



# PROGRAMA DE HÁBITOS Y ENTORNOS SALUDABLES

**Proceso: Administración del Talento Humano**

**G-A-ATH-13**

**Versión 4**

**30/05/24**

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES	 Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

## CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. JUSTIFICACIÓN .....	4
3. IDENTIFICACION DE LA NECESIDAD DEL PROGRAMA DE ENTORNOS LABORALES SALUDABLES. ....	4
4. OBJETIVOS .....	5
5. ALCANCE Y POBLACION OBJETO DEL PROGRAMA.....	5
6. TERMINOS Y DEFINICIONES .....	5
7. MARCO LEGAL .....	9
8. MARCO CONCEPTUAL .....	10
8.1 ¿Qué es un entorno saludable?.....	10
8.2 Hábitos saludables.....	10
8.3 Importancia de los hábitos y entornos saludables .....	10
8.4 Entorno laboral saludable entendido como: espacio físico de trabajo, medio psicosocial y relaciones interpersonales .....	10
8.4.1 Espacio físico:.....	10
8.4.2 Riesgos psicosociales.....	11
8.4.3 Medio psicosocial:.....	12
9. CARACTERÍSTICAS DE LOS FACTORES DE RIESGO .....	13
9.1 Factores de riesgo: .....	13
9.2. Enfermedades crónicas no transmisibles .....	14
9.3 Factores protectores.....	15
10. RESPONSABILIDADES .....	16
10.1 Despacho del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible.....	16
10.2. Grupo de Talento Humano .....	16
10.3. Colaboradores .....	16
10.4. Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL).....	16
11. PREVENCIÓN Y CONTROL DE LOS RIESGOS.....	16



SC-2000142



SA-2000143

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	<b>PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	 Sistema Integrado de Gestión
	<b>Proceso: Administración del Talento Humano</b>	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

12.	INDICADOR.....	17
13.	RECURSOS NECESARIOS.....	18
14.	BIBLIOGRAFÍA.....	19



MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	<b>PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	
	<b>Proceso: Administración del Talento Humano</b>	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

## 1. INTRODUCCIÓN

Los entornos son escenarios de la vida cotidiana en las que los sujetos se desarrollan, donde constituyen su vida subjetiva, construyen vínculos y relaciones con la vida social, histórica, cultural y política de la sociedad a la que pertenecen. Son escenarios configurados por dinámicas y por condiciones sociales, físicas, ambientales, culturales, políticas y económicas, donde las personas, las familias y las comunidades conviven y en los que se produce una intensa y continua interacción y transformación entre ellos y el contexto que les rodea.

Por otro lado los entornos saludables son aquellos escenarios, que favorecen el desarrollo humano sostenible; promueven el desarrollo de capacidades; contribuyen al bienestar individual y colectivo; producen y resignifican prácticas y normas que se constituyen en formas de vivir; potencian la salud integral, ofrecen protección, seguridad y confianza para la vida y convivencia de las personas y colectivos; y permiten la gestión y el ejercicio de los derechos y mejores condiciones y calidad de vida. *Ministerio de Salud, 2015.*

## 2. JUSTIFICACIÓN

Para el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible es fundamental preservar la salud física y mental de todos los trabajadores, con el fin de brindar ambientes seguros, saludables y una sana convivencia, es así como a través de una serie de actividades se buscan prevenir accidentes de trabajo, enfermedades laborales, y se contribuye en la mejora de los hábitos y estilos de vida de todos los colaboradores, con el fin de generar conciencia en el cuidado de la salud.

De acuerdo con lo anterior el ministerio ha creado escenarios en los cuales los trabajadores han participado de actividades tales como: pausas activas, escuelas terapéuticas clases de yoga, rumba, tamizajes cardiovasculares, charlas sobre cultura deportiva, charlas sobre obesidad entre otras actividades, siempre enfocadas en la prevención y promoción de la salud.

Aunado a lo anterior se cuenta con la información de las condiciones de salud de los funcionarios con el fin de brindarles las herramientas existentes para contribuir a la mejora de su condición de salud y con el fin de realizar los seguimientos para determinar si se encuentra asistiendo a sus controles médicos, si está haciendo adherencia a los tratamientos y como entidad cumplir con las recomendaciones médico-laborales que se requieran para la recuperación y adaptación a la vida laboral.

