

	<b>ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b>	Versión 04
		28/04/2023
Página 1 de 5		
Código: SGI-PG-003		

## 1. OBJETIVO

Promover en METALPROM SAS Estilos de Vida Saludables que apoyen el generar salud física y mental en los trabajadores, previniendo la generación de fatiga y estrés y buscando favorecer la disminución de ausentismo por enfermedad general.

## 2. ALCANCE

Este programa aplica para todo el personal de METALPROM SAS.

## 3. NORMAS GENERALES y MARCO LEGAL

- ISO 9001 - Sistemas de Gestión de Calidad
- ISO 14001 - Sistema de Gestión Ambiental.
- ISO 45001 - Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

## 4. DEFINICIONES

**Estilos de Vida Saludables:** El estilo de vida saludable, es la actitud que tomamos frente a los problemas, la forma de llevar la vida, lo que decidimos hacer, como nos relacionamos con los demás, los deportes que practicamos, la alimentación que ingerimos, la hora en que descansamos y nos levantamos. Lo anterior es lo que hace que tengamos o no un estilo de vida saludable.

## 5. RESPONSABLES

### Gerencia:

- Apoyar la implementación y ejecución del programa de vigilancia epidemiológica para la prevención y control de los efectos por exposición a agentes biológicos.
- Aprobar los alcances, contenidos y presupuestos del sistema y gestionar los recursos necesarios para tal fin.
- Hacer el seguimiento a los índices de gestión e impacto de las actividades del sistema y a la ejecución de las acciones correctivas.

### Médico Laboral:

- Revisar, actualizar y publicar este procedimiento periódicamente.
- Hacer seguimiento al sistema de vigilancia a través de la definición y ejecución de los indicadores de gestión.
- Capacitar a los colaboradores para la implementación de este programa.
- Coordinar la ejecución de actividades propias del programa: exámenes médicos, evaluaciones de puestos de trabajo, capacitaciones, etc.

	<b>ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b>	Versión 04
		28/04/2023
Página 1 de 5		
Código: SGI-PG-003		

#### **Coordinador de SST:**

- Apoyar al médico laboral en la coordinación de la ejecución de actividades propias del programa: exámenes médicos, evaluaciones de puestos de trabajo, capacitaciones, etc.
- Hacer seguimiento al cumplimiento del programa dentro del plan de trabajo del SGSST.

#### **Jefes y Coordinadores:**

- Conocer y divulgar en su personal este sistema de vigilancia y facilitar su ejecución y cumplimiento.
- Facilitar los medios para la implementación de las acciones acordadas como parte del desarrollo del Sistema de vigilancia.

#### **Todo el personal:**

- Participar activamente en las actividades del sistema de vigilancia.
- Informar y proponer soluciones sobre cualquier condición de riesgo biológico que observen en su puesto de trabajo.
- Cumplir las normas y procedimientos de trabajo establecidos dentro del sistema y utilizar los elementos de protección persona y herramientas definidas para el oficio.

### **6. METODOLOGÍA**

Para desarrollar este programa se involucra toda la población trabajadora de METALPROM SAS según sus antecedentes personales y otros factores de la historia ocupacional.

### **7. REGLAS GENERALES**

Anualmente y de acuerdo con los resultados del informe de condiciones de salud, se generarán las actividades del programa de estilo de vidas saludable, las cuales serán incluidas en el plan anual de SST.

### **8. DESARROLLO DEL PROGRAMA**

A fin de promover, mantener y mejorar la salud de los trabajadores, así como el aumento de la productividad, se desarrollarán una serie de actividades que tienen como objetivo facilitar, apoyar y fomentar la elección de alternativas tendientes a la adquisición de estilos de vida y hábitos saludables.

Las actividades específicas a desarrollar se incluirán anualmente en el Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo y se tendrá en cuenta la información como el informe de las condiciones de salud, estadísticas de ausentismo entre otros.

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, los cuales permiten identificar las condiciones de salud de la población trabajadora.

	<b>ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b>	Versión 04
		28/04/2023
Página 1 de 5		
Código: SGI-PG-003		

## 8.1. Fase diagnóstica

**Diagnóstico de condiciones de salud:** Durante esta fase se identifica a la población con enfermedades o con síntomas sugestivos y/o factores de riesgo por inadecuados estilos de vida.

