuidado.

2. ALCANCE

El programa va dirigido a todos los funcionarios de la “**LOTERÍA DEL TOLIMA E.I.C.E**”.

3. DEFINICIONES

- **Concepto de Salud:** A lo largo de la historia se encuentra una multitud de definiciones, que generalmente obedecen a las características propias de cada momento histórico. Es a partir de 1956, cuando la Organización Mundial de la Salud (O.M.S., 1956) define salud como: “El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”.

Las conductas saludables son aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. Principalmente se debe promocionar el practicar ejercicio físico, nutrición adecuada, adoptar comportamientos de seguridad, evitar el consumo de drogas.

En el comportamiento de una persona, se da lugar a patrones de conducta que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud, estructurando un estilo de vida al que puede denominarse saludable en la medida que la elección que realizan los individuos y comunidades entre las alternativas a su alcance, fomenten su salud. Así, los Estilos de Vida que se practiquen determinan en cierta medida el grado de salud que se tiene y se tendrá en el futuro. La forma en que el hombre trabaja y descansa, sus hábitos nocivos, si los tiene, su

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE	Fecha:	Septiembre 12 de 2024
	Versión:	001
	Página 2 de 14	

relación con el medio ambiente y con el contexto en que se desenvuelve, determina en gran medida el proceso salud-enfermedad.

- **Concepto de Estilo de Vida Saludable:** De acuerdo con lo anterior, el Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Alcanzar dicho estilo de vida saludable sólo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, se tiene la oportunidad y, ante todo, la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el auto cuidado del individuo. “El autocuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan”

Factores de Riesgo

- **Alimentación inadecuada:** La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias, así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico. Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio. Los refrescos gaseosos no tienen ningún valor nutritivo, no contienen vitaminas, proteínas ni minerales y sí gran contenido de endulzantes y aditivos como conservadores y colorantes.
- **Sedentarismo:** Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física". Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea), una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial.

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE	Fecha:	Septiembre 12 de 2024
	Versión:	001
	Página 3 de 14	

- **Tabaco:** El tabaco es una planta herbácea anual o perenne, cuyas hojas preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Sus hojas contienen un alcaloide (nicotina), en cantidades variables que van de 0.2 al 5% según la especie que excita el Sistema Nervioso Vegetativo.
- **Alcohol:** El etanol es un depresor del Sistema Nervioso Central, afectando en primer lugar los procesos mentales de capacitación y experiencia previa; luego se pierde la memoria, la concentración y la intuición que conllevan a trastornos de la personalidad y arranques emocionales.
- **Estrés:** El estrés psicológico, es el resultado de la relación entre ambiente y sujeto, que es evaluado por éste, como desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

Enfermedades Crónicas No Transmisibles

- **Sobrepeso y Obesidad:** son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa, perjudicial para la salud.
- **Enfermedades cardiovasculares:** Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:
- **Infarto Agudo del Miocardio:** Es una enfermedad cardíaca frecuente en la que se produce una muerte (necrosis) de las células del músculo cardíaco (miocardio) debido a la falta prolongada de oxígeno (isquemia). Junto con la angina de pecho forma parte de lo que se conoce como síndrome coronario agudo.
- **Hipertensión arterial:** Es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores considerados normales.

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE		Fecha: Septiembre 12 de 2024
		Versión: 001
		Página 4 de 14

- **Diabetes Mellitus:** La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina, que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para cubrir sus necesidades o bien, cuando la que se produce no se metaboliza efectivamente; es una enfermedad multiorgánica, con afectación en el sistema macro y microvascular, que tiene como consecuencia, lesión en diferentes órganos y sistemas del cuerpo tanto a corto como a largo plazo.
- **Dislipidemias:** Es el conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en las concentraciones de los lípidos sanguíneos y de los componentes de las lipoproteínas circulantes, a un nivel que implica un riesgo para la salud.
- **Hipercolesterolemia:** Consiste en la presencia de colesterol en sangre por encima de los niveles considerados normales.

