	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Versión: 03 Fecha: 10/24/2022 Pag. 1 de 16

PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE



IMDRI

Instituto Municipal para el Deporte
y la Recreación de Ibagué



	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 2 de 16

TABLA DE CONTENIDO

Contenido	Página No.
INTRODUCCIÓN	3
1.OBJETIVOS	4
2. ALCANCE	4
3. DEFINICIONES	4
4. GENERALIDADES	7
5. ACTIVIDADES A DESARROLLAR	8
5.1 DESCANSOS SALUDABLES	8
5.2 PAUSAS ACTIVAS	9
5.2.1 EJERCICIOS PARA EL CUELLO	9
5.2.2 EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS	9
5.2.3 EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS	9
5.2.4 EJERCICIOS PARA LAS MANOS	10
5.2.5 EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS	10
5.2.6 EJERCICIOS PARA LOS OJOS	11
5.2.7 EJERCICIOS PARA LA ESPALDA	11
5.3 ACTIVIDAD FISICA	12
5.4 EVITAR EL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS	13
5.5 ORGANIZAR EL TIEMPO LE PERMITE ACLARAR SUS IDEAS	13
5.6 CUIDAR DE MANERA PREVENTIVA SU SALUD	14
5.7 MANTENER SU HOGAR Y LUGAR DE TRABAJO LIMPIO Y ORDENADO	14


	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Versión: 03 Fecha: 10/24/2022 Pag. 3 de 16

INTRODUCCIÓN

Contar con el programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable constituye una herramienta básica para la vida laboral y cotidiana de los individuos, buscando fortalecer la construcción de un estado de bienestar y fomentar estilos de vida y trabajo saludables, impulsando un plan de acción coordinado que le permitan a trabajadores y contratistas del Instituto evitar el sedentarismo y hábitos que afecten su salud.

Los estilos de vida y trabajo saludables crean un resultado positivo en el estado de salud físico y psicológico, reduciendo los niveles de estrés y mejorando el estado de ánimo; investigaciones revelan que los estilos de vida y trabajo saludables reducen en un 80% la aparición enfermedades crónicas debido al bienestar general que estos generan.

La Seguridad y Salud en el Trabajo, es la 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.

	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 4 de 16

1. OBJETIVO

Promover en el IMDRI estilos de Vida y trabajo Saludables, que permitan generar salud física y mental en los trabajadores y contratistas, evitando la generación de fatiga y estrés, aumentando así la productividad en la empresa.

1.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Sensibilizar al personal de IMDRI en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.

Realizar actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo, y mejorar la salud de los trabajadores.

Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social.

Promover las pausas activas en las jornadas de trabajo

Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud de los trabajadores de la empresa.

Programar jornadas saludables que permitan la integración de los trabajadores y la adopción de la cultura del autocuidado

2. ALCANCE


Este programa va dirigido a todos los funcionarios de planta y contratistas del IMDRI

3. DEFINICIONES

Concepto de salud

A lo largo de la historia se encuentra una multitud de definiciones, que generalmente obedecen a las características propias de cada momento histórico. Es a partir de 1956, cuando la Organización Mundial de la Salud (O.M.S., 1956) define salud como: “El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”.

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la página web www.imdri.gov.co La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad del IMDRI

	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 5 de 16

Estilo de vida: Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.


Estilo de vida saludable: De acuerdo con lo anterior, el Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Alcanzar dicho estilo de vida saludable sólo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, se tiene la oportunidad y, ante todo, la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el auto cuidado del individuo. “El autocuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan”

Factores de Riesgo

Alimentación inadecuada: La alimentación 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. 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%). 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. 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.

Sedentarismo: Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física". Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. 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 cardiaca y presión arterial.

Tabaco: El tabaco es una planta herbácea anual o perenne, cuyas hojas preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Sus hojas contienen un

	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 6 de 16

alcaloide (nicotina), en cantidades variables que van de 0.2 al 5% según la especie que excita el Sistema Nervioso Vegetativo.

Alcohol: El etanol es un 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.

Estrés: 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.

Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Sobrepeso y la obesidad: 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.

