

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>  <b>PROGRAMA ENTORNO LABORAL SALUDABLE</b>	PG11.GTH	26/11/2019
		Versión 1	Página 1 de 14

## 1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud conocida por sus siglas OMS, define “1los entornos saludables como aquellos que apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a salud; comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, el hogar, los sitios de estudio, los lugares de trabajo y el esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento”.1; un entorno saludable presenta factores de riesgo que pueden ser controlados o prevenibles, y factores que promueven la salud y el bienestar de los individuos, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida.

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud-OMS, define un entorno de trabajo saludable como un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad, lo cual proporciona condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales que protegen y promueven la salud y la seguridad; un entorno saludable no solo logra la salud de los trabajadores sino también hace un aporte positivo a la productividad, motivación laboral, satisfacción en el trabajo y la calidad de vida general.

Basados en estas consideraciones, un entorno de trabajo saludable es aquel que bajo un proceso de mejora continua promueve y protege la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores con base en los siguientes aspectos:

- Salud y seguridad concernientes al espacio físico y condiciones ambientales del trabajo.
- Salud, seguridad y bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo, incluyendo el clima y cultura organizacional.
- Formas en que se busca mejorar la salud de los trabajadores; recursos físicos, humanos con que se cuentan.

Así mismo, en Colombia la Ley 1122 de 2007, del Ministerio de Salud y Protección Social; por la cual se modifica el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones; establece: *La salud pública está constituida por un conjunto de políticas que buscan garantizar de manera integrada, la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad.*

Es importante señalar el contexto actual en términos de salud pública en Colombia, donde factores como el estrés, hábitos de vida no saludables, sedentarismo e innumerables razones de la vida de un individuo, han venido provocando un aumento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles-ECNT o algún trastorno metabólico en cada uno de ellos; según informe del Ministerio de Salud y Protección Social, uno de cada cinco personas mueren a causa de cáncer, 4 de cada 10 adultos sufren de hipertensión (figura1), casi la mitad de los adultos con hipertensión desconoce su enfermedad. Por otro lado, revela que el 76% de la carga de enfermedad en 2005 estuvo representada por las Enfermedades Crónicas No Transmisibles-

1 Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud: Glosario. 1998. [en línea] [fecha de consulta: 23 de abril de 2009]. Disponible en: <[http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario\\_sp.pdf](http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf)>.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b> <b>PROGRAMA ENTORNO LABORAL SALUDABLE</b>	PG11.GTH	26/11/2019
		Versión 1	Página 2 de 14

ECNT, además en 2010 el 83% de las personas que mueren a diario es por causa de las ECNT. (Ministerio de Salud 2010).

**Figura 1. Contexto Nacional, problemática en salud**



**Fuente: Ministerio de Salud**

Por otra parte, de acuerdo con el diagnóstico de condiciones de salud de los servidores públicos del ICBF a nivel nacional se presentan altos índices de sedentarismo, sobrepeso y obesidad; ahora bien, es sabido que hacer intervención con ejercicio físico para la salud y brindar educación en hábitos saludables, son estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida y prevenir la ocurrencia de enfermedades crónicas no transmisibles; por tal razón, a través de este Programa el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar busca hacer una intervención dirigida con alcance a todos los colaboradores para fomentar hábitos y costumbres de vida saludable, que aporten a su bienestar físico, mental, social y laboral.

A su vez, se debe ir de la mano con el estilo de vida y trabajo saludable de los colaboradores del ICBF, cuyas condiciones y medidas de seguridad propias del ambiente laboral, son necesarias para lograr un mayor desarrollo y bienestar; para detectar aquellas costumbres que afectan la propia salud y bienestar a través de los siguientes factores:

- Identificar condiciones de seguridad e higiene y establecer acciones para su control.
- Suspender hábitos perjudiciales para la salud.
- Mantener el sitio de trabajo limpio y ordenado.
- Adecuada higiene personal.

Desde los programas de entorno laboral saludable es posible influir en los factores de riesgo modificables: dieta poco saludable, sedentarismo, consumo de tabaco y alcohol. Datos de la OMS muestran que el consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de la mayoría de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) o las causan directamente.

