**PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION EN SALUD**



 Abraham Lincoln dijo: “La salud de la cual goza, usted mismo la ha escogido.”

**San Juan de Pasto, noviembre 2020**

**ESTE PROGRAMA LE AYUDARÁ A DAR LOS PASOS HACIA UN A VIDA MÁS LARG A Y SALUDABLE.**

**¡USTED PUEDE ELEGIR!**

**1. INTRODUCCIÓN**

El Estilo de Vida Saludable, no es posible hacerlo a través a un listado de comportamientos individuales y colectivos que definen el que hacer o no hacer para vivir más o menos años, independiente de cómo se viven. Es necesario en primera instancia, adentrarnos en el concepto de Calidad de Vida y un poco más allá en este como componente del desarrollo humano orientado hacia qué hacer, individual y colectivamente, para la satisfacción de las necesidades humanas.

Se ha observado a través del tiempo que, todo estilo de vida en las comunidades está favorecido por los hábitos, costumbres, modas, valores existentes y dominantes en cada momento, en cada población; estos factores enumerados tienen como característica común, que son aprendidos y muchas de las veces pasa de generación en generación estas costumbres, por lo tanto, lo que se quiere es modificar a lo largo de toda la vida, aquello que es nocivo para la salud.

Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como la alimentación poco saludable y el sedentarismo.

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

El desarrollo del Programa de Promoción y Prevención en Salud debe entenderse como un proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida de los empleados, para lograr mejor calidad de vida y alcanzar mantener la dignidad de la persona humana en la sociedad. Esta transformación exige la participación de la población trabajadora en el no consumo de sustancias psicoactivas, una alimentación sana, recreación, deporte, y la pro actividad necesaria para implementar hábitos saludables en la cotidianidad de la población trabajadora de**MH CONSTRUYENDO OBRAS S.A.S**

**2. JUSTIFICACIÓN**

**MH CONSTRUYENDO OBRAS S.A.S**, comprometida con la salud laboral de su población trabajadora, determina que el pilar fundamental de su bienestar es su salud, por lo tanto, el diseño de este programa de Promoción y Prevención en Salud que se ofrecerá a nuestros empleados, brindará una herramienta de gestión para las acciones encaminadas a lograr mejores oportunidades de fomentar estilos saludables de vida.

El diseño y ejecución de este programa de estilos de vida saludables, fortalecerá los comportamientos saludables, por ende el control y minimización de aquellas enfermedades comunes que pueden verse agravadas por el trabajo en situaciones de riesgo, como lo es el sobrepeso en la higiene postural y el sedentarismo, muchos más cuando no se tiene el hábito de practicar pausas activas de descanso durante la jornada laboral, de igual manera se hace necesario, el compromiso y pro actividad de los colaboradores de la empresa en esta implementación del programa.

En **MH CONSTRUYENDO OBRAS S.A.S**, deseamos que nuestra población entienda que es importante entender que la satisfacción de vida contiene: la satisfacción en las actividades diarias, el significado de la vida individual y colectivo, haciéndose responsable de la misma; la percepción de logro de metas de vida, la autoimagen y la actitud hacia la vida. Sin embargo, también se considera que es la respuesta a una interrelación de estímulos a nivel individual y social en un ambiente total.

**3. OBJETIVOS**

**3.1. OBJETIVO GENERAL**

Implementar actividades enfocadas a promover Estilos de Vida Saludables que permitan disminuir los hábitos nocivos para la salud de los empleados, fortaleciendo aquellos hábitos saludables de autocuidado y autoprotección.

**3.2. OBEJTIVOS ESPECIFICOS**

* Determinar actividades de promoción y prevención de la salud, sensibilizando y motivando a sus empleados a comprometerse con hábitos que mejoren su salud.
* Implementar medidas de control de la no tolerancia al riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas, principalmente aquellas licitas dañinas para la salud de la población trabajadora.
* Cumplir las recomendaciones médicas ocupacionales, entendiendo que la salud, es el primer compromiso del ser humano.
* Se brindará la asesoría que la población trabajadora requiera para el cumplimiento de las actividades determinadas en este programa.

