



uts Unidades
Tecnológicas
de Santander
¡lo hacemos posible!



PROGRAMA P y P ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo



INTRODUCCIÓN

Desde hace algunos años la Organización Mundial de la salud ha identificado a la salud más que como la ausencia de enfermedad, como un “completo estado de bienestar físico, mental y social”, este estado de bienestar se logra en gran medida mediante la realización de conductas positivas que favorezcan el mantenimiento de ese estado, más que la responsabilidad o atención médica. Esta modificación se ha dado, debido a que las causas de enfermedad y muerte en los últimos años se deben en su mayoría a estilos de vida y conductas poco saludables; De ahí que enfermedades coronarias, suicidio, entre otras causada por malos hábitos de alimentación, ejercicio, etc., sean las principales causas de muerte en la actualidad.

Hasta hace poco tiempo este fenómeno se había reconocido en las sociedades industrializadas, sin embargo, esta nueva situación representa una doble carga para los países en desarrollo pues no solo deben atender las patologías por enfermedades infecciosas, sino que deben asumir los costos de estas enfermedades. Una alternativa para reducir la vulnerabilidad a los riesgos por estas enfermedades consiste en promover cambios mediante la prevención y promoción de estilos de vida saludable, cuyos resultados en el mediano y largo plazo se han comprobado con éxito.

De acuerdo con lo anterior, surge la importancia de desarrollar el programa de prevención y promoción de estilos de vida saludables en las Unidades Tecnológicas de Santander, para promover y mantener buenos hábitos de vida y una cultura de autocuidado de nuestra salud que influyan en la probabilidad de tener consecuencias positivas físicas y mentales, que repercutan en el bienestar físico, psicológico y/o sociocultural de todos los funcionarios, docentes y personal vinculado laboralmente a la Institución.



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	2
OBJETIVO GENERAL	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
ALCANCE	4
MARCO DE REFERENCIA	4
MARCO LEGAL.....	7
ROLES Y RESPONSABILIDADES	8
GENERALIDADES.....	9
DESARROLLO	10
CRONOGRAMA.....	13
INDICADORES DE CUMPLIMIENTO	13



OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades físicas y mentales, evitando la generación de patologías laborales, aumentando así la productividad de todos los funcionarios, docentes y personal en general vinculado laboralmente a las Unidades Tecnológicas de Santander.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los estilos de vida que actualmente tienen los funcionarios, docentes, y personal vinculado laboralmente a las Unidades Tecnológicas de Santander.
- Sensibilizar a los funcionarios, docentes, y personal vinculado laboralmente a las UTS, sobre la importancia de llevar estilos de vida saludable que pueden aplicar en el ámbito personal, laboral y social.
- Desarrollar actividades de salud laboral, que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo, promoviendo la salud de los funcionarios, docentes, y personal vinculado laboralmente a las UTS.
- Programar y realizar jornadas lúdicas de bienestar, recreación y deporte articuladas con la Dirección Administrativa del Talento Humano que generen disminución de factores de riesgo en la salud laboral.
- Promover en los funcionarios, docentes, y personal vinculado laboralmente a las Unidades Tecnológicas de Santander, espacio y tiempo libre para la ejecución de actividades recreativas en torno a estilos de vida saludables.

ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los funcionarios, docentes y personal en general vinculado laboralmente a las Unidades Tecnológicas de Santander

MARCO DE REFERENCIA

ACTIVIDAD FÍSICA: Es cualquier movimiento corporal voluntario que aumenta el gasto de energía y contribuye al mejoramiento de la salud física y mental, siendo fundamental en la prevención de enfermedades crónicas y en los programas de pausas activas laborales.



ALCOHOLISMO: Enfermedad crónica caracterizada por la dependencia al alcohol, que afecta la salud, el entorno laboral y social, y constituye un factor de riesgo que debe ser intervenido mediante programas preventivos.

ALIMENTACIÓN: Proceso mediante el cual las personas seleccionan y consumen alimentos para obtener los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Patrón de consumo equilibrado, suficiente y adecuado de alimentos que favorece el mantenimiento del peso saludable y previene enfermedades crónicas no transmisibles.