En cuanto a los factores de riesgo metabólicos/fisiológicos, según la OMS, se presentan cuatro situaciones claves (cambios metabólicos-fisiológicos) que aumentan el riesgo de enfermedades no transmisibles:

sobrepeso/obesidad, hipertensión arterial, hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre) e hiperlipidemia (niveles altos de lípidos en la sangre).

<b>FACTORES DE RIESGO</b>	
<b>Alimentación inadecuada</b>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<b>Sedentarismo</b>	<p>Falta de actividad física o inactividad física. 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.</p>
<b>Tabaco</b>	<p>El hábito de fumar perjudica a casi todos los órganos del cuerpo. Ha sido definitivamente vinculado a las cataratas y la neumonía (pulmonía) y ocasiona la tercera parte de las muertes relacionadas con cualquier tipo de cáncer.</p>
<b>Alcohol</b>	<p>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.</p>
<b>Estrés</b>	<p>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</p>
<b>ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES</b>	

<p><b>Sobrepeso y la obesidad</b></p>	<p>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.</p> <p>Enfermedades cardiovasculares: Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:</p>
<p><b>Infarto Agudo de Miocardio</b></p>	<p>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).</p>
<p><b>Hipertensión arterial</b></p>	<p>Es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores considerados normales.</p>
<p><b>FACTORES PROTECTORES</b></p>	
<p><b>Alimentación Saludable</b></p>	<p>Comer saludablemente mejora la energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo.</p> <p>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%).</p>
<p><b>Ejercicio Físico</b></p>	<p>Se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita,</p> <p>Puede tener influencia favorable en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Incrementa funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.</li> </ul>

- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas.
- Efectos 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.

## 2. OBJETIVO

Desarrollar el programa de Entorno Laboral Saludable en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar con el fin de proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los servidores públicos y contratistas de prestación de servicios.

## 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover a través programas de vigilancia epidemiológica el cuidado de la salud y bienestar de los colaboradores del ICBF.
- Desarrollar acciones de promoción de la salud orientadas al fomento de estilos de vida saludables para prevenir enfermedades, accidentes de trabajo e incidir en una mejor salud y bienestar de los colaboradores.
- Proporcionar y comunicar las acciones para la prevención y promoción de la salud y la seguridad en el trabajo.

## 4. ALCANCE

Inicia con la caracterización de condiciones de salud de los colaboradores de ICBF, mediante el análisis de conceptos médicos ocupacionales, resultados encuesta sociodemográfica, diagnóstico de condiciones de salud de servidores públicos del ICBF; entre otros instrumentos del Sistema de Gestión Seguridad y Salud en el Trabajo y finaliza con las actividades de prevención y promoción a desarrollar. Aplica para Sede de la Dirección General, Regionales y Centros Zonales.

## 4. DEFINICIONES

**Actividad Física (AF):** Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo.

**Alcoholismo:** enfermedad que consiste en la adicción a las bebidas alcohólicas sin importar las causas, pero teniendo en cuenta la influencia psicosocial del ambiente, en el cual vive el adicto, ya que suele ser el factor determinante para la declaración de la enfermedad

**Alimentación saludable:** proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b> <b>PROGRAMA ENTORNO LABORAL SALUDABLE</b>	PG11.GTH	26/11/2019
		Versión 1	Página 6 de 14

**Ambiente físico de trabajo:** todo aquello que se encuentra en el medio físico en el que el trabajador realiza sus tareas, y que puede provocar efectos negativos en su salud.

**Autocuidado:** conjunto de acciones bien intencionadas que realiza una persona para controlar los factores internos o externos de riesgo, que comprometen su vida, su salud e integridad física o psicológica; previniendo controladamente el impacto que puedan ocasionar.

El autocuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.

**Bebidas alcohólicas:** son aquellas en cuya composición está presente el etanol (alcohol etílico) en forma natural o adquirida, y su concentración sea igual o superior al 1% de su volumen. La cantidad de alcohol de un licor u otra bebida alcohólica se mide por el volumen de alcohol que contenga o por su grado de alcohol.

