


| | | |
|---|---|------------------------------|
|  IDEAM Instituto de Meteorología, Meteorología y Estudios Ambientales | PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE CONTRA LA OBESIDAD | Código: E-SGI-ST-P006 |
| | | Versión: 01 |
| | TIPO DEL PROCESO: Estratégico | Fecha de emisión: 30-05-2017 |
| | PROCESO: Gestión del SGI | Página: 1 de 5 |

1. OBJETIVO

Disminuir el ausentismo laboral debido a problemas de sobrepeso y obesidad en los funcionarios y contratistas del instituto, motivándolos en su proceso de cambio, para alcanzar un estilo de vida más saludable.

2. ALCANCE

Este programa está diseñado para los funcionarios y contratistas del IDEAM.

3. NORMATIVIDAD

Decreto 1072 de 2015. Actividades de prevención y promoción

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.

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

4. DEFINICIONES

El sobrepeso y la obesidad¹: Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

¹ OMS. Organización mundial de la salud; Obesidad y Sobrepeso, definiciones- junio de 2016

| | | |
|---|---|------------------------------|
|  IDEAM Instituto de Meteorología, Meteorología y Estudios Ambientales | PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE CONTRA LA OBESIDAD | Código: E-SGI-ST-P006 |
| | | Versión: 01 |
| | TIPO DEL PROCESO: Estratégico | Fecha de emisión: 30-05-2017 |
| | PROCESO: Gestión del SGI | Página: 2 de 5 |

Las consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud: Un Índice de masa corporal IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

1. Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;
2. La diabetes;
3. Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y
4. Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

5. POLITICAS OPERACIONALES

El fomento de estilos de vida y trabajo saludable, consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre los funcionarios, contratistas e instituciones, que promuevan la salud y prevengan la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día se permanece en el lugar de trabajo; se busca la adopción de medidas que le permitan al trabajador evitar el sedentarismo y hábitos que afecten su salud.

El siguiente programa está basado en el análisis de diferentes fuentes de información, como lo son el informe de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales y el perfil sociodemográfico, los cuales permiten identificar las condiciones de salud de la población trabajadora.


Con la colaboración del IDRD, se establecen las siguientes actividades que permitirán analizar y actuar en funcionarios, contratistas del IDEAM:

1. Se realizara una jornada de sensibilización con lo funcionario y contratistas
2. Mediante el envío de un link a cada funcionario y contratista con el fin de realizar un diagnóstico acerca del comportamiento de la personas, hábitos de vida, sedentarismo, edad, etc
3. se realizara un tamizaje al personal con el fin de diagnosticar las condiciones
4. Intervención de los diversos programas en conjunto con el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD

Actividades:

Promoción de actividades saludables tales como:

1. Alimentación: Si bien es cierto, la mala alimentación en el trabajo causa pérdidas de hasta 20% en la productividad y el costo anual de la obesidad para las empresas en relación con los seguros, las bajas por enfermedad retribuidas y otros pagos asciende a US12.700 millones en Estados Unidos (4). Estos resultados muestran suficientes razones para contemplar la promoción de la salud como una inversión económica, esto no debe tampoco apartarse de la responsabilidad que tiene la sociedad frente al bienestar colectivo. De hecho, la alimentación laboral empezó a cobrar importancia desde hace muy poco tiempo, cuando se notó que muchos de los trabajadores disminuían su rendimiento laboral por alteraciones en su

| | | |
|--|---|------------------------------|
|  IDEAM Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales | PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE CONTRA LA OBESIDAD | Código: E-SGI-ST-P006 |
| | | Versión: 01 |
| | TIPO DEL PROCESO: Estratégico | Fecha de emisión: 30-05-2017 |
| | PROCESO: Gestión del SGI | Página: 3 de 5 |

estado nutricional, las cuales representaron un alto gasto económico, por lo que las medidas de prevención y promoción permitirían una reducción de costos².

Dentro del IDEAM, se tendrán campañas de buena alimentación, divulgadas a través de los medios masivos y las pantallas del Instituto.