**4. DEFINICIONES**

* **SALUD:** Se entiende como el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas. Es un bien individual y colectivo que ha sido muy valorado en todas las culturas y en todas las épocas de la humanidad. Una persona con buena salud tiene mayores posibilidades para desarrollarse y dar una contribución al bienestar de su medio y de las otras personas.
* **RIESGO CARDIOVASCULAR:** El riesgo cardiovascular es la probabilidad de tener una enfermedad de tipo cardiovascular, es decir, que afecta al corazón y las arterias (fundamentalmente del cerebro, las piernas y del propio corazón) en un determinado periodo de tiempo, son ejemplos de ellas el infarto de miocardio, la angina de pecho o los accidentes cerebro vasculares.
* **ACTIVID AD FISICA:** Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a lo que el cuerpo necesita diariamente para seguir funcionando
* **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:** Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humana s para alcanzar el bienestar y la vida.
* **ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES:** Como Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) se incluyen la hipertensión arterial, la diabetes, los problemas cardiacos y el cáncer, que se constituyen actualmente en un problema de salud pública.
* **FACTORES DE RIESGO:** Es cualquier característica o circunstancia detectable en una persona o grupo de personas que se sabe asociada con un aumento en la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido. Se consideran factores de riesgo asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles: el uso del tabaco, hábitos alimentarios no saludables, alcohol, sedentarismo, colesterol alto, estrés, baja cobertura de los servicios de diagnóstico de cáncer de mama y cuello de útero.

**5. MARCO LEGAL**

**LEY 1122 DE 2007:** Conjunto de políticas que buscan garantizar de manera integrada las acciones de salud tanto individual como colectiva constituyéndose en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Busca promover las condiciones y estilos de vida saludable en la población.

**CIRCULAR 018 DE 2004** Establece entre las prioridades en salud pública la prevención de enfermedades crónicas.

**LEY 1355 DE 2009** Por el cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no trasmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

 **Parágrafo al artículo 5:** El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

 **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.

**DECRETO 120 DE 2010** Busca proteger a los menores de edad y la comunidad en general de los efectos nocivos del consumo de bebidas alcohólicas y establecer medidas tendientes a la reducción del daño y minimización del riesgo de accidentalidad, violencia cotidiana y criminalidad asociada al consumo indiscriminado de alcohol. Establece que es responsabilidad de las ARP desarrollar estrategias para brindar permanentemente información y educación a sus afiliados para evitar el consumo abusivo del alcohol.

**6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

**MH CONSTRUYEDNO OBRAS S.A.S**, establece las actividades determinadas para el personal de la empresa, estas actividades se impulsarán durante todo el año, entendiendo que no es una separada de la otra sin el compromiso de ir fortaleciendo una tras otra, de igual manera, se motivara al compromiso individual a para su cumplimiento con el liderazgo de la Entidad.

Motivar a todos los empleados de la Entidad, principalmente personal operativo, a fomentar el hábito de una vida sana, con la importancia que tiene la alimentación, el deporte, las actividades recreativas, deportivas, lúdicas, la comunicación asertiva, las buenas relaciones, la resolución de conflictos y la convivencia laboral.

Incentivar, motivar a la población trabajadora de la Entidad a las actividades físicas diarias, como caminar, bailoterapia, como un compromiso individual de cada una de ellas.

Se motivará, y fortalecerá el hábito de las pausas activas de descanso, con el fin de disminuir problemas musculares, para fortalecer el calentamiento y preparación a las labores.

Desarrollo de talleres de manejo del estrés dirigidos a toda la población trabajadora de

la Empresa. Se dictarán charlas cortas para sensibilizar los buenos hábitos alimenticios, entendiendo que la trabajadora de servicios generales en el cumplimiento de sus funciones, necesita un buen aporte energético, por su actividad física, pero esta alimentación también deberá contener un buen aporte de verduras y de los otros grupos de la escala alimenticia.