## 3. IDENTIFICACION DE LA NECESIDAD DEL PROGRAMA DE ENTORNOS LABORALES SALUDABLES.

Para el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, es fundamental la salud física y emocional de los colaboradores, proporcionándoles espacios saludables, en los cuales se comprenda la importancia de un trabajo colaborativo, reconocimiento habilidades y competencias de los seres humanos y de esta manera minimizar los riesgos existentes en el lugar de trabajo y las enfermedades laborales a través del programa de hábitos y entornos saludables.

Motivo por el cual se crea el programa con el fin de promover la salud a través de diferentes actividades, estrategias y herramientas para un ambiente tranquilo que impacte en la vida de los trabajadores.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

#### 4. OBJETIVOS

##### Objetivo general

Establecer actividades e información necesaria que permita promover entre los colaboradores, estilos de vida y entornos de trabajo saludable, orientados a la promoción de la salud y a la prevención de enfermedades o accidentes de trabajo de los servidores públicos y contratistas del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible.

##### Objetivos específicos

- ✓ Promover acciones integrales para la promoción y prevención de los hábitos y estilos de vida saludable, como alimentación, actividad física, salud mental, control del consumo y exposición al humo de tabaco, uso de vapeadores y al consumo abusivo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.
- ✓ Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud de los colaboradores, que permitan la adopción de la cultura del autocuidado orientada a prevenir enfermedades laborales, accidentes de trabajo y mejorar las condiciones de salud y bienestar de la población trabajadora
- ✓ Priorizar las acciones de intervención en la población con condiciones de salud, que ameriten intervención y seguimiento.

#### 5. ALCANCE Y POBLACION OBJETO DEL PROGRAMA

El Programa de hábitos y entornos saludables pretende abordar a toda la población del ministerio en las diferentes actividades propuestas por el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, con el fin de minimizar efectos negativos en la salud de los trabajadores y prevenir los posibles riesgos que se puedan presentar a nivel general.

#### 6. TERMINOS Y DEFINICIONES

**Alcoholismo:** se considera que el alcoholismo es un trastorno que tiene una causa biológica primaria y una evolución natural previsible, lo que se ajusta a las definiciones aceptadas de cualquier enfermedad.

**Tabaquismo:** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaquismo es la adicción o dependencia al tabaco, principalmente a la nicotina.

**Obesidad:** La obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. La obesidad puede provocar un aumento del riesgo de diabetes de tipo 2 y cardiopatías, puede afectar la salud ósea y la reproducción y aumenta el riesgo de que aparezcan determinados tipos de cáncer.

**Consumo de sustancias:** es el consumo continuo de alcohol, drogas ilícitas o el uso indebido de medicamentos recetados o de venta libre con consecuencias negativas.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

**Hipertensión arterial:** la hipertensión arterial es una patología crónica que consiste en el aumento de la presión arterial. Una de las características de esta enfermedad es que no presenta síntomas claros y que estos no se manifiestan durante mucho tiempo.

**Hipoglucemia:** también conocida como bajo nivel de glucosa o de azúcar en la sangre, ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre cae por debajo de lo normal

**Hipotensión arterial:** sucede cuando la presión arterial es mucho más baja de lo normal. Esto significa que el corazón, el cerebro y otras partes del cuerpo no reciben suficiente sangre. La presión arterial normal casi siempre está entre 90/60 mmHg y 120/80 mmHg

**Alimento:** es toda sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es toda sustancia que aporta la materia y energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales

**Aptitud física:** es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga (Caspersen, 1985). También se le llama "condición física" o "fitness" e incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad.

**Autoestima:** conjunto de creencias, opiniones y visiones sobre las capacidades y destrezas personales. Se construye a lo largo de la vida y es el resultado de la historia individual y colectiva.

**Autocuidado:** habilidad para proteger la salud de sí mismo. Parte de hábitos, prácticas, creencias, actitudes y conocimientos que aprenden las personas y les permite la construcción de alternativas, motivaciones, acciones y toma de decisiones en pro de su bienestar.

