



## **GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

### **PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

**SST-PR-04**

**V.1**

**26/11/2025**

## 1. TABLA DE CONTENIDO

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>2. OBJETIVO.....</b>	<b>3</b>
<b>3. ALCANCE.....</b>	<b>3</b>
<b>4. RESPONSABLES.....</b>	<b>3</b>
<b>5. DEFINICIONES.....</b>	<b>4</b>
<b>6. ESTRATEGIA BASE DEL PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.....</b>	<b>4</b>
<b>7. COMPONENTES DEL PROGRAMA.....</b>	<b>4</b>
7.1 Alimentación saludable.....	5
7.2 Actividad física.....	8
7.3 Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas - SPA.....	8
7.4 Sueño y descanso.....	10
7.5 Sexualidad saludable.....	11
7.6 Educación emocional.....	12
7.7 Aprovechamiento del tiempo libre.....	12
<b>8. ESTRATEGIA PEDAGÓGICA.....</b>	<b>13</b>
<b>9. EJECUCIÓN DEL PROGRAMA.....</b>	<b>13</b>

## **LISTADO DE TABLAS**

Tabla 1 - Actividades a ejecutar.....	13
---------------------------------------	----

## **1. INTRODUCCIÓN**

El programa de hábitos de vida saludable busca promover en los funcionarios/as y contratistas del Idartes la cultura del autocuidado como estrategia para la promoción de la salud, es decir permanecer sanos y la prevención de la enfermedad. 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.

Las acciones desarrolladas en este programa son aplicables al entorno familiar, social y laboral en razón a la integralidad del ser humano. Se abordan aspectos de salud física, mental y social, factores que en equilibrio producen en el ser humano un estado de bienestar individual y colectivo.

## **2. OBJETIVO**

Promover la cultura del autocuidado como estrategia fundamental en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, con el fin de mejorar la calidad de vida de los funcionarios/as y contratistas del Idartes.

## **3. ALCANCE**

El programa de hábitos de vida saludable aplica para todos los funcionarios/as y contratistas del Instituto Distrital de las Artes – Idartes, en el desarrollo de las actividades de la vida diaria en el entorno familiar, social y laboral, promoviendo la cultura del autocuidado como estrategia central para mejorar la calidad de vida y el bienestar colectivo.

## **4. RESPONSABLES**

### **Dirección General**

- Incluir dentro de la política del Sistema de Gestión en Seguridad y salud en el Trabajo la responsabilidad del control de prevención y promoción de los hábitos de vida saludables.
- Facilitar los recursos humanos, físicos, logísticos y financieros para el desarrollo del programa.

### **Subdirectores y Gerentes**

- Procurar el cuidado integral de la salud de colaboradores en su ambiente de trabajo
- Facilitar el desarrollo de las actividades definidas para la promoción de estilos de vida saludables de los/as funcionarios/as y contratistas.

### **Funcionarios/as y Contratistas**

- Procurar el autocuidado mediante prácticas seguras e higiénicas en los lugares de trabajo.
- Participar activamente de las actividades de promoción y prevención.
- Asistir a las evaluaciones médicas periódicas establecidas.
- Reportar condiciones de salud derivadas de los hábitos saludables que puedan afectar la ejecución de las actividades o que puedan representar un factor de riesgo.

## **Equipo de Seguridad y Salud En El Trabajo**

- Desarrollar las actividades definidas para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad de los/as funcionarios/as y contratistas.

### **5. DEFINICIONES**

**Actividad Física:** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín.

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

**Estrés:** respuesta de una persona tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intra laborales y extra laborales.

**Hábitos de vida saludable:** se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.

**Salud:** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

**Drogas:** es toda sustancia que, introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central y es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

### **6. ESTRATEGIA BASE DEL PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

El Idartes adopta la estrategia del autocuidado de la Organización Mundial de la Salud-OMS, quien define el autocuidado como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud y para prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistencial. Las medidas de autocuidado incluyen prácticas, hábitos y elecciones en relación con el estilo de vida.