**Bienestar:** actividades que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida del Servidor.

**Entorno Laboral Saludable (definición de la Organización Mundial de la Salud-OMS):** es un entorno de trabajo en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al ambiente físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el ambiente de trabajo,
- Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad.

**Estilos de Vida Saludable:** son aquellas actividades de nuestra vida diaria que realizamos de manera habitual y ayudan a mantener un estado de salud óptimo.

**Entorno físico de trabajo:** es la parte de las instalaciones del espacio de trabajo que puede ser detectada por los sentidos humanos o electrónicos, incluyendo la estructura, aire, máquinas, equipo, productos, químicos materiales y procesos que están presentes o que ocurren en el espacio de trabajo, y que pueden afectar la seguridad física o mental y el bienestar de los trabajadores. Si el trabajador realiza sus tareas en el exterior o en un vehículo, ese espacio es su entorno físico de trabajo.

**Fomento de los estilos de vida saludable:** Conjunto de acciones, que buscan desarrollar y/o fortalecer los conocimientos, actitudes y hábitos en pro de la salud y bienestar del individuo y la comunidad.

**Factor motivacional:** Elementos o características que hacen que la persona sienta entusiasmo hacia el logro de una tarea.

**Hábitos saludables:** Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

**Incentivo:** Algo que incita o atrae a una persona a hacer algo.

**Prevención:** Medidas encaminadas a informar, capacitar, neutralizar, o controlar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, medicas, ocupacionales, operacionales del personal y/o sociales del uso de estas sustancias

**Salud:** La Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 1948 define salud como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. En consecuencia, estar sano es estar y sentirse bien en todos los aspectos: físico (salud del cuerpo), mental (estado de ánimo, modo de ser y actuar) y social (capacidad de relacionarse e integrarse a la comunidad y sociedad en que nos toca vivir”.

**Seguridad y salud en el trabajo:** Se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

**Sustancias psicoactivas:** Producto químico natural o sintético que ejerce un efecto estimulante en el sistema nervioso central y puede provocar adicción y daño.

**Tabaco:** producto agrícola procesado a partir de las hojas de *Nicotiana tabacum* y que es consumido de varias formas, siendo la principal por combustión produciendo humo.

**Tabaquismo:** adicción al tabaco que es provocada principalmente por uno de sus componentes más activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando al abuso de su consumo. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor.

#### 4. FUNDAMENTO LEGAL

<p><b>Ley 9 de 1979</b></p>	<p>Establece normas tendientes a preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones tales como: la protección de la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, orgánicos, mecánicos y otros que pueden afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo; eliminar o controlar los agentes nocivos para la salud en los lugares de trabajo.</p>
-----------------------------	---

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b> <b>PROGRAMA ENTORNO LABORAL SALUDABLE</b>	PG11.GTH	26/11/2019
		Versión 1	Página 8 de 14

<p><b>Ley 1122 de 2007</b></p>	<p>Estableció en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar, de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país. Dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del Estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad. Su objetivo será la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, fortaleciendo la capacidad de la comunidad y la de los diferentes niveles territoriales para actuar.</p>
<p><b>Ley 909 de 2004</b>  <b>Congreso de la República</b></p>	<p><b>Artículo 36.</b> Parágrafo. Con el propósito de elevar los niveles de eficiencia, satisfacción y desarrollo de los empleados en el desempeño de su labor y de contribuir al cumplimiento efectivo de los resultados institucionales, las entidades deberán implementar programas de bienestar e incentivos, de acuerdo con las normas vigentes y las que desarrollen la presente Ley.</p>
<p><b>Ley 1355 de 2009</b>  <b>Congreso de la República</b></p>	<p>Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso; se establece la semana de hábitos de vida saludable: <i>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.</i></p> <p>En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.</p>
<p><b>Ley 1562 de 2012</b>  <b>Presidencia de la Republica</b></p>	<p>Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.</p> <p><b>Artículo 11.</b> Servicios de promoción y prevención.</p>
<p><b>Decreto 1295 1994</b>  <b>Ministerio De Trabajo Y Seguridad Social</b></p>	<p><b>Artículos 35.</b> Promover en los ambientes laborales condiciones y procedimientos de trabajo óptimos y generar en la población trabajadora la adopción de comportamientos seguros en sus lugares de trabajo y en el ámbito extralaboral.</p>
<p><b>Decreto 1108 de 1994</b>  <b>Presidencia de la Republica</b></p>	<p><b>Artículo 2.2.10.1.2</b> Por el cual se sistematizan, coordinan y reglamentan algunas disposiciones en relación con el porte y consumo de estupefacientes y sustancias psicotrópicas</p>
<p><b>Decreto 1083 de 2015</b>  <b>Presidencia de la Republica</b></p>	<p>Parágrafo. El servidor a cuyo cargo esté el manejo del personal en los organismos administrativos, o en cualquiera de sus reparticiones, tomará los datos necesarios para la actualización de censos de empleado</p>