**Calidad de vida:** la calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

**Caloría:** es la unidad estándar para medir la energía.

**Colesterol:** El colesterol es uno de los lípidos o grasas más importantes que se encuentran en nuestro cuerpo. Sirve, fundamentalmente, para la formación de las membranas de las células de nuestros órganos y como "materia prima" para la síntesis de hormonas sexuales y las de origen suprarrenal; también es precursor de los ácidos biliares, que son sustancias que forman parte de la bilis y que facilitan la digestión de los alimentos grasos.

**Colesterol hdl:** significa lipoproteínas de alta densidad en inglés. A veces se le llama colesterol "bueno" porque transporta el colesterol de otras partes del cuerpo al hígado. El hígado luego elimina el colesterol del cuerpo.

**Colesterol ldl:** significa lipoproteínas de baja densidad en inglés. En ocasiones se le llama colesterol "malo" porque un nivel alto de LDL lleva a una acumulación de colesterol en las arterias.

**Cultura del cuidado:** Se acoge la definición de cultura del cuidado realizada por la Fundación Colombiana del Corazón. Por un lado, la cultura agrupa saberes, creencias, costumbres, representaciones, prácticas y

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	<b>PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	
	<b>Proceso: Administración del Talento Humano</b>	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

relacionamientos que comparte una comunidad; por otro lado, el cuidado hace referencia a los sentimientos de preocupación, responsabilidad y afecto. Cuidar es una acción humana que, partiendo del sentir y el pensar, permite devolverle a la persona su responsabilidad en el actuar frente a sí mismo y los demás. Entonces, la cultura del cuidado hace referencia a las acciones de responsabilidad frente a comportamientos y conductas individuales que impactan en la conservación y prolongación de la vida. Determinantes sociales en salud: Retomando la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los determinantes sociales en salud son aquellas circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, que resultan de la distribución del dinero, el poder y los recursos que dependen de las políticas adoptadas a nivel mundial, nacional y local.

**Dieta saludable:** calificación dada al conjunto de alimentos que componen los menús de un día y que, en variedad y cantidad, mantienen las proporciones adecuadas para proteger la salud y prevenir la enfermedad.

**Ejercicio físico:** Es la actividad física estructurada, planificada y repetitiva realizada con el objetivo de mantener o mejorar la condición física. Por ejemplo, ir al gimnasio, salir a caminar, correr o andar en bicicleta, con una frecuencia, duración e intensidad determinadas. Es decir, es una actividad física que tiene un objetivo y por eso debe estar planificada para alcanzarlo.

**Enfermedad:** alteración de la actividad normal del organismo.

**Entornos:** De acuerdo con los avances técnicos del Ministerio de Salud y Protección Social, los entornos se comprenden como “los escenarios de la vida cotidiana en los cuales los sujetos se desarrollan, donde constituyen su vida subjetiva, construyen vínculos y relaciones con la vida social, histórica, cultural y política de la sociedad a la que pertenecen. Son escenarios configurados por dinámicas y por condiciones sociales, físicas, ambientales, culturales, políticas y económicas, donde las personas, las familias y las comunidades conviven y en los que se produce una intensa y continua interacción y transformación entre ellos y el contexto que les rodea. Se caracterizan por tener sujetos con roles definidos y una estructura organizativa, que comprende condiciones de base sociodemográfica que puede ser urbanas o rurales”.

**Entorno laboral:** Comprendido como escenarios donde las personas e individuos se organizan para producir bienes y servicios, en condiciones que promueven y protegen la salud brindando bienestar a los trabajadores, sus familias y comunidades; con la participación activa en la eliminación y mitigación de los factores adversos a su salud. Comprende los escenarios laborales formales e informales.

**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.

**Estilos de vida saludables:** Son hábitos y costumbres que se adoptan por las personas en su vida diaria para alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud. También puede definirse como el desarrollo de habilidades y actitudes que adoptan las personas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y colectivo.

**Factor de riesgo:** Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Los factores de riesgo se clasifican en 2 grandes grupos: factores modificables (es posible intervenir para evitarlos o reducirlos) y factores no modificables (no es posible intervenirlos). Para el caso de las Enfermedades Cardiovasculares los factores de riesgo no modificables son: la edad, sexo, raza y los antecedentes familiares. Dentro de los factores de riesgo modificables se encuentran el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial, el aumento del colesterol

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	<b>PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	
	<b>Proceso: Administración del Talento Humano</b>	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

sanguíneo, el consumo y exposición a productos derivados del tabaco, la inactividad física, el consumo excesivo y periódico de alcohol, la ansiedad y el estrés.

