

 Gobierno DEPARTAMENTAL GOBERNACIÓN DE ARAUCA	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE			
	CODIGO	VERSION	FECHA DE EMISIÓN	PAGINA
	PG-DI-SST-06	01	02/10/2017	1 de 3

1. OBJETO

Sensibilizar al personal de la gobernación de Arauca los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud, realizando actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo, y mejorar la salud de los trabajadores fomentando los hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social en la administración departamental.

2. ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los trabajadores de la Gobernación de Arauca independientemente de su vinculación Laboral.

3. DEFINICIONES

- **Dirección General:** Es el responsable de gestionar los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento del programa.
- **Responsable y/o contratista del SG-SST:** Es el encargado la implementación y actualización del programa.
- **Trabajadores:** Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad y la de las demás personas.

4. RESPONSABLES

4.1. RESPONSABLE POR EL MANTENIMIENTO Y CONTROL DE ESTE PROGRAMA:

Técnico Operativo Cód. 314 Grado 03.

4.2. RESPONSABLE POR LA EJECUCIÓN DE ESTE PROGRAMA:

Profesional Especializado Cód. 222 Grado 04

5. DOCUMENTOS RELACIONADOS

Legislación vigente.

Norma Técnica Colombiana NTC-OHSAS 18001

Decreto 1072 de 2015

Resolución 1111 de 2017

"HUMANIZANDO EL DESARROLLO"

Calle 20 Carrera 21 Esquina, - Telefax 885 28 98 Código postal 810001
Arauca – Arauca (Colombia). e-mail: archivogeneral@arauca.gov.co.

 Gobierno DEPARTAMENTAL	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE			
	CODIGO	VERSION	FECHA DE EMISIÓN	PAGINA
	PG-DI-SST-06	01	02/10/2017	2 de 3

6. DESCRIPCIÓN

El siguiente 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. Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un cronograma anual de actividades.

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

Tamizaje de Riesgo Cardiovascular	Con el ánimo de favorecer la presencia de un escenario que sirviera de soporte para el manejo, seguimiento y control de los trabajadores se realiza la valoración con el fin de evaluar los factores de riesgo cardiovascular y realizar intervenciones preventivas. Seguimiento a los casos a los 6 meses y a los 12 meses.
Campaña Peso Saludable.	Promover la importancia de hacerlo a través de un abordaje multidisciplinar e involucrar a la población a tomar medidas frente al sobrepeso y la obesidad.
Alimentación	Fomentar el consumo de desayunos saludables, a cada trabajador se le pide que proporcione una fruta para luego ser compartida con sus compañeros y se realizan capacitación sobre los beneficios de cada fruta. (ley 1355 de 2009)
Pausas activas:	Sensibilizar a los trabajadores en los beneficios de realizar ejercicios en la jornada laboral para evitar el sedentarismo. Se hace un recorrido por cada área para realizar estiramiento, fortalecimiento muscular. La estrategia se orienta que todos los días a las 10 am se realizara la rutina de pausas activas.
Bailoterapia.	Por medio de estas jornadas de ejercicio aeróbico complementado con diferentes tipos de baile (merengue, salsa, bachata, reggaetón, disco etc.), se busca el mejoramiento de la circulación, la quema de calorías, la tonificación, la eliminación de toxinas. De igual forma la Aero rumba contribuye a combatir el estrés y el sedentarismo en los trabajadores. Cada sesión serán los días jueves de 5 a 6 PM

"HUMANIZANDO EL DESARROLLO"

Calle 20 Carrera 21 Esquina, - Telefax 885 28 98 Código postal 810001
Arauca – Arauca (Colombia). e-mail: archivogeneral@arauca.gov.co.



Secretaría
GENERAL Y DE
DESARROLLO
INSTITUCIONAL



Gobierno
DEPARTAMENTAL



República de Colombia

PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CODIGO	VERSION	FECHA DE EMISIÓN	PAGINA
PG-DI-SST-06	01	02/10/2017	3 de 4

Campaña De Educación	La finalidad de esta campaña es sensibilizar a los trabajadores sobre la práctica de hábitos sanos en su vida cotidiana y evitar el consumo de alcohol y tabaco por medio de talleres. Se ubicaron avisos informativos de espacios libres de humo.
----------------------	--

1. INDICADORES

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

2. EVALUACIÓN Y ACTUALIZACIÓN

El siguiente programa será actualizado como mínimo una vez al año. La evaluación del programa se realizara de forma semestral.

7. REGISTROS

Formato de Asistencia
Fotografías
Informe de actividades

8. CONTROL DE CAMBIOS

CONTROL DE CAMBIOS	
VERSIÓN Y FECHA	DESCRIPCION Y JUSTIFICACIÓN DEL CAMBIO
Versión 01	Creación del Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludables de la Gobernación de Arauca

REVISÓ	APROBÓ
Nombre completo: Jorge José Pérez Moreno	Nombre completo: Mary Rocío Herrera Bernal
Líder de S.S.T.	Cargo: Técnico Operativo
Fecha: Octubre 10 de 2017	Fecha: Octubre 10 de 2017