**El autocuidado se puede clasificar en:**

- Autocuidado físico: involucra hábitos como la actividad física, la alimentación saludable y el descanso.
- Autocuidado emocional: implica la gestión del estrés, el cuidado emocional y el establecimiento de límites saludables.
- Autocuidado mental: se enfoca en la estimulación intelectual, la resolución de problemas y el bienestar cognitivo.

El autocuidado se incorpora a la vida diaria mediante la práctica de hábitos saludables que son acciones orientadas a mejorar la salud física, mental y emocional, lo que tiene un impacto directo y positivo en la calidad de vida de las personas.

### **7. COMPONENTES DEL PROGRAMA**

Los componentes del programa se definen a partir de la información obtenida de la Encuesta de condiciones de salud y morbilidad sentida realizada en el Idartes, los cuales buscan contrarrestar los resultados obtenidos donde se encuentra que la población presenta afectaciones de la salud física y mental.

Los componentes del programa son:

## 7.1 Alimentación saludable

El contenido a desarrollar en las actividades relacionadas con alimentación saludable se enmarca en los siguientes tópicos:

Los alimentos que consumimos determinan el tipo y cantidad de nutrientes que damos a nuestro cuerpo. La alimentación saludable es aquella que aporta beneficios a la salud, con el valor nutricional adecuado y que contribuye para sentirse bien física y emocionalmente. Por esto una alimentación saludable es fundamental. Una dieta saludable es aquella que incluye frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales, a la vez que reducimos los alimentos procesados, el consumo de grasas, sal y azúcares. Adicional a esto recomienda sumar suplementos alimenticios o consumir alimentos fortificados.

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado por medio del consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas.

Los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes y los micronutrientes.

### Macronutrientes

Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

No todas las grasas son favorables; uno de estos casos es el de las grasas trans, un tipo específico que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como la manteca o la margarina en barra.

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros. Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los períodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad. Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras,

pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros.

## **Micronutrientes**

En este segundo grupo se encuentran los minerales y las vitaminas.

**Hierro:** es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno. Los alimentos que contienen hierro son carnes, hígado, vísceras, leche, huevos y alimentos de origen vegetal. La combinación de alimentos fuentes de hierro con el consumo simultáneo de alimentos fuentes de vitamina C (guayaba, naranja, cítricos) aumenta de manera importante su absorción.

**Calcio:** se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas. Las fuentes de calcio que tienen mejor absorción son los derivados lácteos como leche, queso, kumis y yogur, y tienen un mayor efecto cuando son combinados con alimentos fuentes de vitamina D, como aceite de hígado de res, atún o salmón.

**Yodo:** hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo el cuerpo. Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto y se encuentra en la sal yodada y en productos de origen marino como pescados y mariscos.

**Zinc:** indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato. Los alimentos fuente de proteína también son buena fuente de zinc: carne de ternera, pollo y cerdo, ostras, leche, nueces y leguminosas.

**Vitamina A:** mantiene el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión, contribuye a la reparación de las vellosidades intestinales y el tejido pulmonar. Su consumo está relacionado con la prevención de infecciones. Se encuentra en alimentos de origen animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como ahuyama, papaya, melón y tomate.

**Vitaminas del complejo B:** participan en la digestión y la absorción de los carbohidratos. Son parte de este grupo la tiamina, la riboflavina, la niacina y el ácido fólico. Éste último se destaca por su función y necesidad, ya que cuando hay bajos niveles en el organismo se afectan los glóbulos rojos, las células intestinales y se desarrolla anemia. Esta vitamina debe ser consumida en mayor cantidad durante el embarazo para evitar problemas de formación del sistema nervioso en el feto. Las hortalizas de hojas verdes y oscuras, las leguminosas como frijol, lenteja y arveja así como frutas son fuente de ácido fólico.

Vitamina C: ayuda en la producción y mantenimiento del tejido conectivo del cuerpo (huesos, dientes, piel, y tendones), en la cicatrización de heridas y tiene funciones antioxidantes. Todas las frutas y verduras son buena fuente de vitamina C.