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b> <b>PROGRAMA ENTORNO LABORAL SALUDABLE</b>	PG11.GTH	26/11/2019
		Versión 1	Página 9 de 14

	<p>públicos y para la elaboración del documento que lo acredite como funcionario de la entidad. Hará, además, los registros sobre control de personal y los referentes a la seguridad y bienestar social.</p> <p><b>Artículo 2.2.10.1.</b> Programas de estímulos. Las entidades deberán organizar programas de estímulos con el fin de motivar el desempeño eficaz y el compromiso de sus empleados. Los estímulos se implementarán a través de programas de bienestar social.</p>
<p><b>Decreto 1072 de 2015</b>  <b>Ministerio Trabajo</b></p>	<p><b>Capítulo 6 Artículo 8.</b> Prevención y Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST, de conformidad con la normatividad vigente.</p>
<p><b>Resolución 2400 de 1979</b>  <b>Ministerio de Trabajo</b></p>	<p>Disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.</p>
<p><b>Resolución 4225 de 1992</b>  <b>Ministerio de Salud</b></p>	<p>Establece el 31 de mayo como el Día Nacional sin Tabaco. Se recomienda la adopción de medidas de carácter sanitario al Tabaquismo.</p>
<p><b>Resolución 2346 de 2007</b>  <b>Ministerio de la Protección Social</b></p>	<p>Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.</p>
<p><b>Ley 181 de 1995 (Artículo 3, numeral 5)</b>  <b>Ministerio de Educación</b></p>	<p>Dispone como uno de los objetivos del Estado garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.</p>
<p><b>Resolución 1075 de 1992</b>  <b>Ministerio del Trabajo</b></p>	<p>Desarrollo de actividades de prevención y control de la farmacodependencia como parte del subprograma de medicina preventiva.</p>

## 5. DESARROLLO

### 5.1 Diagnóstico de Condiciones de Salud

El análisis del diagnóstico de condiciones de salud del ICBF, construido de acuerdo con los resultados de exámenes médicos ocupacionales realizados a servidores públicos en la vigencia 2018, evidencia alteraciones en la salud física, principalmente en cuatro (4) grupos mórbidos, debido a incidencia en la

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>  <b>PROGRAMA ENTORNO LABORAL SALUDABLE</b>	PG11.GTH	26/11/2019
		Versión 1	Página 10 de 14

población, con enfermedades asociadas a trastornos metabólicos, visuales, desordenes musculo esqueléticos y psicológicos; en las siguientes proporciones:

- 60% trastornos metabólicos.
- 37% trastornos visuales.
- 17% trastornos musculo esqueléticos.
- 7% se traduce en trastornos psicológicos.

## 5.2 Intervención

El programa de Entorno Laboral Saludable está basado en el análisis de diferentes fuentes de información al interior del ICBF, como son: valoración médico ocupacional, tamizajes, informes de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales por parte de las Instituciones Promotoras de Salud-IPS en el país y las estadísticas actualizadas de ausentismo del ICBF; las alteraciones en la salud identificadas requieren de una intervención de manera activa y preventiva para la reducción de los índices en la población que se encuentra en riesgo; incrementando los indicadores de ausentismo, y accidentalidad.