Enfermedades cardiovasculares: **Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:**


Infarto Agudo del Miocardio: Es una 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). Junto con la angina de pecho forma parte de lo que se conoce como síndrome coronario agudo.

Hipertensión arterial: Es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores considerados normales.

Diabetes Mellitus: La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina, que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para cubrir sus necesidades o bien, cuando la que se produce no se metaboliza efectivamente; es una enfermedad multiorgánica, con afectación en el sistema macro y microvascular, que tiene como consecuencia, lesión en diferentes órganos y sistemas del cuerpo tanto a corto como a largo plazo.

Dislipidemias: Es el conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en las concentraciones de los lípidos sanguíneos y de los componentes de las lipoproteínas circulantes, a un nivel que implica un riesgo para la salud.

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la página web www.imdri.gov.co La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad del IMDRI

	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 7 de 16

Hipercolesterolemia: Consiste en la presencia de colesterol en sangre por encima de los niveles considerados normales.

Factores protectores

Alimentación Saludable: Uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.

Ejercicio Físico: Se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la 36 sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental. Al igual que el comer saludablemente es importante para la salud, el ejercicio físico también nos ofrece beneficios como, por ejemplo:

Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Produciendo moderados efectos, pero 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.

4. GENERALIDADES

Los estilos de vida y trabajo saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.

	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 8 de 16

- Diversas investigaciones revelan que los estilos de vida y trabajo saludables reducen en un 80% la aparición enfermedades crónicas debido al bienestar general que estos generan.
- La actividad física debe realizarse toda la vida, su importancia radica en generar hábitos en la práctica de ejercicio físico.
- Adoptar hábitos de vida saludables mejora la calidad de vida.
- Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la tensión física y logra la recuperación y mayor productividad en el trabajo.

5. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR

Del análisis de los conceptos médicos derivados de los exámenes ocupacionales de ingreso, periódicos post incapacidad se determinará un plan de acción en el que incluya la capacitación al personal en los hallazgos médicos encontrados. Para esto se tendrán en cuenta actividades como:

- Incentivar la actividad física mediante la incorporación de actividades de promoción y prevención en salud en el trabajo, descansos saludables y pausas activas.
- Dictar charlas en los puestos de trabajo en temas de fomento de vida saludable como son hipertensión, nutrición, enfermedades de transmisión sexual, alcoholismo, tabaquismo, prevención de cáncer, prevención de sida y normas de seguridad, se incluirán en el plan anual de capacitaciones

5.1 DESCANSOS SALUDABLES

Para evitar la fatiga, disminuir la tensión física y psicológica y lograr una recuperación y mayor productividad en su trabajo, el trabajador podrá realizar pausas activas.

Se recomienda hacerlas entre 5 y 10 minutos, dos veces al día. Con su práctica, al final del día tendrá menos fatiga y mayor rendimiento laboral.

Durante las pausas activas se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento de las partes de cuerpo que se utilizan para la labor que desempeña. Independientemente que su labor sea de oficina o de operación, realizar ejercicios de manos, brazos, cuello, piernas y espalda le ayudarán a tener mayor oxigenación y recargarse de energía.

Otras acciones que se puede implementar para evitar la fatiga en el trabajo son:

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de la página web www.imdri.gov.co La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es responsabilidad del IMDRI

	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 9 de 16

- Alternar los diferentes tipos de tareas que tiene asignadas en su trabajo.
- Salir al aire libre a hora de almuerzo.
- Planificar el trabajo.
- Organizar y priorizar las responsabilidades.
- Tener posturas saludables.
- Mantener una actitud positiva.
- Para las operativas tomar descanso de 5 minutos sentadas

5.2 PAUSAS ACTIVAS

5.2.1 EJERCICIOS PARA CUELLO




Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión. Sostenga durante 15 segundos y realicelo hacia el otro lado.

Entrelace las manos y llévelas detrás de la cabeza de manera tal que lleve el mentón hacia el pecho. Sostenga esta posición durante 15 segundos.



5.2.2 EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 10 de 16



Eleve los hombros lo que más pueda y sostenga esta posición durante 15 segundos.

Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir los dedos sin soltar los dedos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.



5.2.3 EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS



Con la espalda recta, cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba. Sostenga esta posición durante 15 segundos.

Lleve el brazo hacia el lado contrario y con otra mano empujelo hacia el hombro. Realice el ejercicio durante 15 segundos y luego hágalo con el otro brazo.



Extienda completamente el brazo hacia el frente, voltee la mano hacia abajo y con la mano contraria ejerce un poco de presión sobre el pulgar, hasta que sienta algo de tensión. Luego se debe hacer con la otra mano.

Lleve los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, tome un codo con la mano contraria, empujando hacia el cuello. Sostenga durante 15 segundos y cambie de lado.



5.2.4 EJERCICIOS PARA LAS MANOS



Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con la ayuda de la otra mano leve hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos.

Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con la ayuda de la otra mano ejerza un poco de presión hacia atrás durante 15 segundos.



Con una mano estire uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sosténgalo durante 3 segundos.

Con las palmas de las manos hacia arriba, abra y cierre los dedos. Esto se debe repetir 10 veces.



5.2.5 EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS



Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con la ayuda de la otra mano leve hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos.

Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con la ayuda de la otra mano ejerza un poco de presión hacia atrás durante 15 segundos.




Con una mano estire uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sosténgalo durante 3 segundos.

Con las palmas de las manos hacia arriba, abra y cierre los dedos. Esto se debe repetir 10 veces.



5.2.6 EJERCICIOS PARA LOS OJOS

	<p align="center">PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</p>	<p>Código: PG-GA(SST)-011</p>
		<p>Versión:03</p>
	<p align="center">PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE</p>	<p>Fecha: 10/24/2022</p>
		<p>Pag. 12 de 16</p>



Con el cuello recto mire hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repitiendo durante 10 segundos.

Con el cuello recto haga movimientos circulares con los ojos hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo durante 10 segundos.



Cierre los ojos durante 30 segundos, respire profundo y piense en algo POSITIVO.

5.2.7 EJERCICIOS PARA LA ESPALDA



Sentado coloca las manos en la espalda, dirige los codos hacia atrás y extiende ligeramente el tronco y sostenga esta posición durante 15 segundos


En posición de pie, extienda sus brazos hacia adelante, y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire y mantenga esta posición durante 15 segundos.



Sentado con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros y con los pies bien apoyados en el suelo, lleva las manos hacia el piso y sostenga esta posición durante 15 segundos.

Con la espalda recta flexione las rodillas, lleva los brazos hacia al frente, sostenga durante 15 segundos y luego descansa.



	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Versión: 03 Fecha: 10/24/2022 Pag. 13 de 16

5.3 ACTIVIDAD FÍSICA

Los beneficios de la actividad física se pueden obtener de muchas formas y no hay necesidad de volverse un atleta o aficionado del gimnasio, tampoco invertir grandes sumas de dinero en equipos, ropa o accesorios. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos (18-64 años) realicen al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada.

Actividades que fomentan los hábitos y estilos de vida y trabajo saludable


- A fin de promover, mantener y mejorar la salud de los trabajadores, así como el aumento de la productividad, se desarrollaran una serie de actividades que tienen como objetivo facilitar, apoyar y fomentar la elección de alternativas tendientes a la adquisición de hábitos saludables. Tales actividades son:
- Incentivar la actividad física mediante la incorporación de actividades de promoción y prevención de la salud en el trabajo (rumbo-terapia).
- Realizar campañas de fomento de estilos de vida y alimentación saludable mediante un refrigerio saludable 1 vez cada 2 meses.
- Revisión médica periódica con el fin de prevenir enfermedades laborales y fomentar la salud del trabajador.
- Hacer charlas de fomento de estilos de vida saludables y cultura de autocuidado.
- Proveer información escrita, folletos, circulares, con temas específicos de estilos de vida saludables.
- Generar una cultura en la realización de pausas activas, con el fin de fomentar ambientes de trabajo sanos y saludables para todos los trabajadores del IMDRI

5.4 EVITAR EL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS

El consumo de tabaco, alcohol y drogas afecta la salud, la vida familiar y laboral. (Programa de Prevención de

Consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas Universidad Mariana– Estado: Activo)
 Algunas pautas:

- Mantenga sus pulmones y corazón libres de humo. Evite fumar.
- Aprenda a conocer sus límites personales. Beba menos de su nivel de tolerancia.