## **Recomendaciones para crear hábitos de alimentación saludable**

### **Planifique sus comidas**

- Dedique tiempo cada semana para planificar sus comidas. Esto puede incluir hacer una lista de compras y decidir qué platos preparara para cada comida.

- Puede utilizar herramientas como aplicaciones móviles o planificadores de comidas para organizar sus menús semanales.

## **Compre alimentos de acuerdo con la planificación de sus comidas y elija los más naturales**

- Prioriza la compra de alimentos frescos y no procesados, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa.
- Evite los pasillos del supermercado que contienen alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas saturadas.
- Por ejemplo, en lugar de comprar galletas dulces o mecate para sus entre comidas, prefiera frutos secos, frutas, yogur griego, quesos bajos en grasa.

## **Coma porciones adecuadas**

- Familiarícese con las recomendaciones de tamaño de las porciones para diferentes grupos de alimentos. Por ejemplo, una porción de carne magra es aproximadamente del tamaño de la palma de la mano.
- Utilice platos más pequeños para controlar las porciones y evitar comer en exceso.
- Por ejemplo, un plato saludable consiste en servir la mitad del plato con verduras (ensalada), un cuarto con la proteína y el otro cuarto con el carbohidrato de tu elección.
- 

## **Practique la alimentación conscientemente**

- Beba un poco de agua antes de comer: disminuye la ansiedad y aumenta la sensación de saciedad.
- Cuide la presentación de lo que come, se dice que se come por los ojos. La estimulación visual de sus platos también es importante.
- Elimine las distracciones durante las comidas, como la televisión o el celular, y concéntrese en disfrutar de sus alimentos.
- Mastique muy bien: está comprobado que masticar muy bien lo que se ingiere contribuye a comer menos cantidad (porque así el cerebro detecta las señales de saciedad).

## **Incorpore variedad**

- Experimente con diferentes alimentos y recetas para evitar caer en la monotonía y garantizar la ingesta de una amplia variedad de nutrientes. Por ejemplo, incorpore vegetales de diferentes colores en sus comidas para obtener una variedad de vitaminas y minerales.

## **Hidrátese adecuadamente**

- Beba agua a lo largo del día para mantener su cuerpo hidratado. Lleve consigo una botella de agua reutilizable para recordar beber regularmente.
- Limite hasta evitar el consumo de bebidas azucaradas, jugos de fruta o gaseosas.
- Reemplace el jugo por agua con rodajas de limón o pepino para darle sabor sin agregar calorías adicionales.

## **Consulte con nutrición de su EPS**

- Considere la posibilidad de buscar la orientación de un profesional de la nutrición, ya que este puede ayudarle a establecer metas realistas, identificar áreas de mejora en su alimentación y crear un plan de alimentación personalizado.

## **Sea paciente con su proceso**

- Reconozca que cambiar los hábitos alimenticios lleva tiempo y esfuerzo. No se castigue por los deslices ocasionales.
- Celebre sus logros, por pequeños que sean, y aprenda de tus experiencias para seguir mejorando.
- Por ejemplo, en lugar de sentirse culpable por comer un postre indulgente en una ocasión especial, disfrute del momento y vuelva a sus hábitos saludables en la próxima comida.

Al seguir estos consejos y mantener un enfoque constante, podrá crear y mantener hábitos alimenticios saludables que beneficiarán su salud y bienestar a largo plazo.

## **7.2 Actividad física**

El contenido a desarrollar en las actividades relacionadas con actividad física se enmarca en los siguientes tópicos:

La actividad física regular y los hábitos de vida saludables son fundamentales para prevenir enfermedades y mejorar el bienestar general. Se recomienda al menos 150 minutos de actividad aeróbica de moderada a intensidad alta por semana, lo que se puede lograr con 30 minutos diarios, 5 días a la semana. Mejora la salud del corazón y los pulmones, aumenta la fuerza muscular y la resistencia, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Mejora la salud del corazón y los pulmones, aumenta la fuerza muscular y la resistencia, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