Factores protectores

- **Alimentación Saludable:** Uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.
- **Ejercicio Físico:** Se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la 36 sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental. Al igual que el comer saludablemente es importante para la salud, el ejercicio físico también nos ofrece beneficios como, por ejemplo:

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE	Fecha:	Septiembre 12 de 2024
	Versión:	001
	Página 5 de 14	

- Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Produciendo moderados efectos, pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.
- Aumenta la circulación cerebral.
- Mejora y fortalece el sistema osteomuscular.
- Mejora el aspecto físico de la persona.

4. RESPONSABILIDADES

GERENTE	Asignar y aprobar los recursos financieros técnicos y el personal necesario para la implementación del programa. -Garantizar que opera bajo la Normatividad Nacional vigente.
AUXILIAR DE NOMINA Y ALMACEN	- Asegurar la disposición de los recursos necesarios para el cumplimiento del Programa -Garantizar que se realicen las actividades del programa de estilos de vida saludables.
RESPONSABLE DEL SG-SST	- Realizar la socialización y divulgación del programa a todos los colaboradores - Planear y Dirigir las actividades - Ejecutar las actividades planeadas para cumplimiento del programa. - Actualización del programa. - Recolectar las evidencias del cumplimiento del Programa
COPASST	-Incentivar a los colaboradores en la participación de las actividades del programa de estilos de vida saludable - Participar activamente las actividades. -Colaborar

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE		Fecha: Septiembre 12 de 2024
		Versión: 001
		Página 6 de 14

LIDERES DE PROCESO	Fomentar la participación de su grupo de trabajo en las diferentes actividades del programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad.
COLABORADORES	- Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad.

5. NORMATIVIDAD

Ley 9 de 1979: Título 3, Salud Ocupacional, Artículo 80: “Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones”. Artículo 81: “La salud de los trabajadores es una condición indispensable para el desarrollo socioeconómico del país; su preservación y conservación son actividades de interés social y sanitario en las que participan el Gobierno y los particulares.”

Ley 50 de 1990: Artículo 21: “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.”

Ley 1335 de 2009: “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 del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana.”

Ley 1355 de 2009: “Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.”

Ley 1562 de 2012: Artículo 11: “Servicios de promoción y prevención.”

Decreto 1295 de 1994: Artículo 22: Establece que una de las obligaciones del trabajador es procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa (Hoy denominado de Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo).

Decreto 1072 de 2015: Artículo 2.2.7.3.1.9: “Coordinación en programas de seguridad y salud en el trabajo.”

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE	Fecha:	Septiembre 12 de 2024
	Versión:	001
	Página 7 de 14	

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 1956 de 2008: Establece las medidas que se deben aplicar en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres de humo de tabaco.

6. GENERALIDADES

El programa está basado en el análisis de diferentes fuentes de información, como lo son el informe de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales y las estadísticas de ausentismo del Instituto, los cuales permiten identificar las condiciones de salud de la población trabajadora

Una vez identificadas las condiciones de salud, se genera un plan de trabajo anual con el apoyo de las EPS, ARL, Caja de Compensación y el Instituto, el cual plantea diferentes actividades que se desarrollaran a través del año.

7. ACTIVIDADES

No.	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	RESPONSABLE
1	EXÁMENES MEDICOS OCUPACIONALES	Para tal fin el Instituto realiza anualmente el diagnóstico de condiciones de salud, que se basa en un análisis de los hallazgos durante la valoración médica ocupacional periódica o de ingreso. Como parte de esta se realizan exámenes clínicos y paraclínicos como: - Exàmen de triglicéridos: Análisis de sangre para medir la cantidad de triglicéridos en la sangre. - Cuadro hemático: Es un análisis completo de sangre, es de utilidad para el diagnóstico, clasificación y seguimiento de	*Grupo Gestión Humana Y Documental SST IPS contratada