Para tal fin la empresa realizará 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 solicitarán exámenes paraclínicos de acuerdo al profesiograma.

**Aplicación del test de estilos de vida y trabajo** saludable por trabajador, 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.

**Análisis de la información estadística del ausentismo de la empresa:** 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

## 8.2. Fase de intervención

Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un plan de trabajo anual con el apoyo de las EPS, ARL, Caja de Compensación, el cual plantea diferentes actividades que se desarrollaran a través del año, con la implementación además del Sistema de Estímulos, para todos los trabajadores.

La empresa, interviene con la prevención de patologías crónicas a través de la promoción de comportamientos y estilos de vida saludables. Sólo se tratarán aspectos relacionados con la prevención sin entrar en el manejo específico de las distintas presentaciones clínicas.

### 8.2.1. Intervención primaria:

Se enfoca a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles por inadecuados hábitos de vida, para lo cual se establece lo siguiente:

#### 8.2.1.1. Plan de capacitación:

La educación en salud 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.

#### 8.2.1.2. Jornadas de salud

	<b>ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b>	Versión 04
		28/04/2023
Página 1 de 5		
Código: SGI-PG-003		

- **Vacunación:** Se solicita a las EPS apoyo en el suministro de unidades para inmunización de enfermedades propias a la zona que puedan afectar al personal (Tétano y Fiebre Amarilla).
- **Jornadas de Salud oral:** Se solicita apoyo a entidades como EPS y universidades para la ejecución de actividades y conferencias grupales, orientadas a la promoción y prevención de la salud oral.
- **Realización de jornadas de salud** para toma de Índice de Masa Corporal (IMC), presión arterial.

### 8.2.1.3. Atención en Primeros auxilios

Se dispone de botiquines de primeros auxilios en oficinas, en zona de mantenimiento y en cada cuartelillo donde labora personal operativo. Se lleva un registro de los insumos utilizados y se cuenta con servicio de área protegida con disponibilidad 24/7 o servicio de ambulancia.

### 8.2.2. Intervención secundaria

Esta intervención está enfocada a la población objeto que está expuesta o presenta algún diagnóstico, dependiendo de la sintomatología del trabajador los hallazgos evidenciados en el examen médico, para lo cual se deberá realizar lo siguiente:

8.2.2.1. **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.

8.2.2.2. **Valoraciones nutricionales:** Las cuales se realizan 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 examen médico ocupacional a la EPS de cada funcionario.

8.2.2.3. **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 empresa cuenta con actividad física colectiva

8.2.2.4. **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. La empresa realizará mínimo una vez al año un tamizaje cardiovascular con el apoyo de las EPS, que consiste en la toma de tensión arterial, frecuencia cardiaca y mediante la aplicación de 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 trabajadores en el control de su peso que es un parámetro que afecta el cálculo de su I.M.C.

### 8.2.3. Fase de evaluación

 <b>METALPROM</b> <small>SOLUCIONES DE METALMECÁNICA Y SISTEMAS HIDRÁULICOS</small>	<b>ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b>	Versión 04
		28/04/2023
Página 1 de 5		
Código: SGI-PG-003		

Se establece la necesidad y periodicidad de seguimientos médicos para los funcionarios 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.

#### 9. 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.

#### 10. INDICADORES

- Cumplimiento de Actividades

CA= No. de actividades ejecutadas X 100 / No. de actividades programadas.

- Cobertura de Trabajadores

CT = No. de trabajadores asistentes X 100% / No. de trabajadores programados.

#### 11. CONTROL DE CAMBIO

Versión N°	Fecha	Cambios
4	28/04/2023	Actualización del documento con lineamientos Nacionales
3	30/03/2021	Actualización del documento
2	01-08-2019	Se actualiza el logo de Metalprom SAS.
1	10/08/2017	Creación del documento

#### 12. RESPONSABLES

Firmas autorizadas	Cargo	Nombre
<b>Revisó</b>	Medico Ocupacional	Beatriz Blanco
<b>Aprobó</b>	Directora Nacional SST	Cristina Prado