**Hábito:** conducta adquirida por la repetición de actos de la misma especie.

**Hábitos de alimentación saludable:** es la ingestión de los alimentos que forman una dieta. Esto depende de las enseñanzas aprendidas, de las costumbres sociales e incluso de las creencias religiosas. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación CESA: Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada (Universidad Nacional de Colombia).

**Índice de masa corporal (imc):** es una medida de asociación entre el peso y altura de un individuo que se relaciona estrechamente con la adiposidad total. Se halla dividiendo el peso del individuo en kilogramos sobre la altura al cuadrado en metros y clasifica el individuo en bajo peso, peso normal, sobrepeso y el grado de obesidad.

**Infarto de miocardio:** la muerte celular de las miofibrillas causada por falta de aporte sanguíneo a una zona del corazón que es consecuencia de la oclusión aguda y total de la arteria que irriga dicho territorio.

**Isquemia cardiaca:** La isquemia cardiaca es la reducción del flujo sanguíneo al músculo del corazón (miocardio), como consecuencia de un proceso que afecta a la pared de las arterias que llevan la sangre a dicho músculo (arterias coronarias).

**Nutrición:** es la ciencia que estudia cómo el organismo utiliza los alimentos, garantizando que todos los eventos fisiológicos se realicen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo las enfermedades. Estos procesos son absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los desechos (Rinzler, 2004) (WHO, 2011).

**Prevención de la enfermedad:** abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

**Promoción de la salud:** Proceso de construcción de condiciones y prácticas, orientado a la potencialización de capacidades individuales y colectivas, que permite transformar las realidades en las que se encuentran inmersas las personas, aumentar el bienestar y fomentar el desarrollo humano para mejorar la calidad de vida. Las actividades de promoción de la salud se realizan en conjunto con, y desde, las personas, y se valoran e incluyen los modos de ser, percibir, pensar, hacer, entre otros.

**Salud:** Conjunto de capacidades biológicas, psicológicas y sociales con el que cuentan las personas o colectivos. Estas capacidades permiten disfrutar de una mejor calidad de vida y aportan significativamente al desarrollo humano<sup>15</sup>.

**Triglicéridos:** Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en nuestra sangre y en muchas de los alimentos que comemos. Son las grasas más comunes en nuestro organismo y una de las fuentes de energía más importantes.

**Sedentarismo:** desde el punto de vista semiológico, el término “sedentario” proviene del latín *sedentarius*, de *sedere*, estar sentado (...); la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2002, lo definió como: “la poca agitación o movimiento”. (...). En términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal).

## 7. MARCO LEGAL

**Resolución 2646 de 2008** “Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo”.

**Resolución 1956 de 2008** “por la cual se adoptan medidas en relación con el consumo de cigarrillo o de tabaco.

**Ley 1335 de 2009. Artículo 1** El objeto de la presente ley es contribuir a garantizar los derechos a la salud de los habitantes del territorio nacional, especialmente la de los menores de 18 años de edad y la población no fumadora, regulando el consumo, venta, publicidad y promoción de los cigarrillos, tabaco y sus derivados, así como la creación de programas de salud y educación tendientes a contribuir a la disminución de su consumo, abandono de la dependencia del tabaco del fumador y se establecen las sanciones correspondientes a quienes contravengan las disposiciones de esta ley.

**Ley 1355 de 2009.** Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. **Artículo 1° Declárase.** La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

**Ley 1562 de 2012** "Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional". **Artículo 11** “Servicios de promoción y prevención” Artículo 11. Servicios de Promoción y Prevención. Del total de la cotización las actividades mínimas de promoción y prevención en el Sistema General de Riesgos Laborales por parte de las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales.