ALIMENTO: Sustancia natural o procesada apta para el consumo humano que aporta nutrientes y energías esenciales para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo.

AMBIENTES 100% LIBRES DE HUMO: Espacios donde se prohíbe completamente el consumo de tabaco, garantizando aire limpio y protegiendo la salud de trabajadores y visitantes.

APTITUD FÍSICA: Conjunto de capacidades como resistencia, fuerza, flexibilidad y composición corporal que permiten realizar actividades diarias con energía y sin fatiga excesiva.

COLESTEROL HDL: Lipoproteína conocida como "colesterol bueno" que ayuda a retirar el exceso de grasa de las arterias, reduciendo el riesgo cardiovascular.

COLESTEROL LDL: Lipoproteína conocida como "colesterol malo" que puede acumularse en las arterias y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

CONDICIONES DE VIDA: Conjunto de factores sociales, económicos y ambientales que influyen directamente en la salud y el bienestar de las personas.

DIABETES: Enfermedad metabólica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre, asociada a factores como obesidad, sedentarismo y hábitos inadecuados.

DIETA: Patrón habitual de consumo de alimentos que una persona mantiene en su vida diaria.

DIETA SALUDABLE: Conjunto variado y equilibrado de alimentos consumidos diariamente que cubren las necesidades nutricionales y promueven la salud.



DISLIPIDEMIAS: Alteraciones en los niveles de grasas en sangre, como colesterol y triglicéridos, que incrementan el riesgo cardiovascular.

ENFERMEDAD: Alteración del funcionamiento normal del organismo que afecta el bienestar físico, mental o social.

ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR: Trastorno causado por la interrupción o ruptura del flujo sanguíneo en el cerebro, generando posibles secuelas neurológicas.

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR: Conjunto de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos, frecuentemente asociados a la acumulación de grasa en las arterias.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: Conjunto de hábitos y comportamientos que promueven el bienestar integral y reducen factores de riesgo para enfermedades.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL: Elevación persistente de la presión arterial que aumenta el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular y daño renal.

OBESIDAD: Enfermedad caracterizada por exceso de grasa corporal que incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

PAUSAS ACTIVAS: Interrupciones breves durante la jornada laboral que incluyen ejercicios físicos o de relajación para reducir la fatiga y prevenir trastornos musculoesqueléticos.

PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD: Conjunto de acciones orientadas a evitar la aparición, progresión o complicaciones de enfermedades.

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA: Estrategias sistemáticas dentro del SG-SST para identificar, evaluar y controlar factores de riesgo y enfermedades relacionadas con el trabajo.

PROMOCIÓN DE LA SALUD: Proceso mediante el cual se fortalecen capacidades individuales y colectivas para mejorar el control sobre la salud y sus determinantes

RELAJACIÓN: Conjunto de técnicas que disminuyen la tensión física y mental, favoreciendo el equilibrio emocional y la reducción del estrés laboral.

SALUD: Estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad.

SEDENTARISMO: Estilo de vida caracterizado por bajos niveles de actividad física, considerado factor de riesgo para enfermedades crónicas.

MARCO LEGAL

Resolución 1016 de 1989	Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte
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.
Ley 1335 de 2009	En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.
Ley 1355 Artículo 20	Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.
Ley 1562 de 2012 Artículo 11	Servicios de promoción y prevención.
Ley 9 de 1979	Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
Ley 50 de 1990	Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.
Decreto 1072 de 2015	Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores.



Resolución 089 de 2019	Por la cual se adopta la política integral para la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas.
Resolución 003 de 2022	Por medio de la cual se definen las sustancias psicoactivas que crean dependencia e impactan la salud, según lo establece el parágrafo 4° del artículo 2° de la ley 2000 de 2019.
Ley 2354 de 2024	Es una normativa que regula el consumo, la venta, la publicidad y la promoción de los cigarrillos electrónicos y productos de vapeo en Colombia

ROLES Y RESPONSABILIDADES

Serán responsables del programa, los diferentes actores relacionados a continuación, quienes garanticen y contribuyan con el buen desarrollo de las actividades.