El sedentarismo está cada vez más acentuado debido a las facilidades que proporcionan las nuevas tecnologías. Padecimientos como la pérdida de masa muscular, la reducción de la flexibilidad, la fuerza y la obesidad son los efectos más complejos de esta disminución de la actividad física. Para combatir las conductas sedentarias, realizar alguna actividad física debe ser una práctica diaria. Entre los múltiples beneficios que este hábito trae consigo se destacan: reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, quema de calorías y fortalecimiento de los músculos, adicionalmente:

- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Aumenta la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la osteoporosis.
- Mejora la capacidad física.
- Contribuye al estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Disminuye el riesgo de caídas en personas mayores.
- Contribuye al desarrollo integral de la persona, sobre todo en niños y jóvenes.
- En el caso de los niños, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.

## **Estrategias para promover la actividad física**

- Moverse en casa: realizar actividades que generen movimiento para evitar el sedentarismo. Preferir juegos con actividad física sobre el uso de aparatos electrónicos.
- Caminar: salir a caminar preferiblemente en las mañanas, practicando técnicas de respiración, evitar el uso del carro para hacer trámites que se puedan hacer caminando o en bicicleta.
- Practicar algún deporte preferiblemente al aire libre por lo menos 3 veces por semana.
- Asistir al gimnasio para realizar ejercicios de fuerza y aeróbicos.

## **7.3 Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas - SPA**

El contenido a desarrollar en las actividades relacionadas con la prevención del consumo de SPA se enmarca en los siguientes tópicos:

El objetivo de la prevención del consumo de sustancias psicoactivas se extiende 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. 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 definición de la política institucional de prevención la cual se encuentra en el documento SST-POL-02 Política de prevención del consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas.

En segundo lugar la adopción institucional de la Resolución 624 de 2025 “Por la cual se adopta el Manual para la señalización de los ambientes 100% libres de humo de tabaco y aerosoles emitidos por sus sucedáneos e imitadores”.

### **Clasificación de las SPA**

- Según sus efectos en el cerebro pueden ser depresoras o estimulantes del sistema nervioso, o pueden ser alucinógenas.
- Según su origen pueden ser naturales, sintéticas o semisintéticas.
- Según la normatividad pueden ser ilegales o legales, por ejemplo, la cocaína es ilegal pero las bebidas alcohólicas son legales.

### **Consumo problemático de SPA**

Un consumo es problemático cuando éste afecta la salud, las relaciones con la familia y amigos. También cuando altera las actividades diarias como el trabajo o el estudio, o cuando implica problemas económicos o con la ley. Se considera que todo consumo de sustancias lícitas o ilícitas en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, así como en niñas, niños y adolescentes, son problemáticos.

### **Factores protectores para el consumo de SPA**

Los factores protectores son características o atributos individuales, familiares o sociales, que reducen la posibilidad de uso, abuso o dependencia de las sustancias psicoactivas. Entre los factores individuales se encuentran: empatía, habilidades sociales, capacidad para afrontar problemas, entre otros; entre los factores familiares se encuentran el respeto, la confianza, las normas y reglas del hogar, entre otros; entre los factores sociales se encuentran la participación en actividades comunitarias, la normatividad respecto a las sustancias psicoactivas, el acceso a servicios de salud y educación, entre otros.

### **Factores de riesgo para el consumo de SPA**

Los factores de riesgo son características o atributos individuales, familiares o sociales, que posibilitan o aumentan el consumo de sustancias psicoactivas. A nivel individual los factores de riesgo están asociados a baja tolerancia a la frustración, conductas agresivas, baja autoestima, entre otros; entre los factores familiares se encuentran: consumo de sustancias psicoactivas por parte de padres de familia o cuidadores, disciplina autoritaria, sobreprotección, falta de supervisión de los padres o cuidadores en las actividades de los hijos, violencia intrafamiliar, entre otros; entre los factores de riesgo social se encuentran: bajo apoyo de redes sociales, disponibilidad de las sustancias psicoactivas, uso de sustancias psicoactivas por parte de pares, violencias en el entorno escolar y social, entre otros.