**Decreto 1072 de 2015** “por medio del cual se expide el decreto único reglamentario del sector trabajo ARTÍCULO 2.2.4.2.5.12. *Obligaciones a cargo de las administradoras de riesgos laborales.* Las administradoras de riesgos laborales deberán implementar y desarrollar a favor de las personas a quienes aplica la presente sección, las actividades establecidas en el Decreto Ley 1295 de 1994, en la Ley 1562 de 2012 y en las demás normas vigentes sobre la materia que por su naturaleza les sean aplicables.

**Resolución 0312 de 2019** “Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo” **Capítulo 3, Artículo 16** estándares mínimos para empresas de más cincuenta (50) trabajadores clasificadas con riesgo I,II,III,IV o V

**Ley 2120 de 2021.** "Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones" **Artículo 1°.** Objeto. La presente ley adopta medidas efectivas que promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de Enfermedades No Transmisibles, mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente, sobre componentes de los alimentos a efectos de fomentar hábitos alimentarios saludables.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	<b>PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

## 8. MARCO CONCEPTUAL

### 8.1 ¿Qué es un entorno saludable?

“Son espacios urbanos o rurales en los que transcurre la vida cotidiana, donde las personas interactúan entre ellas y con el ambiente que las rodea, generando condiciones para el desarrollo humano sustentable y sostenible. En ellos se promueve la apropiación y la participación social, la construcción de políticas públicas, el mejoramiento de los ambientes y la educación para la salud, contribuyendo al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad”.

### 8.2 Hábitos saludables

Los estilos de vida saludable son fundamentales para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos y llevar una vida libre de factores de riesgo como lo son:

- ✓ Tabaquismo.
- ✓ Hipertensión o presión arterial alta.
- ✓ Sobrepeso y obesidad.
- ✓ Sedentarismo.
- ✓ Diabetes o hiperglucemia.
- ✓ Colesterol elevado.

### 8.3 Importancia de los hábitos y entornos saludables

Los hábitos y entornos 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.

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 evitando y/ eliminando el consumo de cigarrillo, alcohol y sustancias psicoactivas 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.

### 8.4 Entorno laboral saludable entendido como: espacio físico de trabajo, medio psicosocial y relaciones interpersonales

#### 8.4.1 Espacio físico:

La OMS define un entorno de trabajo saludable de la siguiente manera: “un entorno de trabajo saludable es un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad. Esto proporciona a todos los miembros de la fuerza de trabajo, condiciones físicas, psicológicas,

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES	
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

sociales y organizacionales que protegen y promueven la salud y la seguridad. Esto permite a los jefes y trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices.” dentro del ámbito laboral, el entorno físico del lugar de trabajo va a impactar directamente en la salud y seguridad de los trabajadores, como lo son:

- Puestos de trabajo.
- Características ambientales de su lugar de trabajo como lo son el frío, calor, ruido e iluminación.

Un lugar de trabajo es considerado como un entorno prioritario para la promoción de la salud, según la Organización Panamericana de la Salud.

Un entorno laboral saludable, no solo logra la salud de los trabajadores sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida general.

- Existen principios fundamentales, en cuanto a la promoción de la salud en el lugar de trabajo y hacen parte de las políticas y actividades en los lugares de trabajo que debe tener en cuenta el empleador para poder aumentar el control sobre la salud de los trabajadores favoreciendo la productividad y competitividad, estos son de carácter participativo y empoderado.
- Sostenibilidad. Para lograr este principio, la promoción y la protección de la salud en los lugares de trabajo deben convertirse en parte integral de la gestión y organización de la empresa o lugar de trabajo y de la organización comunitaria que la rodea.
- Justicia social. Los programas se deben ofrecer a todos los miembros del lugar de trabajo, independientemente de su cargo, tipo de contrato, nacionalidad, sexo o grupo étnico.

#### 8.4.2 Riesgos psicosociales

Los riesgos psicosociales se derivan de las deficiencias en el diseño, la organización y la gestión del trabajo, así como de un escaso contexto social del trabajo, y pueden producir resultados psicológicos, físicos y sociales negativos, como el estrés laboral, el agotamiento o la depresión. Algunos ejemplos de condiciones de trabajo que entrañan riesgos psicosociales son:

- Cargas de trabajo excesivas.
- Exigencias contradictorias y falta de claridad de las funciones del puesto.
- Falta de participación en la toma de decisiones que afectan al trabajador y falta de influencia en el modo en que se lleva a cabo el trabajo.
- Gestión deficiente de los cambios organizativos, inseguridad en el empleo • comunicación ineficaz, falta de apoyo por parte de la dirección o los compañeros.
- Acoso psicológico y sexual, violencia ejercida por terceros.