- **ALTA DIRECCIÓN:**
 - Asignar y aprobar los recursos financieros técnicos y el personal necesario para el cumplimiento y la implementación del programa.
 - Garantizar que opera bajo la Normatividad Nacional vigente
 - Fomentar la participación de los funcionarios y personal vinculado laboralmente a las UTS.

- **COORDINACIÓN DEL GRUPO DE SST:**
 - Realizar la socialización y divulgación del programa a todos los funcionarios y personal vinculado laboralmente a las UTS.
 - Actualizar el programa de acuerdo con la normatividad vigente.
 - Organizar y planear las actividades establecidas para cada anualidad.
 - Ejecutar las actividades planeadas anualmente para el cumplimiento del programa.
 - Recolectar las evidencias del cumplimiento del Programa

- **FUNCIONARIOS, DOCENTES Y PERSONAL EN GENERAL VINCULADO LABORALMENTE A LAS UTS:**
 - Procurar el cuidado integral de su salud, suministrando información clara, veraz y completa sobre su estado de salud



- Cumplir las normas y reglamentos del SG-SST
- Participar y cumplir a cabalidad con las actividades del presente programa
- Informar los peligros y riesgos latentes en su sitio de trabajo oportunamente

GENERALIDADES

El Programa de Estilos de Vida Saludable y Pausas Activas se articula con los Programas de Vigilancia Epidemiológica establecidos en la Institución, con el fin de fortalecer la prevención primaria y secundaria de los riesgos identificados en la matriz de peligros.

Las actividades desarrolladas dentro del programa se diseñan con base en los hallazgos epidemiológicos, indicadores de ausentismo, diagnósticos de salud y resultados de evaluaciones médicas ocupacionales, contribuyendo al control de los factores de riesgo laborales y demás condiciones priorizadas en la UTS.

Las pausas activas, que se desarrollan dentro de la Institución, son actividades físicas o mentales de intervalos cortos de 3 a 15 minutos máximos, destinados a compensar las jornadas laborales continuas fomentando hábitos de vida saludable.

Estos espacios dentro de la jornada laboral, contribuyen a mejorar la productividad y disminuir la fatiga muscular y reducir el estrés, disminuyendo la rutina en el trabajo.

Esto influye positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa, aumentando la productividad y reduciendo los riesgos asociados.

Tipos de pausas activas:

De acuerdo con lo anterior, se prevé implementar cualquiera de las siguientes pausas activas, dependiendo del público a impactar.

- **Pausas de Activación Muscular:** Estas pausas incluyen ejercicios que aceleran el ritmo cardíaco, como saltar la cuerda o hacer burpees. Ayudan a mejorar la capacidad cardiovascular y aumentar la resistencia física.



- **Pausas de Estiramiento:** Consisten en realizar ejercicios de estiramiento para aliviar la tensión acumulada en los músculos. Estos ejercicios son esenciales para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.
- **Pausas de Respiración:** Involucran ejercicios de respiración profunda y consciente para relajar la mente y reducir el estrés. Se pueden realizar en un lugar tranquilo, cerrando los ojos y concentrándose en la respiración.
- **Pausas de Movimientos Oculares:** Estas pausas se centran en realizar movimientos oculares suaves para aliviar la fatiga ocular, especialmente útil para quienes pasan mucho tiempo frente a pantallas.
- **Pausas de Yoga:** Consisten en realizar posturas de yoga que ayudan a relajar el cuerpo y la mente, mejorando la postura y aumentando la concentración.
- **Pausas Lúdicas:** Estas pausas incluyen actividades divertidas que combinan movimiento y coordinación, como juegos o ejercicios de ritmo, para fomentar un ambiente de trabajo más ameno.
- **Pausas Rítmicas:** Se centran en actividades que combinan movimientos coordinados y ritmos, lo que puede ser especialmente útil para aliviar el estrés y mejorar la concentración.
- **Pausas Pasivas:** Estas pausas consisten en relajarse con música suave o meditaciones guiadas, permitiendo que la mente descanse y se recargue.

DESARROLLO

Para el desarrollo de este programa, se han establecido unas etapas o fases del ciclo PHVA, que permiten al grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo, aterrizar cada una de las actividades a las necesidades particulares que se puedan presentar en los funcionarios, docentes, contratistas y demás personal vinculado laboralmente a las UTS.