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE	Fecha:	Septiembre 12 de 2024
	Versión:	001
	Página 8 de 14	

		enfermedades hematológicas y no hematológicas. - Colesterol total: Es un análisis de sangre que proporciona una medida de todo el colesterol presente en la sangre HDL, LDL calculado y VLDL: Estos son análisis que se realizan a la sangre, para determinar el nivel de colesterol bueno o malo en la sangre. - Glicemia: exàmen que mide la cantidad de azúcar en la sangre - Visiometria.: Es una prueba tamiz que evalua la visión lejana y cercana de la persona, para determinar la capacidad visual.	
2	ENCUESTA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE	La aplicación del test de estilos de vida saludable por colaborador, el cual le permite de forma inmediata cualificar el tipo de estilo de vida y las conductas a tomar según el resultado de este. Dicha información complementa el diagnóstico de condiciones de salud.	- Auxiliar de Nomina y Almacén y - SST
3	ANALISIS DE AUSENTISMO	La información estadística del ausentismo del Instituto de enfermedad laboral o accidentes de trabajo relacionados con causas de inadecuados estilos de vida; aporta estadísticamente valores a cruzar con la información diagnóstica y de esta manera intervenir según los resultados de esta.	- Auxiliar de Nomina y Almacén y - SST

8. FASES DE INTERVENCION

La Lotería del Tolima E.I.C. interviene con apoyo de la , ARL, EPS y Caja De Compensación familiar de los colaboradores y otros aliados, en la prevención de patologías crónicas no transmisibles a través de la promoción de comportamientos y estilos de vida saludables. Sólo se tratarán aspectos relacionados con la

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE		Fecha: Septiembre 12 de 2024
		Versión: 001
		Página 9 de 14

prevención sin entrar en el manejo específico de las distintas presentaciones clínicas.

La fase de intervención involucra a todos los colaboradores independientemente del factor de riesgo diagnosticado.

No.	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	RESPONSABLE
1.	INTERVENCION PRIMARIA	Se enfoca a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles por inadecuados hábitos de vida, para lo cual se establece lo siguiente: Plan de capacitación: La educación en salud del PEVTS se realiza a través de las siguientes actividades, con respecto al tema de estilos de vida y comportamiento saludables: • Campañas educativas e informativas • Charlas educativas • Boletines informativos, de educación y motivación publicados en la intranet del Instituto La educación forma parte integral del control periódico y por consiguiente sus acciones se programan y ajustan sistemáticamente y de acuerdo con las necesidades. El proceso educativo se inicia desde el ingreso del trabajador en su etapa de inducción y es permanente mientras subsista la exposición al riesgo.	• Auxiliar de Nomina y Almacén y • SST
2.	INTERVENCION SECUNDARIA	Esta intervención está enfocada a la población objeto que está expuesta o presenta algún diagnóstico, dependiendo de la sintomatología del colaborador los hallazgos evidenciados en el examen médico ocupacional, para lo cual se deberá realizar lo siguiente:	• Auxiliar de Nomina y Almacén y • SST

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE		Fecha: Septiembre 12 de 2024
		Versión: 001
		Página 10 de 14

		• Control por EPS: Las patologías de gravedad, son objeto de evaluación por parte de un médico especialista de la EPS, para determinar su tratamiento y/o manejo. • Valoraciones nutricionales por su EPS: Las cuales se realian a aquella población que tenga riesgo según la valoración médica y se establece la revisión de su estado de salud, así como de sus hábitos y estilo de vida para que según su manejo nutricional se logre minimizar el riesgo. Esta intervención se realizará a través de la remisión proveniente del exámen médico ocupacional en la EPS de cada colaborador. • Acondicionamiento físico: A través de la realización de actividades físicas que contribuyen a desarrollar la capacidad cardiaca, pulmonar y musculoesquelética del organismo en busca de mantener el funcionamiento óptimo y sano del mismo. La Entidad realizará jornadas de actividad física colectiva (cardio rumba), que permita mantener y mejorar las condiciones de los colaboradores, mediante la realización de ejercicios dirigidos a través de distintas técnicas. • Tamizaje cardiovascular: Es de gran importancia debido a la alta prevalencia de enfermedades cardiacas, por lo que detectar los signos tempranos que sugieren alteraciones a este nivel. El Instituto realizará una vez al año un tamizaje cardiovascular que consite en la toma de tensión arterial, frecuencia cardiaca y mediante la aplicación de	
--	--	--	--

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE		Fecha: Septiembre 12 de 2024
		Versión: 001
		Página 11 de 14

		un test determinar el nivel de riesgo cardiovascular, donde adicionalmente se hace el cálculo del índice de masa corporal, (IMC) para contribuir a alertar a los colaboradores en el control de su peso que es un parámetro que afecta el cálculo de su I.M.C. Tamizaje visual: Permite la detección temprana de las alteraciones de la agudeza visual, prevenir enfermedades oculares y reducir la ceguera prevenible o curable.	
--	--	---	--