El entorno psicosocial hoy en día constituye un componente de incertidumbre que deviene justamente de la imposibilidad de controlar todos los factores tanto internos como externos y particularmente el comportamiento de la demanda, un temor frente a la inestabilidad del empleo, ya que el principal factor de ajuste es el despido y en ese escenario el desafío que se plantea es flexibilizar la organización de las empresas. La pérdida del empleo, o el miedo a perderlo, se constituye el primer factor en el marco de inseguridad, que afecta el colectivo laboral y que genera fuertes presiones sobre las condiciones psicosociales y sobre las condiciones de trabajo, lo que genera:

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	<b>PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	
	<b>Proceso: Administración del Talento Humano</b>	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

- Cuadros de estrés.
- Riesgos en la salud física y mental.
- Trastornos del sueño
- Crecientes grados de insatisfacción laboral, que inciden en un ambiente laboral no saludable.

Las condiciones físicas y ergonómicas del puesto como la contaminación acústica o una ventilación e iluminación inadecuadas son agentes vistos desde la organización, personalidad del individuo y contexto socioeconómico que se debe trabajar adoptando medidas e intervenciones necesarias adaptadas y mejorando la motivación en el personal.

Se deben tener medidas de intervención por el empleador para ejecutar planes de acción encaminados a prevenir los riesgos psicosociales en sus trabajadores y adoptar medidas de escucha de jefe a empleado con el fin de aumentar la seguridad en la persona y la confianza hacia su trabajo o labor desarrollada. Un trabajador que se encuentre estresado suele:

- Enfermarse con más frecuencia
- Tener poca o ninguna motivación
- Ser menos productivo y tener menor seguridad laboral

#### 8.4.3 Medio psicosocial:

La literatura refiere que las organizaciones comienzan a tomar conciencia de la necesidad de implementar programas tanto de prevención como de intervención.

En este sentido, algunos servicios de prevención de riesgos laborales comienzan a desarrollar programas centrados en variables de la propia organización. Este tipo de programas suelen encuadrarse bajo la denominación de programas de control de estrés. Entre los principales procedimientos se destaca:

- Rediseño de tarea.
- Clarificación en los procesos de toma de decisiones.
- Mejora de la supervisión.
- Establecimiento de objetivos y procedimientos específicos y delimitados para cada uno de los roles profesionales.
- Líneas claras de autoridad.
- Mejora de los sistemas de incentivos y recompensas.
- Ajuste de la promoción de los profesionales siguiendo criterios claros, objetivos y equitativos, mejoras en el ajuste de los niveles de autonomía y responsabilidad del empleado, flexibilidad laboral y políticas de conciliación.
  - Apoyo social ya que se considera que se pasa el mayor tiempo en el trabajo.
  - Y finalmente estrategias para el aumento de la calidad de las relaciones entre los trabajadores destacan la creación de grupos de apoyo, creación de grupos de trabajo, entrenamiento en habilidades sociales, entrenamiento en manejo de situaciones conflictivas, habilidades comunicativas.

## 9. CARACTERÍSTICAS DE LOS FACTORES DE RIESGO

### 9.1 Factores de riesgo:

Tabla 1. Factores de riesgo

FACTORES DE RIESGO	
<b>ALIMENTACIÓN INADECUADA</b>	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 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.
<b>INACTIVIDAD FÍSICA – VIDA SEDENTARIA</b>	Falta de actividad o inactividad físicas. 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. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.
<b>TABAQUISMO</b>	el consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. a pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo. varios países disponen de leyes que restringen la publicidad del tabaco, regulan quién puede comprar y consumir productos del tabaco, y dónde se puede fumar. el tabaquismo es una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas. la nicotina es la sustancia responsable de la adicción, actuando a nivel del sistema nervioso central.
<b>ESTRÉS</b>	La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. 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