## **Prevención del consumo de SPA**

Son el conjunto de acciones dirigidas a identificar, evitar, reducir, o regular el consumo de sustancias psicoactivas que generan riesgo para la salud o alteraciones en el funcionamiento familiar y social. La prevención puede ser:

- Universal: dirigida a todas las poblaciones para el fortalecimiento de los factores protectores para evitar el consumo de sustancias psicoactivas.
- Selectiva: dirigida a poblaciones con factores de riesgo específicos o con mayor probabilidad de riesgo de iniciar consumos problemáticos.
- Indicada: dirigida a población con consumo de sustancias psicoactivas cuyos factores de riesgo aumentan las probabilidades de tener un consumo de dependencia.

## **Acciones pedagógicas para la prevención del consumo de SPA**

- Promover el no consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas-SPA.
- Promover acciones para evitar el abuso y el consumo indebido de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas-SPA.
- Promover acciones para el manejo de las probables situaciones que producen consumo inadecuado o el abuso de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas-SPA.
- Formar a las personas para que resuelvan los obstáculos normales de la vida sin consumir alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas-SPA.
- Capacitar a las personas que consumen para que no abusen de las sustancias lo que reduce daños, riesgos y problemas asociados.

## **7.4 Sueño y descanso**

El contenido a desarrollar en las actividades relacionadas con sueño y descanso se enmarca en los siguientes tópicos:

El hábito de sueño y descanso se refiere a las prácticas y rutinas diarias que promueven un sueño reparador y una recuperación física y mental, entre las cuales están:

### **Seguir un horario de sueño**

La cantidad de sueño recomendada para un adulto sano es de siete horas, como mínimo. Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana, refuerza el ciclo de sueño-vigilia del cuerpo. Si no se concilia el sueño en los 20 minutos posteriores a acostarse, salga de la habitación y haga algo relajante. Lea o escuche música relajante. Vuelva a la cama cuando esté cansado. Repita este procedimiento la cantidad de veces que necesite, pero continúe manteniendo su horario de sueño y horario para despertarse.

### **Preste atención a lo que come y bebe**

No se vaya a la cama con hambre ni demasiado lleno. En particular, evite las comidas pesadas o abundantes un par de horas antes de acostarte. El malestar puede mantenerlo despierto. Evite la nicotina, la cafeína y el alcohol. Los efectos estimulantes de la nicotina y la cafeína tardan horas en desaparecer y pueden interferir con el sueño. Además, aunque el alcohol puede hacer que te sientas somnoliento al comienzo, puede interrumpir el sueño más tarde en la noche.

## **Cree un ambiente de descanso**

Mantenga su habitación fresca, oscura y silenciosa. La exposición a la luz durante la noche podría hacer más difícil que se duerma. Evite el uso prolongado de pantallas emisoras de luz justo antes de acostarse. Pruebe usar cortinas oscurecedoras, tapones para los oídos, un ventilador u otros dispositivos para crear un ambiente acorde a sus necesidades. Hacer actividades relajantes antes de acostarse, como darse un baño o utilizar técnicas de relajación, puede promover un mejor sueño.

## **Limite las siestas diurnas**

Las siestas largas durante el día pueden interferir con el sueño nocturno. Limite las siestas a no más de una hora y evite dormir la siesta tarde. Pero si trabaja por la noche, puede que deba tomar una siesta tarde en el día antes del trabajo para ayudar a compensar la falta de sueño.

## **Realice actividad física como parte de su rutina diaria**

La actividad física regular puede promover un sueño mejor. Sin embargo, evite hacer actividad demasiado cerca de la hora de acostarte. Pasar tiempo al aire libre todos los días también ayuda.

## **Controle las preocupaciones**

Intente resolver sus preocupaciones o inquietudes antes de acostarse. Anote lo que tiene en mente y luego déjelo para mañana. El manejo del estrés podría servirle de ayuda. Comience con lo básico, como organizarse, establecer prioridades y delegar tareas. La meditación también puede aliviar la ansiedad.

Casi todas las personas tienen una noche de insomnio de vez en cuando. Pero si tiene problemas para dormir con frecuencia, consulte con su EPS para identificar causas físicas o psicológicas.