Estas etapas consisten en integrar acciones de promoción, prevención y seguimiento dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo bajo el enfoque de mejora continua.



FASE 1. PLANEAR.

Dicha fase está orientada a la planeación estratégica de actividades basadas en la información de salud laboral recolectada por el Grupo de Seguridad y Salud en el trabajo de la Institución.

De acuerdo con lo anterior, se prevé realizar una revisión y análisis de los siguientes informes suministrados, con el fin de identificar factores de riesgo prioritarios y generar actividades de Promoción y Prevención articuladas con los diferentes programas de SVE identificados según los riesgos y necesidades detectados dentro de la Institución.

Para ello, se evaluarán los siguientes datos:

1. Informe de Condiciones de Salud
2. Informe de perfil sociodemográfico
3. Reporte de Exámenes Médico Ocupacionales
4. Reporte de ausentismos
5. Reporte personal vinculado al programa de Reincorporación Laboral
6. Reporte de Condiciones Inseguras
7. Informe de Batería de Riesgo Psicosocial
8. Evaluación y/o inspecciones de puesto de trabajo
9. Reporte de Accidentes y/o Incidentes

FASE 2: HACER.

Una vez establecidas las actividades relacionadas en el programa de prevención y promoción de hábitos y estilos de vida saludable, que se ejecutarían en el Plan Anual de Trabajo de SG-SST, se debe socializar a la Alta Dirección anualmente, con el fin de ser validado y aprobado de acuerdo a las necesidades existentes, para ser ejecutadas en la siguiente vigencia.

Todas las actividades de promoción y prevención deben quedar plasmadas en el cronograma de actividades y capacitaciones establecidas en el Plan anual de trabajo, planificando pausas activas (Físicas y Mentales) dirigidas, campañas de promoción de estilos y hábitos de vida saludable, actividades enfocadas en cada uno de los programas de SVE identificados en la Institución, actividades de Bienestar Laboral y recreación articuladas en la Institución, entre otras, dejando el registro y las evidencias de su ejecución, cobertura y participación de los funcionarios, docentes, contratistas y demás personal vinculado laboralmente a la Institución.



FASE VERIFICAR:

En la fase de Verificar, se realiza seguimiento a las actividades propuestas para el cumplimiento del plan de trabajo anual del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y la participación de los funcionarios de planta, docentes, y demás personal vinculado laboralmente en las actividades establecidas en el cronograma de capacitaciones, con el fin de medir la efectividad de las intervenciones implementadas.

FASE ACTUAR:

En esta fase, se ejecutan las actividades de prevención dirigidas a los funcionarios de planta, docentes y demás personal vinculado laboralmente a las UTS.

Anualmente, el grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), crea el cronograma de actividades del programa de estilos de vida saludable, el cual se integra con el plan de bienestar laboral, bienestar Institucional y los siguientes programas de vigilancia epidemiológica:

- Programa de prevención de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas
- Programa de prevención de riesgo psicosocial
- Programa de Vigilancia Epidemiológica de riesgo Osteomuscular/ergonómica
- Programa de Vigilancia Epidemiológica de riesgo de Voz
- Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Cardiovascular
- Programa de vigilancia Epidemiológica de Riesgo Visual

Cada uno de ellos cuenta con unos objetivos específicos y las actividades a ejecutar dentro del cronograma de capacitaciones establecidas en el Plan Anual de trabajo, el cual es aprobado previamente por la Alta Dirección, lo que facilita su ejecución anual, aportando a la promoción de estilos de vida saludable y el cumplimiento de los indicadores de gestión, garantizando de esta manera a la mejora continua del SG-SST.



CRONOGRAMA

Plan de Trabajo Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo vigencia 2026

INDICADORES DE CUMPLIMIENTO

% Cumplimiento del Programa =

$$\frac{N.^{\circ} \text{ de actividades ejecutadas del cronograma de trabajo}}{N.^{\circ} \text{ total de actividades programadas del cronograma de trabajo}} \times 100$$

CONTROL DE CAMBIOS

N° versión	FECHA	DESCRIPCION
001	9/02/2026	Actualización de acuerdo con la normativa vigente.