### 5.2.1 Exámenes Médicos Ocupaciones

En esta fase de continuo monitoreo se identifican los servidores públicos del ICBF expuestos de acuerdo con sus funciones y el profesiograma para la determinación de exámenes médicos ocupacionales; con el objetivo de conocer e intervenir en las condiciones de salud de los servidores, se llevarán a cabo estudios complementarios, tales como:

- Osteomuscular
- Perfil lipídico
- Audiometría
- Optometría
- Espirometría
- Psicosocial
- Psicosenométricas para conductores
- Detección de alcohol y drogas.

### 5.2.2 Cálculo de ausentismo

La información estadística del ausentismo por regional y consolidado nacional del Instituto de enfermedad o accidentes de trabajo relacionados con causas de inadecuados estilos de vida aportan estadísticamente valores para analizar y de esta manera intervenir a través de actividades de prevención y promoción de la salud.

### 5.2.3 Actividades de Prevención y Promoción de la Salud

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar interviene con la prevención de patologías crónicas no transmisibles a través de la promoción de comportamientos y estilos de vida saludables; es importante precisar que sólo se tratarán aspectos relacionados con la prevención sin entrar en el manejo específico de las patologías clínicas. Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un cronograma de actividades mensuales por la Sede de la Dirección General y cada una de las Regionales con alcance a Centros Zonales, diligenciando el Formato **XXXXXX** en el cual se programan las actividades a ejecutar con el apoyo de las Ministerio de Salud y Protección Social, Entidades de Recreación y Deporte, Empresas Promotoras de Salud-EPS, Aseguradoras de Riesgos Laborales-ARL, Caja de Compensación Familiar, entre otras.

En desarrollo de lo anterior, se lleva a cabo gestión con las entidades en mención, para revisar el portafolio de servicios, y determinar la pertinencia de las actividades a planear y ejecutar de acuerdo con el diagnóstico de condiciones de salud de ICBF.

La ejecución de actividades de prevención y promoción se deben reportar mensualmente los cinco (5) primeros días hábiles del mes, diligenciando el consolidado de actividades en el formato XXXX, así mismo, ubicando la información de soportes como listados de asistencia actas, piezas, boletines, registro fotográfico, informes, en la carpeta correspondiente en la NAS. A continuación se enmarcan en las líneas temáticas:

<b>Temática</b>	<b>Frecuencia</b>
Concientización de vida saludable	Semestre
Pausas activas deportivas- rumberas	Mensual
Actividades psicosociales	Mensual
Tamizajes cardiovasculares, visuales, seno, entre otros.	Mensual
Profilaxis- Higiene oral	De acuerdo con lo programado
Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo	Anual
Actividades de bienestar (servidores públicos)	De acuerdo con el Plan de Bienestar Social e Incentivos
Conmemoración de fechas especiales asociadas con la prevención y promoción de la salud	Mensual
Actividades prevención de Desordenes musculoesqueléticos	Mensual

Nota: así mismo, se debe consolidar las actividades en el informe de gestión trimestral; por otro lado, cuando se identifique en una actividad de prevención y promoción que un colaborador requiere seguimiento se debe reportar al médico especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo de la macroregión y Sede de la Dirección General.

#### **5.2.4 Plan de Bienestar Social e Incentivos**

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b> <b>PROGRAMA ENTORNO LABORAL SALUDABLE</b>	PG11.GTH	26/11/2019
		Versión 1	Página 12 de 14

El Plan de Bienestar Social e Incentivos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, busca contribuir a un entorno laboral apropiado que promueva la calidad de vida de todos los servidores públicos. Este plan es un componente esencial en el desarrollo armónico e integral del servidor público, por lo que se formula de acuerdo con los resultados obtenidos en el diagnóstico de necesidades del Plan de Bienestar Social e Incentivos; acorde con los lineamientos establecidos para la Administración Pública Nacional.

El Plan de Bienestar Social e Incentivos de ICBF 2019, se encuentra publicado y adoptado mediante Resolución 0600 del 31 de enero de 2019, compuesto por tres ejes: i) Calidad de Vida Laboral, ii) Protección y Servicios Sociales, y iii) Estar Bien es Bienestar, a través de los cuales se busca un desarrollo integral del servidor público, en sus aspectos personal, profesional y afectivo-familiar, rigiéndose por las normas que reglamentan el Sistema de Estímulos para los funcionarios del Estado, la Constitución Política de Colombia, el Decreto - Ley 1567 de 1998, el Decreto 1083 de 2015 y demás normas que lo modifiquen, adicionen o complementen.