Se capacitará sobre la importancia de la comida natural y fresca y lo nocivo de tomar alimentos de comida “chatarra”, pues el trabajador al consumirla, no verifica la fecha de vencimiento, situación nociva para el trabajador, pues esto conlleva a enfermedades graves y daño de muchos órganos.

Se fortalecerá la buena comunicación y relaciones interpersonales, el buen trato con respeto por la diferencia y consideración, para lo cual no se admitirá los sobrenombres, chistes ofensivos, chanzas de mal gusto, palabras de doble sentido que molesten o dañen la dignidad de las personas de la Entidad.

En cumplimento de la RESOLUCIO 1956 DEL 2.008 donde se declara que **MH CONSTRUYENDO OBRAS S.A.S**, es una Entidad que fortalece la política nacional **“libre de humo”.** En todos sus ambientes de trabajo, administrativos y operativos.

**MH CONSTRUYENDO OBRAS S.A.S,** conociendo la importancia de la sensibilización para implementar un adecuado estilo de vida saludable, promoverá las acciones a través de este programa tendientes a mejorar el aspecto psicosocial de la población trabajadora y la prevención del estrés laboral.

Implementar ayudas con las iniciativas de los empleados líderes en estos propósitos de fortalecer hábitos saludables, entendiendo que esto se realizara en el día a día.

**MH CONSTRUYENDO OBRAS S.A.S,** realizará divulgaciones en cartelera para que, de forma continua y sistemática, se brinden mensajes que pudiesen a sensibilizar y crear conciencia de los beneficios de un buen estilo de vida saludables. Informativos que propicien estilos de vida saludable.

Fortalecerá las capacitaciones al personal en temas relacionados con manejo del estrés, resolución de conflictos, resistencia al cambio, la autoestima, la pro actividad, y estará apoyando al Comité de convivencia laboral, para cuando se encuentre la Entidad con proyectos y en actividad se pueda implementar todas estas actividades.

Fortalecer el control de la alimentación saludable, se sensibilizará a no tomar alimentos de comida chatarra.

Programación de campañas para valoración del riesgo cardiovascular, toma de citologías, examen de mamas y de próstata a través y en coordinación con las diferentes EPS a las que se encuentran afiliados nuestros empleados.

Se promocionará la importancia de los empleados con su familia, como en los días libres, feriados o festivos, para que puedan fortalecer los lazos familiares, la armonía y la unión familiar.

Se promocionará permanentemente el ejercicio físico a través de jornadas deportivas, gimnasia dirigida y jornadas recreativas.

**MH CONSTRUYENDO OBRAS S.A.S**, hará promoción como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso, y la correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludables.

**MH CONSTRUYENDO OBRAS S.A.S**, afilia a todos sus empleados a la Seguridad Social en Salud, teniendo en cuenta que las diferentes empresas promotoras de salud como Medimas, Coomeva, Nueva EPS, Emsannar, entre otras, deberán propender por el control de factores de riesgo como la obesidad, la vida sedentaria, el tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y la aparición de algunas patologías como la hipertensión y la diabetes, para las cuales deberán hacer campaña de divulgación de actividades preventivas y de control médico de las mismas.

Para la implementación de un estilo de vida saludable es importante conocer la adecuada ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio, la comunicación y participación a nivel familiar y social, y que estando en cobertura con as diferentes EPS, pueden acceder a los programas que para tal fin se han establecido para las familias de los empleados, y para ellos mismos.

Se impulsará en los empleados a mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad, mantener la mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender, brindar afecto y mantener la integración social y familiar, tener satisfacción con la vida, promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.

**MH CONSTRUYENDO OBRAS S.A.S**, estará atenta en la promoción y prevención de la salud de sus empleados, para lo cual desarrollará actividades encaminadas para tal fin.

