

GUÍA PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE HÁBITOS SALUDABLES

**Elaboró:**

Gloria H. Villalobos Fajardo

Psicóloga, PhD Ciencias de la Salud, Mag. Salud y Seguridad

Equipo Salud Mental SURA

ARL-Consultoría Gestión del Riesgo

Revisado por: Sura Colombia

Julio 2019



Promoción de la salud

- ✓ **Establecer entornos laborales saludables**
- ✓ **Propiciar condiciones para el desarrollo individual y colectivo dentro de la organización**
- ✓ **Mejorar la calidad de vida y el estado de salud de los trabajadores**
- ✓ **Fortalecer las capacidades que permitan afrontar inconvenientes intra y extralaborales**
- ✓ **Ayudar a la adquisición de hábitos saludables**
- ✓ **Incentivar la actividad física, la alimentación saludable, el**

“La gran mayoría de trabajadores permanece en su trabajo por lo menos ocho horas del día, y en muchas ocasiones tienen actividades sedentarias. Favorecer el desarrollo de la cultura del bienestar desde el entorno laboral tiene el potencial de producir resultados positivos sobre la salud de los empleados, así como resultados financieros positivos para el empleador”

Minsalud 2016-ABECÉ actividad física en el entorno laboral
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/P/P/ENT/abece-entorno-laboral.pdf>

“Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre nutrición, enfocada a personas que manejan altos niveles de estrés o con agendas apretadas de trabajo, demostró que estas personas son propensas a llevar dietas muy energéticas, ricas en grasas saturadas y carbohidratos refinados. Personas bien alimentadas, garantizan la productividad”

Empleados bien alimentados, garantizan la productividad, 2015
<https://www.portafolio.co/tendencias/empleados-alimentados-garantizan-productividad-57338>

**tiempo de ocio, los espacios
libres de humo, el sueño
reparador, etc.**

Los programas saludables en el entorno laboral se concretan en acciones de promoción con estrategias que brindan la oportunidad a los empleados de tomar decisiones saludables e informadas respecto a diversas dimensiones de su vida.

Los programas saludables que promueven las organizaciones deben además responder a necesidades concretas de los empleados, considerando los horarios, tiempos, tipos de trabajo e incluso aspectos del clima organizacional.

El cambio hacia hábitos de salud de las personas trae grandes beneficios en la salud física y mental.

Los estilos de vida saludables contribuyen en la prevención y el tratamiento de las alteraciones mentales, manteniendo las funciones cognitivas y el bienestar de las personas (Asociación Psiquiátrica Americana - APA). El autocuidado es la manera más económica, sencilla y efectiva para promover la salud, porque está bajo el propio control, sin embargo, los entornos en que cada persona se desenvuelve pueden facilitar espacios y herramientas para que cada persona logre los objetivos de cuidado.

Existen unos componentes del autocuidado que son considerados como prioritarios, entre ellos: la alimentación saludable, la actividad física y los ambientes libre de drogas y sustancias psicoactivas, el fomento de las relaciones constructivas y el descanso luego del trabajo. Otros componentes opcionales son la sana sexualidad, la convivencia pacífica, la preservación del medio ambiente, los comportamientos seguros en la vida cotidiana, y el aporte constructivo a la sociedad, entre otros.

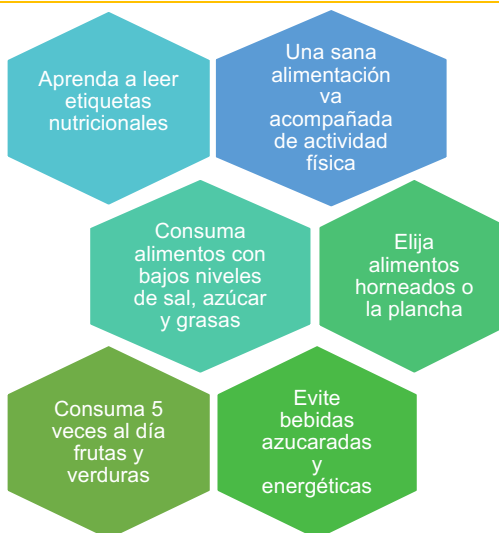
Alimentación saludable

La alimentación saludable incluye diversos elementos que se relacionan con el conocimiento de los tipos de comida y la decisión por los alimentos saludables, los trastornos de alimentación prevalentes, el número de kilocalorías que una persona debe consumir según sus necesidades; la oferta de alimentos en el lugar de su vivienda.

Tener una dieta saludable contribuye a manejar las consecuencias del estrés, mejora el nivel de energía y el rendimiento en el trabajo, además, evita afecciones cardíacas y vasculares.

Es recomendable que a la organización provea a sus trabajadores de opciones de alimentación sana, con diversidad de alimentos, reducción de bebidas azucaradas y paquetes en máquinas dispensadoras, así como mensajes frecuentes que fomenten las dietas saludables.

La manera de alimentarse inicia por el conocimiento sobre las propiedades de los alimentos



Las organizaciones pueden diseñar días saludables, talleres de cocina, charlas con expertos sobre la influencia de la alimentación en la salud, educación con nutricionistas sobre lectura de etiquetas en los alimentos, entre otros.

La promoción de la salud en el trabajo reduce ocurrencia de enfermedades, especialmente las crónicas, lo que disminuye el gasto en salud y mejora la capacidad para realizar diversas actividades, por ello que cada vez más las empresas ponen en marcha acciones que fomentan hábitos de vida saludables entre los colaboradores ¹.

Enlaces recomendados:

Organización Mundial de la Salud (2018). Alimentación sana. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

¹Almenara, M. S., Gómez, L. M., Martínez, M. V., Ortiz, J. F. S., Roselló, R. M., & Folgado, R. R. (2017). Por qué se deben emprender acciones de promoción de la salud entre los trabajadores?. *Revista de biomecánica*, (64), 74-79.

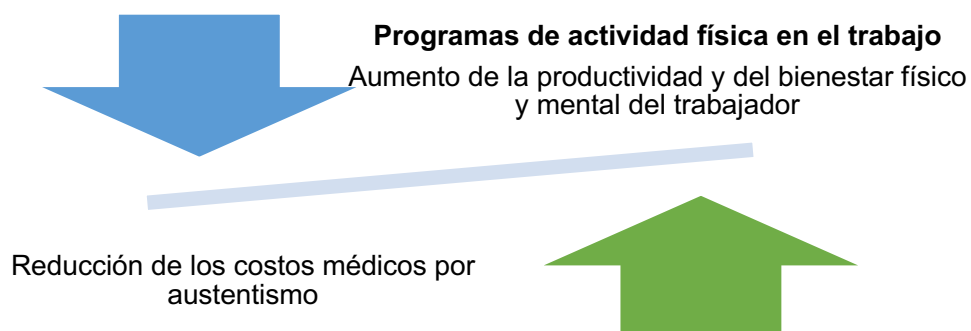
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO Alimentación y nutrición saludable en la familia. Recuperado de: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/GABAs-COLOMBIA.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, FAO **(2015)**. Documento técnico. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guia-s-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>

Actividad física

La Organización Mundial de la Salud, recomienda realizar 30 minutos diarios de activa física para los adultos, como estrategia de lucha contra el sedentarismo, la obesidad y los problemas cardiovasculares. Los programas saludables han reportado la necesidad de intervenir factores individuales y del trabajo, lo que invita a la coordinación de los sectores y áreas involucradas.

Beneficios de la actividad física en el trabajo



Para iniciar un programa de actividad física se deben considerar los tiempos y horarios de trabajo, las actividades que requieren incremento de la actividad física, los espacios para la realización de actividad física al interior del trabajo, la implementación de pausas activas o actividades deportivas sin competencia.

Es importante brindar información suficiente sobre la diferencia entre actividad física y ejercicio, siendo la primera cualquier movimiento musculoesquelético que aumenta el gasto energético, mientras que el segundo hace referencia a la actividad física con repetición de movimientos en tiempos estipulados para un fin específico.

La actividad física moderada y continua reduce la probabilidad de enfermedades, reduce los niveles de estrés y ansiedad y aumenta los neurotransmisores que generan bienestar en el trabajador.

El Ministerio de Salud recomienda algunas acciones para incentivar la actividad física en el entorno laboral, entre ellas:

- Mejorar los equipamientos y la infraestructura para actividades recreativas.
- Desarrollar intervenciones dirigidas a promocionar desplazamientos activos de la casa al trabajo y desplazamientos para provisionarse de bienes o servicios.
- Promocionar el uso de la bicicleta como medio de transporte.
- Incentivar el desarrollo de actividades recreo deportivas extramurales.
- Establecer alianzas con la industria del ejercicio, las cajas de compensación familiar, y con prestadores de servicios relacionados con la actividad física.
- Implementar senderos o gimnasio en el lugar de trabajo.

La actividad física (aeróbica) aumenta la sensación de bienestar y disminuye las sensaciones de dolor, la persona se siente más activa, alegre y tranquila. El ejercicio es además un antidepresivo mediado por la producción de endorfinas (son un tipo de neuropéptido producido por el propio organismo que se encargan de estimular las áreas cerebrales que producen placer al organismo).

Enlaces recomendados:

Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abec-e-entorno-laboral.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (s.f). ABECÉ Pausas activas. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2015). ABECÉ Actividad Física para la Salud. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abec-e-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>

Alcaldía de Medellín (2017) Guía estilos de vida saludables. Recuperado de:
https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportalDelCiudadano_2/PlanDeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20

[0vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf](#)

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de:
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas, cigarrillo y alcohol

El consumo de sustancias psicoactivas en el trabajo afecta la salud física y mental, incrementa la ocurrencia de accidentes laborales, afecta la productividad y es causa frecuente de problemas de convivencia entre colegas.

El primer paso es la implementación de programas organizacionales orientados a prevenir o disminuir el consumo de sustancias lícitas como el alcohol y el cigarrillo, frente a los cuales la legislación nacional ha generado avances importantes para fomentar espacios públicos libres de humo.

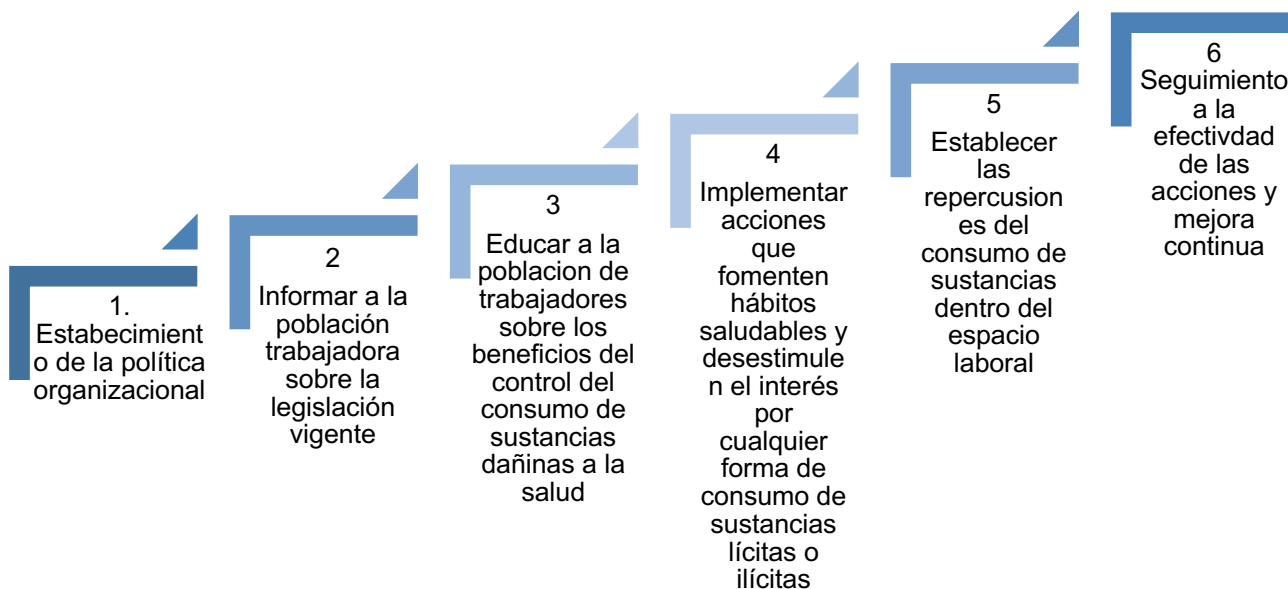
Para evitar estigmas e incluso la percepción negativa de los trabajadores sobre invasión de su privacidad, las intervenciones deben enmarcarse en los programas de promoción de la empresa, con un enfoque de fomento de la calidad de vida, el respeto por el otro y los beneficios en la salud.

Los objetivos de los programas de prevención en materia de consumo de sustancias se extienden desde evitar o impedir su consumo, así como evitar el abuso y el consumo indebido y por último la reducción o eliminación de los problemas causados por el consumo inadecuado o del abuso de drogas. En cualquier caso, las estrategias que se implementen deben responder a las necesidades, y deben seleccionarse con base en la evidencia de su efectividad.

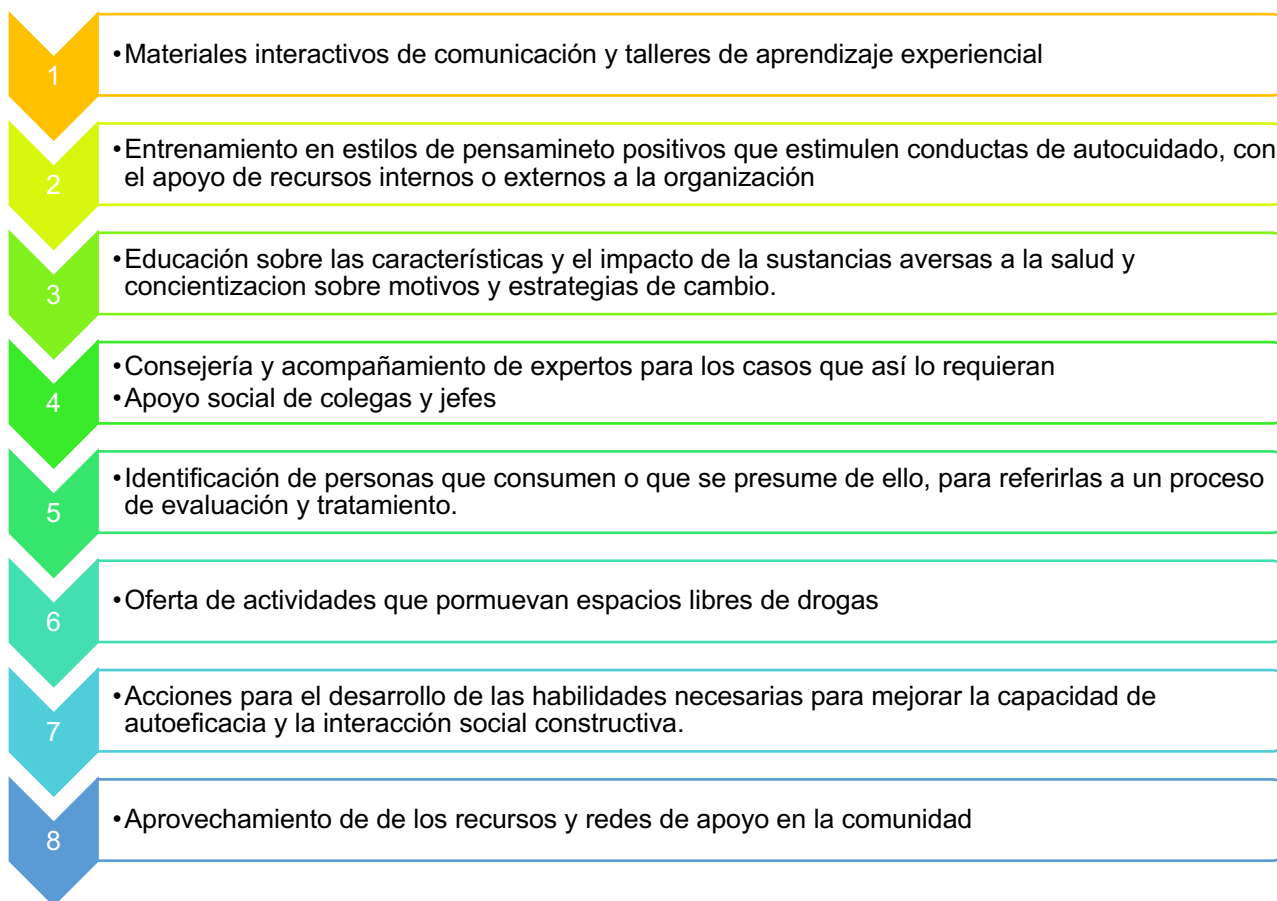
Según los objetivos definidos en el plan de intervención, se puede optar por medidas para:

- Reducir la disponibilidad como mecanismo para reducir el consumo.
- Formar a las personas para que resuelvan los obstáculos normales de la vida sin consumir drogas y otras sustancias.
- Capacitar a las personas que consumen para que no abusen de las sustancias lo que reduce daños, riesgos y problemas asociados.

Los pasos que la organización puede seguir para implementar un programa de prevención del consumo de alcohol y tabaco se pueden resumir en seis grandes momentos:



La implementación de acciones de intervención deberá estar orientada a la creación de entornos saludables para todos los miembros de la organización y además a motivar el cambio de hábitos en quienes utilizan sustancias que afectan la salud. La correcta selección de las acciones de prevención dará lugar a una estrategia exitosa que puede estar compuesta por diversas actividades estructuradas de forma coherente para promover la salud en los lugares de trabajo, tal como se indica a continuación.



Enlaces recomendados:

Ministerio de Salud y Protección Social (2016). ABECÉ de la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/Abece-salud-mental-psicoactivas-octubre-2016-minsalud.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2017). Plan nacional para la promoción de la salud, la prevención, y la atención del consumo de sustancias psicoactivas 2014 – 2021. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/plan-nacional-consumo-alcohol-2014-2021.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (s.f). Ruta integral de atención en salud.
<https://www.minsalud.gov.co/UNODC/ruta/ruta.pdf> (URL)

Ministerio de Salud y Protección Social (2015). Prevención del consumo nocivo de alcohol. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/prevencion-consumo-nocivo-alcohol.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2015). Lineamientos para operar programas preventivos. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamientos-programas-preventivos.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2010). Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y el uso de sustancias en el nivel de atención de la salud no especializada. ACTUALIZADA 14 noviembre 2018. Recuperado de:
<http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/34071>

Organización Internacional del Trabajo -OIT (2012). El paquete de formación de SOLVE: Integrando la promoción de salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo. ilo.org. https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS_203117/lang-es/index.htm (URL)

“Todos los derechos reservados. El presente documento, su diseño y contenido técnico, es para uso exclusivo de los usuarios/clientes de Suramericana S.A., razón por la cual se encuentra prohibido cualquier uso diferente, así como su comercialización, reproducción y transmisión sin el permiso previo y escrito de la misma. © Propiedad Intelectual de Suramericana S.A., (Julio de 2019).”