Fuente: Elaboración propia

## 9.2. Enfermedades crónicas no transmisibles

Tabla 2. Enfermedades crónicas no transmisibles

<b>ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES</b>	
<p>Las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares.</p>	
<b>SOBREPESO Y LA OBESIDAD</b>	<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>
<b>ENFERMEDADES CARDIO-VASCULARES</b>	<p>Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.</li> <li>Enfermedades cerebrovasculares: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.</li> <li>Arteriopatías periféricas: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores.</li> <li>Cardiopatía reumática: lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos.</li> <li>Cardiopatías congénitas: malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.</li> <li>Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones.</li> </ul>
<b>HIPERTENSIÓN ARTERIAL</b>	<p>La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.</p>
<b>DIABETES</b>	<p>La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la glucosa en sangre elevada (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina.</p> <p>Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional. La diabetes tipo 2 es la más común, y representa aproximadamente del 85% a 90% de todos los casos. Se relaciona con factores de riesgo modificables como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física, y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional.</p>

Fuente: Elaboración propia

### 9.3 Factores protectores

Tabla 3 Factores Protectores

FACTORES PROTECTORES	
<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista. Generalizando, se puede decir que 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. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.
<b>EJERCICIO FÍSICO</b>	La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La expresión “actividad física” no se debería confundir con “ejercicio”, que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud.
<b>ENTORNO LIBRE DE HUMO</b>	Fomentar la cultura del cuidado tiene como uno de sus ejes fundamentales protegerse de la exposición del humo de tabaco en los diferentes entornos en los que transcurre la vida y en los espacios que la ciudad ofrece para el encuentro y la integración, los cuales deben reducir o eliminar los peligros para que las personas puedan tomar decisiones en su estilo de vida.
<b>MANEJO DE ESTRES</b>	El primer paso es reconocer la presencia del estrés en su vida. Cada persona experimenta el estrés de manera diferente y se manifiesta de diferentes formas. Existen varias maneras para manejo de estrés entre las cuales están: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite las situaciones estresantes. Siempre que le sea posible</li> <li>• Realizar actividad física preferida de manera regular</li> <li>• La práctica de técnicas de relajación que ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea.</li> <li>• Conéctese con sus seres queridos, pase tiempo con familiares y amigos</li> <li>• Duerma lo suficiente, intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches</li> <li>• Pida ayuda a los demás cuando la necesite, aprenda a establecer límites</li> </ul>

Fuente: Elaboración Propia

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	<b>PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	
	<b>Proceso: Administración del Talento Humano</b>	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

## 10. RESPONSABILIDADES

### 10.1 Despacho del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible

- ✓ Garantizar el cumplimiento de la normatividad nacional vigente aplicable en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- ✓ Definir y asignar los recursos financieros, técnicos y el personal necesario para el diseño, implementación, revisión, evaluación y mejora de las medidas de prevención y control, planteadas en el programa.

### 10.2. Grupo de Talento Humano

- ✓ Planear, organizar, dirigir, desarrollar y aplicar el sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SG-SST y programa de hábitos y entornos saludables
- ✓ Informar a la alta dirección sobre el funcionamiento y los resultados del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SG-SST, y del programa de hábitos y entornos saludables
- ✓ Planificar anualmente las actividades a realizarse dentro del Plan de Bienestar Social y el Plan anual de seguridad y salud en el trabajo.
- ✓ Realizar de la mano con las diferentes dependencias del ministerio la implementación de las actividades del programa.

### 10.3. Colaboradores

- ✓ Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud, a través de las encuestas
- ✓ Cumplir a cabalidad el presente programa y serán responsables del cuidado de su salud y seguridad, asimismo comunicar a las demás personas a optar medidas saludables las cuales ayudarán a la mejora de su salud.
- ✓ Asistir y participar activamente a las charlas, capacitaciones y demás actividades relacionadas con el programa

### 10.4. Aseguradora de Riesgos Laborales (ARL)

- ✓ Prestar asesoría y asistencia técnica, en la implementación del Programa hábitos y entornos saludables.