Adicional a lo anterior se debe contemplar la necesidad de la educación para la salud como una estrategia amplia de Promoción de la Salud, donde el individuo y la comunidad asuman un protagonismo efectivo. Su objetivo no es conseguir un cambio de conocimientos, sino un cambio de actitudes que lleve a un cambio real de la conducta. Se trata entonces de desarrollar capacidades y habilidades que permitan a las personas comportarse de manera saludable.

### 5.2.5 Los Siete Hábitos de Vida y Trabajo Saludables

Para generar un cambio real y mejora en el bienestar y la calidad de vida es necesario generar hábitos que modifiquen las conductas que ponen en riesgo la salud, estos hábitos incluyen aspectos de la vida cotidiana como:

- Alimentación balanceada
- Práctica de actividad física
- Hábito de sueño evitar
- consumo de tabaco, alcohol y drogas
- Planeación y organización del tiempo
- Cuidado preventivo de la salud
- Limpieza y orden en hogar y lugar de trabajo

### 5.2.6 Implementación de Programas de Vigilancia Epidemiológica

El ICBF como parte de la intervención para hacer más saludable el entorno de trabajo cuenta su Programas de Vigilancia Epidemiológica Ocupacional de Prevención del Peligro Psicosocial; así mismo, se desarrolló la estrategia de fortalecimiento de la Estrategia Nacional para el Abordaje Riesgo, Clima y Cultura Organizacional, que a continuación se describe:

**90 DIAS**

- Autoevaluación de liderazgo
- Retroalimentación personalizada.
- Sesiones individuales de coaching
- Sesiones de intervención grupales
- Planes de mejora individual

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>  <b>PROGRAMA ENTORNO LABORAL SALUDABLE</b>	PG11.GTH	26/11/2019
		Versión 1	Página 13 de 14



Por otra parte, se implementa el Programa de Vigilancia Epidemiológico para la Prevención de Desórdenes Musculo Esqueléticos, que busca proporcionar elementos y herramientas que permitan definir e implementar estrategias orientadas a la prevención de los desórdenes musculo esqueléticos relacionados con el trabajo y su impacto sobre la calidad de vida de los colaboradores y la productividad del ICBF.

## 6. Comunicación y sensibilización

Desde la Sede de la Dirección se realizará un cronograma mensual, para la divulgación de piezas informativas que se publican semanalmente a través del buzón de la Dirección de Gestión Humana y Boletín ICBF a nivel nacional, que promuevan el desarrollo de estilos de vida saludable de los colaboradores; por otra parte, complementario las Regionales deberán generar las estrategias de comunicación y sensibilización que consideren necesarias para el desarrollo e implementación del Programa de Entorno Laboral Saludable.

De acuerdo con el perfil epidemiológico, las condiciones ambientales y sociales del ICBF, se realiza el fortalecimiento y apropiación del presente programa: en primera medida mediante la sensibilización a la población de tal forma que se dé a conocer la estrategia de actividad física para la salud y educación en modos y condiciones de hábitos de vida saludable, dicha sensibilización se enfocará en:

1. Socialización del programa la población del ICBF
2. Retroalimentación por cada dependencia aclarando dudas sobre la ejecución del programa.
3. Lograr una alta participación

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b> <b>PROGRAMA ENTORNO LABORAL SALUDABLE</b>	PG11.GTH	26/11/2019
		Versión 1	Página 14 de 14

4. Comunicar los resultados de éxito a las partes interesadas

6. ANEXOS: N/A

**7. DOCUMENTOS DE REFERENCIA:**

- Entorno laboral saludable. Ministerio de Salud-2016.
- Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la Organización Mundial de la Salud-OMS

**8. RELACIÓN DE FORMATOS:**

<b>CODIGO</b>	<b>NOMBRE DEL FORMATO</b>
F1.PG11.GTH	Formato de Cronograma Actividades de Prevención y Promoción

**9. CONTROL DE CAMBIOS: N/A**

PÚBLICA