9. FASE DE EVALUACION

No.	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	RESPONSABLE
1.	SEGUIMIENTOS MÉDICOS PERIÓDICOS A LOS COLABORADORES	Se establece por parte del médico la necesidad y periodicidad de seguimientos médicos para los colaboradores con alguna patología crónica no transmisible y/o que en el examen de ingreso el evaluador lo haya recomendado. La evaluación tiene como objetivo medir, controlar y ajustar las acciones realizadas con las programadas y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos	EPS o IPS del colaborador
2.	REUBICACIONES LABORALES	Se refiere a los cambios de oficio y/o lugar de trabajo de aquellos trabajadores afectados por enfermedades crónicas no transmisibles. Ante la presencia de un diagnóstico de este tipo se sugiere reubicación laboral que puede ser temporal o definitiva si así el especialista tratante lo recomienda. Sin embargo, es pertinente aclarar que la reubicación laboral es la última medida, el control del factor de riesgo es la prioridad.	Medico ocupacional y/o medico EPS tratante

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE		Fecha: Septiembre 12 de 2024
		Versión: 001
		Página 12 de 14

		La reubicación laboral se realizará de acuerdo con las recomendaciones y especificaciones del especialista tratante y su introducción al ámbito laboral se ejecuta de manera gradual. En este caso de requerirse la reubicación o el cambio de lugar de trabajo es necesario realizar una evaluación por médico especialista para determinar si la intervención ha sido eficaz en el trabajador.	
3.	SEGUIMIENTO Y CONTROL	La base de un programa de estilos de vida y trabajo saludables está constituida por el seguimiento periódico y el registro sistemático del comportamiento del factor de riesgo Mediante los Indicadores.	- Auxiliar de Nomina y Almacén y - SST

10. INDICADORES

Con el fin de conocer la disponibilidad, oportunidad y utilización de los recursos y la eficacia de las actividades y acciones generadas a partir de los resultados obtenidos, se debe calcular periódicamente indicadores que controlen y evalúen el Programa de estilos de vida y entornos saludable. Indicador de cumplimiento de las actividades

10.1. indicador de cumplimiento

INDICADOR DE CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES	
DEFINICION DEL INDICADOR	Establece el porcentaje de personas vinculadas al Programa de Prevención que asistieron a las actividades

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE	Fecha:	Septiembre 12 de 2024
	Versión:	001
	Página 13 de 14	

	realizadas con respecto a las programadas; la fuente de información será los registros de asistencias a dichas actividades		
FORMULA	Número de trabajadores asistentes a actividades programadas/Número total de trabajadores en el programa * 100.		
INTERPRETACION DEL INDICADOR	Porcentaje de cumplimiento de las actividades		
FRECUENCIA:	Anual	Meta del indicador	85%
		Tipo de Indicador	Cumplimiento.

10.2. Indicador de Cobertura:

INDICADOR DE COBERTURA			
DEFINICION DEL INDICADOR	Evalúa la cobertura de la estrategia del Programa de estilos de vida saludable en cuanto a capacitación		
FORMULA	Número de trabajadores participantes de las actividades de capacitación/ Número total de trabajadores programados a las actividades de prevención * 100		
INTERPRETACION DEL INDICADOR	Porcentaje de funcionarios asistentes a las capacitaciones		
FRECUENCIA:	Anual	META DEL INDICADOR	90%
		TIPO DE INDICADOR	Cobertura

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación:

	Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	PROGRAMA N°:	PRG-SST-00X
	☒ SG-SST	
PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLE	Fecha:	Septiembre 12 de 2024
	Versión:	001
	Página 14 de 14	

7. REGISTROS

FT-SST-00X Formato encuesta de Estilos de vida saludable.

Elaboró: MARIA CAROLINA LOPERA LOZANO Profesional en Salud Ocupacional Lic. SO No 3076/2018	Revisó: JESUS ALBERTO MONTEALEGRE GARCIA. Auxiliar de nómina y almacén	Aprobó: COMITÉ DE CALIDAD	Código: PRG-SST-00X
			Fecha de modificación: