



Corpoguajira

CEP 1175

RESOLUCION No.  
(28 JUN 2017) DE 2017

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

El Director General de la Corporación Autónoma Regional de la Guajira, CORPOGUAJIRA, en uso de sus facultades legales, estatutarias y en especial las que le fueron conferidas en el numeral 8º del artículo 29 de la Ley 99 de 1993,

CONSIDERANDO:

Que el Decreto 1072 de 2015 en su artículo 2.2.4.6.8 señala que es una obligación del empleador implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo, enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), de conformidad con la normatividad vigente.

Que la Corporación Autónoma Regional de La Guajira adopto a través de la Resolución No 1532 de 2016 el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), en el cual se indica entre sus objetivos primordiales fomentar estilos de vida sana y trabajo saludable; así como establecer acciones dirigidas al ambiente laboral y al trabajador para prevenir los daños a la salud, provenientes de los peligros presentes en su ámbito laboral.

En razón y merito de lo anteriormente expuesto, el Director General de la Corporación,

RESUELVE

**ARTICULO PRIMERO:** Implementar el Programa de Estilo de Vida Saludable en la Corporación Autónoma Regional de La Guajira, el cual se desarrolla a continuación.

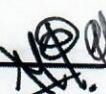
1. INTRODUCCIÓN

El fomento de estilos de vida saludable en el entorno laboral consiste en impulsar, a través de un plan de acción coordinado y orientado por la dirección y en esfuerzo común de los trabajadores, una serie de medidas, servicios y recomendaciones que contribuyan a la mejora de la salud integral de la población colaboradora en Corpoguajira, y que lleven a impulsar culturas de autocuidado y de hábitos saludable, donde los factores de peligros físicos y psicosociales para la salud tengan medidas preventivas que disminuyan el riesgo y donde las políticas y las instalaciones favorezcan la adopción de hábitos saludables.

En la mayoría casos la mejora de la salud es exclusivamente dependiente de cambios de hábitos nocivos de origen individual. Pero también se habla de medidas y servicios debido a la amplitud del campo de aplicación donde la corporación debe emitir controles para buscar una mejora colectiva de la salud: teniendo en cuenta que la mayoría de los trabajadores pasan un tercio de su día en el puesto de trabajo, y que, en las instalaciones de la organización, no sólo trabajan sino que en muchos casos comen.

Los beneficios de implementar un programa de fomento de estilos de vida y trabajo saludables:

- ✓ Beneficia a los trabajadores en su bienestar físico y emocional.
- ✓ Reduce los indicadores negativos de ausentismo, las incapacidades temporales y accidentes laborales.
- ✓ Elimina los factores de mala salud de los trabajadores, como el bajo rendimiento.
- ✓ Crear entornos saludables y seguros



"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

- ✓ Mejora el clima laboral
- ✓ Los trabajadores más sanos también tienen mejor capacidad de concentración y de reacción. Por lo tanto disminuyen los accidentes laborales
- ✓ Mejora la autoestima y por ende mejora la imagen de los trabajadores.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Múltiples hábitos que conforman a la persona inciden directamente en sus estilos de vida y pueden generar impacto en el desarrollo de sus labores, es así que este programa va encaminado a la generación de hábitos de vida y trabajo saludable que busquen el bienestar integral del trabajador y el perfecto desempeño de su trabajo.

Lo que este programa busca es generar en todos los trabajadores de Corpoguajira, la cultura de auto cuidado con el fin de implementar estilos de vida y de trabajo saludables que disminuyan los riesgos para enfermedades osteomusculares, cardiocerebrovasculares y psicosociales, donde se destaca fortalecer los estilos de abordaje para minimizar los peligros psicosociales, el fomento de activación física para disminuir el sedentarismo, ejercitación terapéutica enfocada a disminuir el riesgo de patología Osteomuscular, evaluación parámetros osteomusculares trabajados durante las sesiones de terapia física como: flexibilidad, resistencia, percepción del esfuerzo físico y mejoría de síntomas osteomusculares con el ejercicio, una sana alimentación, variada, balanceada acorde a los requerimientos energéticos y nutricionales individuales que satisfagan las necesidades fisiológicas, disminuyendo los riesgos individuales para desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles asociadas a inadecuados hábitos alimentarios y estilos de vida poco saludables.

## 3. OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Generar en todos los trabajadores de Corpoguajira, la cultura de auto cuidado con el fin de implementar estilos de vida y de trabajo saludables que disminuyan los riesgos para enfermedades osteomusculares, cardiocerebrovasculares y psicosociales, a través de una intervención integral e interdisciplinaria.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Sensibilizar a los trabajadores de Corpoguajira en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida y que permiten mejorar sus condiciones de salud.
- ✓ Promover estilos de vida saludables que ayuden a mejorar la calidad de vida de los trabajadores.
- ✓ Ofrecer educación nutricional que tenga incidencia directa en los hábitos alimentarios generando cambios en el comportamiento, promoviendo actitudes de autocuidado frente a la salud, para reducir factores de riesgo de enfermedades crónicas no trasmisibles, asociadas a los estilos de vida y hábitos alimentarios.
- ✓ Promover una sana alimentación que responda a los requerimientos nutricionales del servidor.

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

- ✓ Realizar actividades recreativas y deportivas que permitan prevenir enfermedades derivadas del sedentarismo, y mejorar la salud de los trabajadores.
- ✓ Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social.
- ✓ Promover la Inclusión social, el Desarrollo humano y la convivencia.
- ✓ Prevención de peligros psicosociales.

#### 4. DEFINICIONES

**Promoción de la salud.** La Promoción consiste en proporcionar los medios necesarios para crear o mantener condiciones protectoras y favorables a la salud, logrando que los individuos, los grupos y las comunidades ejerzan un mayor control sobre su salud y adopten patrones de vida saludable.

**Estilos de vida y trabajo saludable.** Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo que están condicionados a través de experiencias de aprendizaje, las cuales se adaptan, se adquieren o modifican de acuerdo a los comportamientos deseados.

**El autocuidado.** Es la capacidad de decidir, de optar de elegir, no únicamente como actos de la razón, o como tareas o deberes derivados de los roles funcionales o desencadenados por las instituciones de salud, sino también como actos que atraviesan la corporalidad

**Patología Osteomuscular.** Signos y síntomas que pueden afectar distintas partes del cuerpo: manos, muñecas, codos, nuca, espalda, así como distintas estructuras anatómicas: huesos, músculos, tendones, nervios, articulaciones

**Actividad física.** La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

**Ausentismo.** Es la ausencia al trabajo de la persona que lo realiza, ya sea por enfermedad o por causas variadas y diferentes (sociales, familiares, administrativas, etc.). Dicho de otra forma, es la diferencia entre el tiempo contratado y el tiempo trabajado (siempre y cuando este último sea inferior al primero), lo que es igual al tiempo perdido

**Higiene postural.** Es el cuidado en el manejo o posición del cuerpo que consiste en aprender como adoptar posturas y realizar movimientos y esfuerzos de forma que la carga para el cuerpo, en especial la columna sea lo menor posible para disminuir el riesgo de sufrir molestias osteomusculares.

**Medicina preventiva y del trabajo.** Conjunto de actividades médicas y paramédicas destinadas a promover y mejorar la salud del trabajador, evaluar su capacidad laboral y ubicarlo en un lugar de trabajo de acuerdo a sus condiciones psicobiológicas. Dentro de las actividades desarrolladas en estas dos disciplinas encontramos: Prevención de enfermedades profesionales y educación en salud. Vigilancia epidemiológica de enfermedades profesionales y patologías relacionadas con el trabajo y ausentismo por tales causas.

- ✓ Exámenes médicos, clínicos y paraclínicos para selección y ubicación del personal.
- ✓ Espacios para descanso, capacitación y recreación para los trabajadores.

28 JUN 2017

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

- ✓ Informar a la Gerencia sobre los problemas de salud de los trabajadores para la prevención de las enfermedades profesionales y accidentes de trabajo.
- ✓ Servicio oportuno de primeros auxilios.
- ✓ Colaborar con el comité paritario de Salud Ocupacional de la empresa.
- ✓ Desarrollar actividades de prevención de enfermedades profesionales, accidentes de trabajo y educación en salud a empresarios y trabajadores, en coordinación con el subprograma de Higiene y Seguridad Ocupacional.
- ✓ Campañas que promuevan y mejoren la salud del trabajador.
- ✓ Sistemas de vigilancia epidemiológica

**Pausas activa laborales.** Conjunto de actividades físicas, técnicamente diseñadas para ejercitarse el cuerpo y la mente en períodos cortos de tiempo durante la jornada laboral, que pretenden mejorar la calidad de vida, fomentar el autocuidado de los trabajadores y disminuir el riesgo de padecer lesiones osteomusculares generadas por la actividad laboral.

**Salud.** Estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedad.

**Enfermedad.** Es un proceso y el status consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado ontológico de salud. El estado y/o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo.

**Ergonomía.** Es la interacción del hombre con las máquinas y su puesto de trabajo, que puedan causar efectos en la salud y es conocida como la ciencia que trata de obtener el máximo rendimiento, reduciendo los riesgos de error humano a un mínimo, al mismo tiempo que trata de disminuir la fatiga y eliminar en tanto sea posible los peligros para el trabajador con métodos científicos y teniendo en cuenta las características antropométricas de la persona.

**Sedentarismo.** Es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema preocupante en los países desarrollados, al igual que el sedentarismo.

**Medicina ocupacional.** Es la especialidad médica dedicada a la prevención y manejo de las lesiones, enfermedades e incapacidades ocupacionales y ambientales, de la promoción de la salud y de la productividad de los trabajadores, comprende dos disciplinas medicina preventiva y del trabajo

**Factor de riesgo Osteomuscular.** Es un componente del ambiente laboral, que encierra capacidad potencial de producir efectos negativos en la salud Osteomuscular de los trabajadores y puede llegar a producir un accidente de trabajo o enfermedad profesional.

**Factor de riesgo ergonómico.** Son situaciones derivadas de la relación hombre-máquina y que por problemas de entrenamiento insuficiente, mal diseño de la maquinaria, deficiente manejo de las condiciones físicas entre otras, altera la salud de los trabajadores, como en el caso de esfuerzos físicos



Corpoguajira

1175

RESOLUCION No.

( 28 JUN 2017)

DE 2017

**"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA - CORPOGUAJIRA.**

superior a lo autorizado, posiciones forzadas, maquinas no adaptadas a las condiciones antropométricas y malos diseños de los puestos de trabajo.

**Movimientos repetitivos.** Se considera que un movimiento es repetitivo cuando se repite con una frecuencia mayor a una vez cada treinta segundos. Si la frecuencia es menor, o sea con un intervalo mayor entre los movimientos similares, se tienen el movimiento repetido pero no repetitivo. El riesgo en el caso de los movimientos repetitivos se presenta porque el músculo y demás tejidos del sistema Osteomuscular involucrados en la acción no tienen tiempo suficiente para recuperarse.

**Riesgos psicosociales** se originan por diferentes aspectos de las condiciones y organización del trabajo. Cuando se producen tienen una incidencia en la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos. La existencia de riesgos psicosociales en el trabajo afectan, además de a la salud de los trabajadores, al desempeño del trabajo.

**Riesgo Cardiovascular:** Son aquellos hábitos, patologías, antecedentes o situaciones que desempeñan un papel importante en la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular, en un futuro más o menos lejano en aquellos individuos que la presentan como son Los más comunes son el tabaquismo, dislipidemias, hipertensión, hipertrofia ventricular, diabetes entre otros. Muchos de ellos pueden modificarse mediante el cambio de los estilos de vida.

## 5. MARCO LEGAL

<b>Resolución 1016 de 1989</b>	Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte
<b>Resolución 2646 de 2008</b>	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.
<b>Ley 1335 de 2009</b>	En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.
<b>Ley 1355 Artículo 20</b>	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.
<b>Ley 1562 de 2012 Artículo 11</b>	Servicios de promoción y prevención.
<b>Ley 9 de 1979</b>	Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
<b>Ley 50 de 1990</b>	Dedication 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



Corpoguajira



1175

RESOLUCION No.

DE 2017

( 2 JUL 2017 )

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

	de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.
<b>Decreto 1072 de 2015</b>	Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores

## 6. ALCANCE

Este programa de estilos de vida y trabajo saludable que contiene múltiples actividades de prevención de enfermedades contraídas por estilos de vida sedentarios encaminadas a mejorar los hábitos de vida y trabajo, dirigida a todo el personal colaborador de la CORPORACION REGIONAL AUTONOMA DE LA GUAJIRA, CORPOGUAJIRA.

## 7. RESPONSABILIDADES

### RESPONSABILIDAD DE DIRECCION / SECRETARIA GENERAL

- ✓ Iniciar un plan de evaluación anual del programa de estilos de vida y trabajo saludable y hacer los ajustes necesarios.
- ✓ Identificar las posibles fuentes del factor de peligro y priorizar para sus controles y cumplimiento.
- ✓ Evaluar la adquisición de equipos con base en criterios técnicos del área de seguridad y salud en el trabajo.
- ✓ Asignar presupuesto para la implementación de controles y mantenimiento del programa de estilos de vida y trabajo saludable.
- ✓ Proporcionar tiempo y condiciones idóneas para realizar evaluaciones a puestos de trabajo.
- ✓ Monitorear la contratación de profesionales idóneos para realizar las evaluaciones. (Licencia, experiencia)
- ✓ Hacer énfasis sobre la importancia de las actividades de capacitaciones y establecer como prioridad la asistencia a dichas actividades.
- ✓ habilitar recursos para proporcionar ayudas didácticas (folletos, plegables, películas), dentro de las actividades de capacitación.

### RESPONSABILIDADES DEL GRUPO DE TALENTO HUMANO - SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- ✓ Orientar a la dirección de la necesidad y los beneficios de las medidas de control del programa de estilos de vida y trabajo saludable.
- ✓ Coordinar las actividades del programa de estilos de vida y trabajo saludable.
- ✓ Mantener continua comunicación con funcionarios de Corpoguajira con el fin de abordar el diseño, controles y desarrollo de las actividades del programa de estilos de vida y trabajo saludable.
- ✓ Programar las actividades de capacitación necesarias sobre los temas de interés frente al factor de peligro, para todo el personal de Corpoguajira.
- ✓ Mantener en archivo los registros del programa de estilos de vida y trabajo saludable.

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

- ✓ Capacitarse y actualizarse en cómo desarrollar el programa de estilos de vida y trabajo saludable y las sesiones educativas.
- ✓ Definir los objetivos y planes de las capacitaciones, promover conductas de estilos de vida saludable dentro y fuera del trabajo.
- ✓ Retroalimentar a los trabajadores de los resultados del programa de estilos de vida y trabajo saludable, evaluaciones de puestos de trabajo, medidas correctivas, a través de las actividades de capacitación.

#### RESPONSABILIDAD DEL COPASST

- ✓ Vigilar la ejecución de las inspecciones, encuestas, mediciones y diagnósticos de la salud con el fin de definir las áreas críticas, determinar a qué cargos se les efectuarán los respectivos seguimientos y las capacitaciones.
- ✓ Definir los criterios para el manejo de la información y las evaluaciones que deben hacerse.
- ✓ Solicitar informes claros al Coordinador de seguridad y salud en el trabajo de Corpoguajira para hacer seguimiento y presentar el informe a dirección.
- ✓ Evaluar el cumplimiento de los objetivos del programa de estilos de vida y trabajo saludable, plantear estrategias que permitan modificar, plantear o reforzar el programa.
- ✓ Promover conductas de saludes seguras.
- ✓ Definir los objetivos y planes de las capacitaciones.

#### RESPONSABILIDAD DE LOS EMPLEADOS

- ✓ Colaborar para efectuar las evaluaciones de las medidas de control, ya que conocen su puesto de trabajo, equipos y herramientas que operan.
- ✓ Proporcionar ideas, impresiones y conocimientos sobre los factores de peligro y las posibles medidas de control, al respectivo coordinador de seguridad y salud en el trabajo o coordinador del programa de estilos de vida y trabajo saludable.
- ✓ Participar de forma activa en la implementación y ejecución del programa, así como seguir las recomendaciones y practicar el autocuidado.
- ✓ Tomar una actitud proactiva que les permita mejorar las actividades de capacitación, hacer sugerencias sobre la misma y participar con preguntas y comentarios.
- ✓ Ser multiplicadores de la información del programa de estilos de vida y trabajo saludable y de la información recibida en las actividades de capacitación haciendo partícipes a los compañeros de trabajo.

#### 8. RECURSOS

##### RECURSOS HUMANOS

Para la implementación del sistema de vigilancia epidemiológica se necesita un grupo de profesionales conformado por:

- ✓ Secretaría general
- ✓ Coordinador de talento humano
- ✓ Bienestar social

RESOLUCION No. DE 2017  
( 28 JUN 2017)

**"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.**

- ✓ Coordinador de seguridad y salud en el trabajo
- ✓ Practicante en Salud Ocupacional

**RECURSOS LOCATIVOS**

Auditorios dotados de equipos para realizar capacitaciones, instalaciones de la EPS y oficinas de CORPOGUAJIRA.

**RECURSOS TECNICOS**

Destinación del personal especializado necesario para las actividades propias del Programa De Estilos De Vida Y Trabajo Saludable.

**RECURSOS FINANCIEROS**

Presupuesto asignado para la realización del Programa De Estilos De Vida Y Trabajo Saludable.

**RECURSOS LOGÍSTICOS**

Materiales de consumo:

- ✓ Papelería
- ✓ Lapiceros
- ✓ Material pedagógico

**9. METODOLOGÍA**

El programa de estilos de vida y trabajo saludable se da como resultado en el análisis de múltiples fuentes de información, como el informe de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales y los indicadores de ausentismo que permiten identificar las condiciones de salud de la población colaboradora, que una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un plan de trabajo anual con el apoyo de la ARL y la Dirección General el cual plantea diferentes actividades que se desarrollaran a través del año.

**DISEÑO DE ENCUESTA**

Mediante una encuesta se establecerán los criterios para determinar la evaluación de estilos de vida saludable: consumo de tabaco, actividad física, hábitos de elección y consumo de alimentos; antecedentes personales: hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades coronarias, etc.; datos antropométricos para valoración nutricional al ingresar al programa, en el seguimiento mensual y al egresar del programa (con intervalos de un mes): peso, talla, índice de masa corporal (IMC), y presión arterial.

**PRUEBAS DE LABORATORIO:** los trabajadores convocados a la realización de los exámenes periódicos programados por el área de seguridad y Salud en el trabajo; fueron citados en ayunas en horarios comprendidos entre 7:00am – 9:00am, se tomaron muestras de sangre para realizar pruebas de triglicéridos, colesterol total, HDL y glicemia en sangre.

**DIAGNOSTICO DE CONDICIONES DE SALUD**

Anualmente se realiza el diagnóstico de las condiciones de salud con base en los resultados de los exámenes médicos ocupacionales de ingreso y periódicos, que conforme a los resultados de estos se hace un análisis y un consolidado anual.



Corpoguajira

1175

RESOLUCION No.

DE 2017

( 28 JUN 2017 )

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA - CORPOGUAJIRA.

Los exámenes médicos ocupacionales tienen como propósito lo siguiente:

- ✓ Identificar condiciones de salud del trabajador, emitir concepto de aptitud y recomendaciones generales para el cuidado integral de la salud en especial las enfermedades metabólicas.
- ✓ Identificar condiciones físicas desfavorables con el objetivo de implementar los controles y actividades para mitigar el impacto de este fenómeno.
- ✓ Identificar a los colaboradores de Corpoguajira que presentan sintomatologías y diagnósticos desfavorables de la salud y las áreas de trabajo con mayor afección por este fenómeno.