**MH CONSTRUYENDO OBRAS S.A.S**, apoyará todas las acciones encaminadas a la prevención y auto cuidado de sus empleados.

**7. HÁBITOS QUE NOS AYUDAN A MANTENER UNA HIGIENE ADECUAD A CONSECUENTEMENTE UNA BUENA SALUD**

Para mantener una higiene adecuada del cuerpo y de la mente es necesario adoptar y mantener una seria de hábitos importantes, entre estos tenemos las siguientes recomendaciones:

1. **Hábitos para el baño diario, como también el cuidado de los dientes.** La higiene bucodental es el cuidado adecuado de los dientes, encía y boca para mantener la salud y prevenir las enfermedades bucales. Una buena higiene bucodental incluye cepillado tres veces al día, el uso de hilo dental y la visita periódica al odontólogo. El cepillado de los dientes es importante porque elimina la placa bacteriana. El cepillo dental debe cambiarse cada dos o tres meses al año.
2. **Hábitos para el cuidado de los pies.** Los pies juegan un papel importante en la vida de las personas, ya que les ayudan a moverse de un lugar a otro. Los buenos hábitos de limpieza y la utilización de calzado cómodo son los hábitos que contribuyen al cuidado y salud de los pies. Al nacer, los huesos y músculos que forman el cuerpo son blandos y flexibles. A medida que el bebe crece, sus huesos se van fortaleciendo y solo se osifican por completo cuando cumple 18 o 19 años.
3. **Hábitos para el cuidado de las uñas de manos y pies.** Los siguientes consejos ayudan a mantener la salud de manos y pies: No cortar las uñas excesivamente cortas. No redondear jamás las uñas por la parte que no sobresale. Cortar las uñas siguiendo el contorno del dedo. Utilizar instrumentos de manicure y pedicura que no provoquen heridas. Mantener los canales laterales de las uñas limpios de residuos No intercambiar los instrumentos de limpieza con otras personas. Utilizar un cepillo suave para lavar las uñas cada vez que se laven las manos.

Acudir al podólogo (especialista en el cuidado de los pies) cada vez que se observe alguna molestia o alteración en las uñas

1. **Hábitos para el cuidado de los ojos.** Los ojos constituyen una de las principales vías de contacto con el mundo exterior. Su cuidado y mantenimiento son indiscutibles. Muchas de las enfermedades que atacan a los ojos pueden evitarse con hábitos adecuados. Dentro de los hábitos que ayudan a cuidar los ojos se encuentran: La buena alimentación, la visita periódica al oftalmólogo, el descanso adecuado, la implementación de ciertas condiciones básicas de seguridad que permitan trabajar sin peligro.
2. **Dormir lo suficiente**. El dormir en el tiempo adecuado es bueno para la salud. Se recomienda dormir de 7 a 8 horas continuas diarias y siga las siguientes recomendaciones: duerma en un lugar tranquilo, evite el ruido, la luz excesiva, las preocupaciones, la angustia, deje los problemas para el día siguiente.
3. **La risa y la alegría.** Genera endorfinas, saludables para la salud, controle el mal genio, esto aleja a las personas, trate de disfrutar lo que tiene, estimule un proyecto de vida y sea consecuente con esto. Es importante tener en cuenta que la risa y la alegría van de la mano con una personalidad proactiva, llena de optimismo a pesar de los problemas, la óptica individual es importante pues el optimizar los problemas no ayuda en nada, pero si ver las soluciones en ellos mejora nuestra perspectiva y la solución de estos gigantes que miramos cada día.
4. **El trabajo.** Es fuente de realización personal, fuente económica, forjador del futuro competitividad, preparación, entendamos que debemos dar gracias a Dios por madrugar a trabajar y no salir a buscar trabajo, pues es el día a día lleno de retos, emociones, satisfacciones, dolores, angustias y situaciones que fortalecen el carácter y ayudan a mirarnos de que somos capaces, muy importante, el trabajo porque es el termómetro de lo que somos capaces de lograr.
5. **La prevención y el auto cuidado.** Enfocado a:

 Lograr y mantener un peso sano.

 Reconocer y evitar las dependencias.

 Enfrentar más efectivamente el estrés.

 Enfocar su atención en la prevención.