	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 14 de 16

- No beba si va a conducir.
- Las mujeres embarazadas no deben ingerir alcohol.
- Alterne bebidas alcohólicas con no alcohólicas como agua, soda, jugos, etc. Manténgase hidratado.
- Recuerde: las situaciones de estrés lo hacen vulnerable al alcohol y el consumo de drogas. Evite consumirlas cuando estrés triste o ansioso.

5.5 ORGANIZAR EL TIEMPO LE PERMITE ACLARAR SUS IDEAS, ESTAR MÁS TRANQUILO, RESPONDER A LAS EXIGENCIAS DEL TRABAJO, APROVECHAR MÁS EL TIEMPO LIBRE Y EN SU TRABAJO.

Algunas pautas:

- Identifique las tareas pendientes para cada día
- Defina prioridades por grado de importancia y fecha límite de entrega en su trabajo.
- Deje un espacio diario libre dentro de su agenda para manejo de imprevistos.
- Programe sus actividades diarias verificando acuerdos con aquellos con los que se relacionas en el trabajo.
- Anticipe reuniones, actividades o responsabilidades; de ser posible adelante trabajo para evitar tensión por presión de último minuto.

5.6 CUIDAR DE MANERA PREVENTIVA SU SALUD

- Visitar al médico de manera frecuente permite actuar de manera preventiva ante posibles enfermedades. Algunas pautas:
- Programe regularmente la visita al odontólogo y al médico.
- Si es mujer, recuerde asistir al ginecólogo al menos una vez al año o de acuerdo a la recomendación de su médico.
- Practique el autoexamen de seno para notar cambios de manera oportuna.
- Si es hombre mayor de 40 años visite al urólogo y realizar examen de próstata.
- Programe chequeos médicos totales al menos una vez al año.

	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 15 de 16

- Lleve un registro personal de los resultados y recomendaciones de sus visitas al médico.
- Participe en las campañas de salud de su EPS, y las que programe su empresa.


5.7 MANTENER SU HOGAR Y LUGAR DE TRABAJO LIMPIO Y ORDENADO

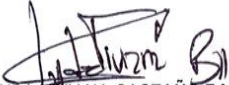


Un espacio de trabajo con un manejo eficiente de orden y aseo contribuye a mejorar en forma continua las condiciones de seguridad, incrementando la calidad y la productividad. Algunas pautas:

- Mantenga en buena disposición documentos y elementos de su escritorio.
- Organice de manera adecuada los elementos que use frecuentemente.
- Mantenga solo los elementos que le sean útiles en sus labores diarias.
- Haga uso de los espacios dispuestos por la organización para el consumo de alimentos y bebidas.

VERSION	VIGENTE DESDE	OBSERVACION
01	2019/05/08	Primera Versión SIG-IMDRI
02	2021/03/19	Segunda Versión actualización de logo institucional y adición de introducción
03	2022/10/24	Tercera Versión actualización de encabezado y codificación
04	2023/06/23	Cuarta Versión Actualizada

Revisó	Aprobó
 LYDA VIVIANA CASTAÑO BARRAGAN CARGO: Prof. SST Contratista	 GLADYS PATRICIA ZAPATA M. CARGO: Directora Administrativa Financiera y Técnica (Representante de la Alta Dirección)

	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: PG-GA(SST)-011
		Versión: 03
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	Fecha: 10/24/2022
		Pag. 16 de 16

Actualizó	Reviso	Aprobó
 LYBA VIVIANA CASTAÑO BARRAGAN CARGO: Profesional S-O – Contratista	 GLADYS PATRICIA ZAPATA M. CARGO: Directora Administrativa, Técnica y Financiera.	 JUAN SEBASTIAN FONSECA ROA CARGO: Gerente IMDRI