#### ATENCIÓN NUTRICIONAL DE INGRESO AL PROGRAMA

Se asigna cita previa, con duración de 30 minutos en consulta individual, durante esta consulta se determinará el estado nutricional, conocimientos y las prácticas alimentarias como la elección de alimentos, relacionadas con factores de peligro para el desarrollo de enfermedades crónicas no trasmisibles, actitudes de auto cuidado y actitud frente a la salud. Durante la consulta se desarrollaron las siguientes tareas:

1. Presentación del programa, motivación al trabajador a participar en las actividades del programa.
2. Desarrollo de la encuesta.

#### ANAMNESIS ALIMENTARIA Y ASESORÍA NUTRICIONAL

En ésta actividad se indaga al paciente para conocer sus antecedentes alimentarios, lo que permite calcular excesos y deficiencias de macro y micro nutrientes, que son responsables de los problemas de salud identificados en la valoración nutricional. Estos datos son importantes para elaborar una revisión de patrones habituales de consumo y de variables que elige el paciente para seleccionar los alimentos, así como para brindar recomendaciones en cuanto a la alimentación necesaria para mejorar una patología específica, razón por la cual el paciente debe comprometerse a reportar muy sinceramente lo que habitualmente consume. La anamnesis alimentaria se realizó mediante los siguientes métodos:

- ✓ **RECORDATORIO DE 24 HORAS:** Éste método consiste en que el paciente mencione y enumere los alimentos que consumió el día anterior a la consulta y en qué cantidad, estos datos servirán para analizar con mayor exactitud el consumo y para conocer el patrón usual de comidas, normalmente se realiza en todas las consultas de primera vez y en ocasiones en las citas de control.
- ✓ **FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS:** Consiste en consultar al trabajador sobre la frecuencia con que consume diferentes alimentos de una lista predeterminada, tiene como objetivo conocer el consumo de diferentes grupos de alimentos, lo cual permite conocer los hábitos alimentarios del paciente.

**VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA:** peso, talla, perímetro de cintura, índice de masa corporal (IMC) toma de presión arterial.

**REVISIÓN DE LOS EXÁMENES PERIÓDICOS:** explicación al usuario sobre los resultados y sus implicaciones en la salud, recomendaciones nutricionales para manejo, según resultados.



RESOLUCION No. (20 JUN 2017) DE 2017

**"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.**

**CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL:** En base a los datos obtenidos con respecto al patrón de consumo de alimentos, indicadores bioquímicos y datos antropométricos.

**RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:** socializar con los trabajadores los hallazgos de la valoración nutricional, basados en los hallazgos de la encuesta y en los resultados de las pruebas de laboratorio se emiten recomendaciones nutricionales haciendo énfasis en la importancia del auto cuidado desde una sana alimentación y generando espacios de reflexión y motivación para la implementación de estilos de vida saludable en el personal atendido.

**DETERMINACIÓN DEL TIPO DE INTERVENCIÓN INDIVIDUAL:** De acuerdo a la clasificación nutricional y a los resultados de las pruebas de laboratorio definir el tipo de intervención nutricional con el empleado, planteando las metas y objetivos de la intervención nutricional.

**PARÁMETROS DE INTERVENCIÓN:**

- ✓ Intervención con plan de alimentación: para empleados que presentaran un IMC > 26, o que presentaran dislipidemias o hiperglucemia.
- ✓ Intervención con Recomendaciones Nutricionales: para empleados que presentaran un IMC entre 25 y 26, o que presentaran dislipidemias incipiente.

**MODELO EDUCATIVO**

Teniendo en cuenta la relación directa entre el estado de salud y el desempeño laboral, se realizó el ciclo de capacitaciones en alimentación saludable como estrategia de intervención integral para motivar e inducir mayor adherencia al programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludables desarrollado en la consulta individual.