2. Ejercicio- actividad física: las actividades de bienestar se encuentran realizando la promoción del ejercicio e incentivos por el uso de la bicicleta, para disminuir con estas actividades el sedentarismo en los trabajadores.


En actividad física; se promueve el uso de los relojes o dispositivos contadores de pasos los cuales incentivan el movimiento de las personas que no pueden por turnos o diferentes razones acceder al ejercicio diario.

3. Hábitos sanos: evitar el cigarrillo, conocer los beneficios acerca del no uso de estos elementos para la vida diaria, se sensibilizara a los funcionarios y contratistas acerca de estos.

6. DESARROLLO

| No | ACTIVIDAD | RESPONSABLE | REGISTRO | PUNTOS DE CONTROL | TIEMPOS DE ACTIVIDAD |
|----|--|---|---------------------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Revisión de documentación acerca del porcentaje funcionarios afectados por obesidad, sedentarismo etc | Encargado del SGSST | Informe de condiciones de salud | | 1 semana |
| 2 | Sensibilización acerca de la importancia de los programas de estilo de vida saludable y la productividad | Encargado del SGSST- Funcionario del IDRD | Listado de asistencia | | 3 Horas |
| 3 | Envío de link para diagnostico de la población a intervenir | Encargado del SGSST- Funcionario del IDRD | Correos electrónicos | Encuesta | 2 días |
| 4 | Realización de tamizaje | Profesional de la salud encargado | Listado de asistencia | | 2 días |
| 5 | Análisis de resultados e informe del mismo | Encargado del SGSST- Funcionario del IDRD | Informe | | 1 semana |
| 6 | Inicio de actividades de intervención según el parámetro de los programas tales como: | Encargado del SGSST- | | Listado de asistencia | 4 meses |

² Organización Internacional del trabajo. Recomendación 97 sobre la protección de la salud de los trabajadores [Internet]. Ginebra: Organización Internacional del trabajo; 1953. Disponible en: <http://www.ilo.org/ilolex/cgi-lex/convds.pl?R097>

| | | | |
|--|---|--|------------------------------|
|  IDEAM Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales | PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE CONTRA LA OBESIDAD | | Código: E-SGI-ST-P006 |
| | | | Versión: 01 |
| | TIPO DEL PROCESO: Estratégico | | Fecha de emisión: 30-05-2017 |
| | PROCESO: Gestión del SGI | | Página: 4 de 5 |

| No | ACTIVIDAD | RESPONSABLE | REGISTRO | PUNTOS DE CONTROL | TIEMPOS DE ACTIVIDAD |
|----|---|---|----------|-------------------|---------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Mueve trabajador • Más pasos menos recesos • Muévete IDEAM • Promover las escaleras menos ascensor • Comida saludable • Uso de la bicicleta etc. | Funcionario del IDR | | | |
| 6 | Análisis y presentación de resultados obtenidos | Encargado del SGSST- Funcionario del IDR | Informe | | Al finalizar la actividad |

7. HISTORIAL DE CAMBIOS

| Versión | Fecha | Descripción |
|---------|------------|------------------------|
| 01 | 30-05-2017 | Creación del documento |
| | | |

8. ANEXO FLUJOGRAMA

| | | |
|---|---|---|
| <p>ELABORÓ:</p> <p>Marcela Millán Prada Contratista SGSST Oficina asesora de planeación</p> | <p>REVISÓ:</p> <p>Juan Carlos Lobo T Jefe Oficina Asesora de Planeación</p> | <p>APROBÓ:</p> <p>Juan Carlos Lobo T Jefe Oficina Asesora de Planeación</p> |
|---|---|---|

| | | |
|---------------------------------|---|------------------------------|
| | PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE CONTRA LA OBESIDAD | Código: E-SGI-ST-P006 |
| | TIPO DEL PROCESO: Estratégico | Versión: 01 |
| PROCESO: Gestión del SGI | | Fecha de emisión: 30-05-2017 |
| | | Página: 5 de 5 |

FLUJOGRAMA