## 11. PREVENCIÓN Y CONTROL DE LOS RIESGOS

De acuerdo con las actividades realizadas para fomentar hábitos y estilos de vida saludable en el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible se cuentan con las siguientes:

- ✓ Tamizajes de salud (cardiovascular, visual, etc.)
- ✓ Pausas activas
- ✓ Exámenes médicos ocupacionales
- ✓ Escuelas terapéuticas
- ✓ Actividades de cultura deportiva
- ✓ Charlas o actividades de temas relacionados con el programa (alimentación saludable,



SC-2000142



SA-2000143

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	<b>PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	<b>SOMOSIG</b> Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

- farmacodependencia, salud sexual, salud pública, etc.)
- ✓ Inspecciones de puesto de trabajo
- ✓ Jornadas de donación de sangre
- ✓ Cartilla de trabajo seguro en oficinas (sede, teletrabajo o trabajo en casa)

De igual manera este programa está enmarcado en dos temáticas importantes las cuales se evidencian a continuación:



Fuente: Elaboración Propia

Así mismo, es fundamental analizar las diferentes herramientas que aportan información e insumos importantes para el programa de hábitos y entornos saludables como son:

- ✓ Exámenes médicos ocupacionales
- ✓ Encuesta de desórdenes musculoesqueléticos
- ✓ Batería de factores de riesgo psicosocial
- ✓ Ausentismo
- ✓ Informes de puestos de trabajo
- ✓ Diagnóstico de condiciones de salud

Insumos que permiten obtener información sobre las condiciones físicas y de salud mental de toda la población trabajadora del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible y de esta manera continuar generando estrategias de manera individual y grupal de acuerdo con las necesidades que se presenten con respecto al programa.

## 12. INDICADOR

Para dar cumplimiento a la medición se establece el siguiente indicador, el cual deben ser calculados con la frecuencia que se menciona en la tabla:

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	<b>PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES</b>	
	<b>Proceso: Administración del Talento Humano</b>	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

Tabla 4. Indicador

NOMBRE	TIPO DE INDICADOR	FORMULA DEL INDICADOR
Eficacia del programa de hábitos y entornos saludables	Cumplimiento	(No. Actividades ejecutadas/ No. total, de actividades planificadas) *100
Interpretación de indicador	Porcentaje de cumplimiento de actividades realizadas.	

Fuente: Elaboración propia

### 13. RECURSOS NECESARIOS

Para asegurar el desarrollo y la continuidad del programa de hábitos y entornos saludables en el ministerio se requiere disponer de recursos humanos, lucrativos, técnicos y financieros.

#### Recursos humanos

Como recurso propio de base se cuenta en el Grupo de Talento Humano con profesionales especializados en Seguridad y Salud en el Trabajo, quienes son los encargados de la implementación del programa.

Como recurso humano de terceros se cuenta también con la asesoría de positiva compañía de seguros, corredor de ARL y caja de compensación.

#### Recursos locativos

Se cuenta en principio con las instalaciones de la entidad para ser utilizadas en la mayoría de las actividades por realizar en el programa. Así mismo, está la posibilidad de contar con el apoyo de locaciones externas facilitadas a través de la caja de compensación.

#### Recursos técnicos.

Se contará con los recursos técnicos y tecnológicos del ministerio para la realización de las actividades del programa.

#### Recursos financieros.

Para el desarrollo del programa, se cuenta con los recursos financieros destinados desde el presupuesto a las actividades del Sistema Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

MINISTERIO DE AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE	PROGRAMA DE HABITOS Y ENTORNOS SALUDABLES	 Sistema Integrado de Gestión
	Proceso: Administración del Talento Humano	
Versión: 4	Vigencia: 30/05/2024	Código: G-A-ATH-13

#### 14. BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Nacional de Infraestructura - programa estilos de vida saludable, asesorado por positiva compañía de seguros S.A Inhala ips Bogotá, agosto 2023
- Decreto 1072 de 2015
- Ley 1335 de 2009
- Ley 1355 de octubre 14 de 2009.
- Ley 1562 de 2012
- Ley 2120 de 2021.
- Ministerio de Salud lineamiento operativo para la promoción de un entorno laboral formal saludable. 2018  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/entorno-laboral-saludable-2018.pdf>
- Resolución 2646 de 2008.
- Resolución 1956 de 2008
- Resolución 0312 de 2019
- Organización Mundial de la Salud, entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS contextualización, prácticas y literatura de apoyo.  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44466/9789243500249\\_spa.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44466/9789243500249_spa.pdf)