## **7.5 Sexualidad saludable**

El contenido a desarrollar en las actividades relacionadas con sexualidad saludable se enmarca en los siguientes tópicos:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud sexual como un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Implica más que la ausencia de enfermedades, disfunciones o discapacidad y requiere respeto por la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de disfrutar de experiencias sexuales seguras y placenteras, libres de coacción, discriminación y violencia. La salud sexual es una parte importante en la vida de los seres humanos, pues tiene influencia en el bienestar físico, mental y emocional. La información, comunicación y buscar orientación médica, son pilares clave para su cuidado. Entre los hábitos para una sexualidad saludable están:

### **Medidas de cuidado para las mujeres:**

- Anotar el tiempo de duración de la menstruación y observar el flujo de la vagina.
- Usar ropa íntima de algodón y lavar genitales con agua y jabón.
- Cambiar las toallas higiénicas frecuentemente.
- Realizar el autoexamen de seno una vez al mes para detectar cambios.
- Realizar la citología vaginal periódicamente si ya tiene relaciones sexuales.
- Utilizar condón en las relaciones sexuales para prevenir enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados.

- Observar periódicamente los órganos genitales y revisar si hay cambios.
- Consultar con la EPS la presencia de síntomas.
- Tomar decisiones informadas sobre el embarazo y utilizar métodos anticonceptivos si tiene relaciones sexuales.
- Evite tener relaciones sexuales bajo efectos del alcohol o sustancias psicoactivas.

### **Medidas de cuidado para los hombres**

- Utilizar ropa interior cómoda que no haga presión en los genitales.
- Realizar periódicamente el auto examen de los testículos, pene y escroto para la detección de cambios.
- Utilizar condón durante las relaciones sexuales para protegerse de enfermedades de transmisión sexual y evitar embarazos no planeados.
- Visitar al médico en caso de notar alteraciones.
- Tomar decisiones informadas sobre el embarazo y utilizar métodos anticonceptivos si tiene relaciones sexuales.
- Evite tener relaciones sexuales bajo efectos del alcohol o sustancias psicoactivas.

### **7.6 Educación emocional**

El contenido a desarrollar en las actividades relacionadas con educación emocional se enmarca en los siguientes tópicos:

La promoción de la salud emocional conlleva una serie de acciones que propicien un estado de bienestar físico, mental y social de una forma extensa en el tiempo, fomentando la buena salud mental. Para ello se llevarán a cabo los bloques temáticos en conjunto con el Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Psicosocial: Regulación emocional, autonomía emocional y competencias sociales. Los bloques temáticos se enfocan en mejorar características individuales de los funcionarios/as y contratistas y al mismo tiempo la interacción y las relaciones interpersonales de los mismos.

### **7.7 Aprovechamiento del tiempo libre**

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. Las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal.

### **Objetivos del tiempo libre**

- Disminuir la fatiga ocasionada por el trabajo o estudio.
- Eliminar la rutina de las actividades educativas, laborales y familiares.
- Recuperar la energía perdida.
- Mejorar la salud mental
- Disminuir la normatividad
- Reforzar sentimientos de éxito y fracaso.

El ocio desempeña un papel fundamental en el bienestar físico y emocional, ya que nos permite desconectar de las responsabilidades diarias y dedicarnos a actividades recreativas que favorecen la recuperación de energía, el desarrollo personal y la mejora de la salud mental. Aprovechar el tiempo libre de manera creativa y equilibrada no solo nos ayuda a reducir el estrés y la fatiga, sino que también enriquece nuestra experiencia de vida, promoviendo un estado de bienestar general. Al incorporar objetivos saludables en el uso del tiempo libre, podemos lograr una mejor calidad de vida y un equilibrio adecuado entre las exigencias laborales, familiares y personales.