**OBJETIVO DEL MODELO EDUCATIVO**

Desarrollar un modelo de capacitación que permita influir en los hábitos alimentarios de los trabajadores de Corpoguajira, propiciando cambios comportamentales, promoviendo la cultura de autocuidado frente a la salud, para disminuir el impacto de factores de riesgo de enfermedades crónicas no trasmisibles, asociadas a los estilos de vida, sexualidad y hábitos alimentarios. La ejecución del programa educativo se realizó en cuatro sesiones de capacitación, contemplando la participación de los trabajadores ingresados al programa de estilos de vida y trabajo saludable. Los temas para las capacitaciones fueron elegidos según las necesidades detectadas por el equipo coordinador del programa, mediante la metodología educativas grupal diseñada para la educación de adultos.

Tomando en cuenta la etapa diagnóstica, se definieron los siguientes temas para las tres sesiones que conformaron el modelo educativo:

- ✓ Capacitación N° 1: Hábitos alimentarios Saludables.
- ✓ Capacitación N° 2: Tabaco, sexualidad, alcohol y drogas.
- ✓ Capacitación N° 3: Actividad física.
- ✓ Capacitación N° 4: Factores Psicosociales

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

### INTERVENCIONES GRUPALES POR PSICOLOGÍA

Consiste en realizar capacitaciones multitemáticas enfocadas en "Habilidades para la vida" permitiendo centralizarlos en la enseñanza e interiorización de destrezas que ayudan afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria, orientados con metodología experiencial y enfocada a educación para adultos, además desarrolla habilidades socio-cognitivas y emocionales, conductas positivas deseables, competencias sociales necesarias para el manejo adecuado del estrés en los cuales se trabajan los siguientes temas:

- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Empatía
- ✓ Comunicación Asertiva
- ✓ Relaciones interpersonales
- ✓ Toma de decisiones
- ✓ Solución de problemas y conflictos
- ✓ Pensamiento creativo
- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Inteligencia emocional
- ✓ Manejo de tensiones y estrés

Las sesiones pedagógicas grupales favorecen la orientación en las relaciones interpersonales para el manejo de situaciones de estrés laboral, social y familiar a las que se está expuesto, la metodología de intervención desde talleres vivenciales tomando como referencia las experiencias y el contexto tanto laboral como personal, de los que ingresen al programa. Utilización de técnicas lúdicas y motivacionales para facilitar el estudio de casos y propiciar catarsis.

### POBLACIÓN OBJETO

Todos los trabajadores que quieran participar del Programa fomento de Estilos de Vida y Trabajo Saludable, además se sugiere la participación de trabajadores con alto potencial de sufrir de enfermedades relacionadas con factores de condiciones de la salud.

**SOCIALIZACIÓN DEL PROGRAMA:** Se socializa a todos los trabajadores de CORPOGUAJIRA, con el fin de dar a conocer el respectivo desarrollo de las diferentes actividades.

**ACTIVIDADES:** Las actividades para este programa serán tomadas del plan anual de trabajo y el cronograma de capacitaciones.

### INDICADORES

$$\text{INDICE DE COBERTURA} = \frac{\text{Número de trabajadores en el PEVTS}}{\text{Número de trabajadores expuestos}} \times 100$$



Corpoguajira

RESOLUCION No

28 JUN 2017

1175

DE 2017

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

Índice de cumplimiento de actividades: cantidad de actividades ejecutadas en un periodo de tiempo sobre el total de actividades programadas.

INDICE DE CA 
$$\frac{\text{Número de actividades ejecutadas para el PEVTS}}{\text{Número de actividades programadas para el PEVTS}} \times 100$$

METAS	INDICADORES
M1: Realizar el 80% de las actividades del Programa de vida y trabajo saludable durante cada trimestre.	M1: Cumplimiento: (Número de actividades ejecutadas / Número de actividades programadas en el periodo*100)

ARTICULO SEGUNDO: La presente resolución rige a partir de la fecha de su expedición.

COMUNÍQUESE, PUBLÍQUESE Y CÚMPLASE

Dada en Riohacha, Capital del Departamento de La Guajira, a los

28 JUN 2017

LUIS MANUEL MEDINA TORO

Elaboró: E. Perez - H. Diaz   
Revisó: F. Molina   
Validó: C. Robles.