### **Acciones para aprovechar el tiempo libre**

- Practicar el deporte favorito 3 a 4 veces por semana.
- Planear el disfrute del tiempo libre en familia o con amigos para cocinar, jugar, ver películas, hacer caminatas en la naturaleza, entre otros.
- Retomar una afición como juegos de mesa en familia o amigos o la práctica de un arte.
- Asistir a actividades artística en la ciudad: teatro, cine, espectáculos.
- Explorar la posibilidad de hacer cursos presenciales o virtuales de temas que le llame la atención.
- Visitar familiares o amigos dentro o fuera de la ciudad.
- Acudir a bibliotecas.

## **8. ESTRATEGIA PEDAGÓGICA**

El programa de hábitos de vida saludable se ejecutará mediante las siguientes actividades dirigidas a funcionarios/as y contratistas:

Tabla 1 - Actividades a ejecutar

TIPO DE ACTIVIDAD	DETALLE DE LA METODOLOGÍA	IMPACTO ESPERADO
Charlas de sensibilización	Realizadas por un profesional del equipo de seguridad y salud en el trabajo o por un profesional de la Administradora de riesgos laborales-ARL, utilizando un lenguaje práctico y enfocado en la aplicación diaria.	Aumentar la conciencia sobre el autocuidado como estrategia más económica y efectiva para la salud
Talleres temáticos presenciales	Utilizar la creatividad y el arte para hacer las sesiones interactivas y memorables (ej. pausas activas con danza, manejo emocional con dibujo).	Generar un impacto duradero y fomentar la repetición del comportamiento hasta convertirlo en un hábito.
Divulgación gráfica y digital	Creación de microcápsulas informativas (videos cortos, infografías) para divulgar por correo masivo institucional, asegurando la cobertura	Reforzar los mensajes clave de manera continua, previniendo que las acciones sean vistas como aisladas.

Fuente: Elaboración propia

## **9. EJECUCIÓN DEL PROGRAMA**

El programa de hábitos de vida saludable se ejecutará de la siguiente manera:

Las actividades a desarrollar se programan en el cronograma de trabajo de Seguridad y salud en el trabajo formato “SST-F-02\_V1\_Formato cronograma programación y seguimiento SG-SST”, el cual se formula anualmente. A lo largo del año se programan actividades por cada uno de los componentes del programa: alimentación saludable, actividad física, prevención del consumo de SPA, sueño y descanso, sexualidad saludable y educación emocional.

Las actividades serán desarrolladas por profesionales del equipo de Seguridad y salud en el trabajo o por profesionales de la ARL de forma virtual o presencial en los centros de trabajo de la entidad y también por medio de la divulgación de piezas gráficas por el correo masivo institucional.

Una vez realizadas las actividades del programa, según la estrategia pedagógica definida, se registra su ejecución en el formato referido en la programación de las mismas. Posteriormente se realiza la verificación de cumplimiento de las actividades programadas en la reunión mensual de equipo en el plan de trabajo de Seguridad y salud en el trabajo.

Verificado el cumplimiento de las actividades programadas se calcula el indicador N° 10 de la matriz “Cumplimiento de programas de vigilancia epidemiológica” del documento SST-F-10 Indicadores del SGSSST 2025.

### CONTROL DE CAMBIOS

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	DESCRIPCIÓN DE CAMBIOS REALIZADOS
1	2025-11-26	Se requiere este documento con el fin de establecer los lineamientos del Programa de hábitos de vida saludable en cumplimiento de la normatividad vigente en materia de Seguridad y salud en el trabajo.

### CONTROL DE APROBACIÓN

ESTADO	FECHA	NOMBRE	CARGO
ELABORÓ	2025-11-23	SONIA GUTIERREZ BARRETO	ENLACE MIPG
REVISÓ	2025-11-24	YAIZA KATHERINE PINTO GUERRERO	REFERENTE MIPG
APROBÓ	2025-11-24	ANDRES FELIPE ALBARRACIN RODRIGUEZ	LIDER DE PROCESO
AVALÓ	2025-11-26	DANIEL SANCHEZ ROJAS	JEFE DE LA OFICINA ASESORA DE PLANEACIÓN Y TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN

### COLABORADORES

NOMBRE
DIANA ALEXANDRA ALFARO PRIETO