

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

Tabla de Contenido

1. OBJETIVO.....	2
2. ALCANCE Y RESPONSABLES	2
3. DEFINICIONES	3
4. MARCO NORMATIVO.....	7
5. DESARROLLO	8
6. FORMATOS	20
7. CONTROL DE DOCUMENTOS	20
8. ANEXOS.....	21

Elaborado <u>por</u> :	Aprobado por:	Registrado SIG:
ORIGINAL FIRMADO	ORIGINAL FIRMADO	ORIGINAL FIRMADO
Dayhana E. Reina Pardo Profesional Universitario CPS	Dora Mercedes Arias Hernández. Subdirectora General	Dora Mercedes. Arias Hernández Subdirectora General

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

1. OBJETIVO

Promover estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Implementado el programa de estilos de vida saludable y pausas activas para los empleados y contratistas del INSTITUTO DE TURISMO DEL META, por medio del autocuidado para contribuir con la mejora de la calidad de vida y bienestar de los trabajadores y a la vez prevenir el ausentismo por causa de las enfermedades laborales.

2. ALCANCE Y RESPONSABLES

El programa de estilos de vida y pausas activas, consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre trabajadores y la dirección general, que promocionen la salud y prevengan la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día se permanece en el lugar de trabajo.

A continuación, se exponen las responsabilidades para la ejecución efectiva del programa:

2.1. Dirección general

- Brindar apoyo a la ejecución del programa de estilos de vida saludable y pausas activas
- Motivar a los colaboradores de su área para que realicen las actividades propuestas.
- Proporcionar el tiempo para la realización de las pausas activas y las actividades de educación, recreación y deporte que se programen.
- Fomentar el entusiasmo, la perseverancia y el compromiso para liderar este programa.
- Fomentar las recomendaciones de estilos de vida saludable mediante el ejemplo.

2.2. Profesional del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo

- Estructurar el programa Pausas Activas y estilos de vida saludable.
- Brinda apoyo en el desarrollo de las actividades de sensibilización del programa pausas activas para los funcionarios y contratistas.
- Realizar reuniones de motivación a los colaboradores para el manejo del programa.
- Solicitar el material o recurso necesario para fortalecer la ejecución del programa.
- Sensibilizar el programa al Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo COPASST, y colaboradores.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

2.3. Comité paritario de seguridad y salud en el trabajo

- Comprometerse con las actividades del programa estilos de vida saludable y pausas activas
- Dar ejemplo en la realización de las pausas activas.
- Apoyar en las ejecuciones de las actividades, con el fin de garantizar el funcionamiento del programa.
- Ser líder en la ejecución de las pausas activas.

2.4. Empleados y contratistas

- Facilitar la realización de las pausas activas cuando sean dirigidas por un líder de cada área.
- Realizar las pausas activas de manera continua y en las dos jornadas de trabajo (mañana y tarde).
- Mantener el entusiasmo, la perseverancia y el compromiso para el funcionamiento del programa.
- Responsabilizarse de su salud y autocuidado.
- Aceptar sugerencias y recomendaciones de los líderes y del área encargada de Seguridad y Salud en el trabajo –SST.
- Contribuir con la realización del programa.
- Tener sentido de pertenencia por su Salud y Seguridad
- Comprometerse con el desarrollo del presente programa

3. DEFINICIONES

Accidente laboral: Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes, o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo.

Actividad física: Se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF, incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la AF incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar. (Caspersen, 1985).

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

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.

Alimentación saludable: La OMS, define alimentación saludable cuando cumple las siguientes recomendaciones:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Limita la ingesta energética procedente de las grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limita la ingesta de azúcares libres.
- Limita la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y se debe consumir sal yodada. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación, completa, equilibrada, suficiente y adecuada.

Ambiente Psicosocial: Está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral.

Calentamiento muscular: es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

Carga física: requerimientos de desempeño laboral como expresión básica de la actividad física, postura, fuerza y movimiento en magnitudes tales que implican esfuerzo físico (manifestaciones fisiológicas en respuesta a una carga)

Desordenes musculo esqueléticos: conjunto de trastornos que abarca una extensa gama de problemas de salud, los cuales pueden ser causados tanto por exposiciones ocupacionales como por las no ocupacionales. Comprenden un grupo heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones de músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares.

Dolor mecánico: Aumenta a lo largo del día, frecuentemente está relacionado con la estática (estar de pie) y normalmente con el movimiento; y desaparece con el reposo. También aparece bajo una presión de la zona afectada.

El estrés: El estrés laboral, afecta el entorno social y familiar; según Sandin este problema se define como: “el estrés es el resultado por una serie de acontecimientos que envuelven el diario vivir de cada persona, las situaciones sociales tales como posición en la sociedad, calidad de vida, reconocimiento, ingresos, ascenso laboral y estado civil entre otros”

Enfermedad laboral: Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

obligado a trabajar. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales será reconocida como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes.

Entorno Laboral Saludable: Es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.

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.

Estilo de Vida Saludable: Introyectar comportamientos de autocuidado tanto a nivel laboral como personal, que contribuyan con el bienestar integral de la población trabajadora.

Estiramiento muscular: hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo

Factor de riesgo: Se entiende bajo esta denominación la existencia de elementos, fenómenos, ambiente y acciones humanas que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños materiales, y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación y/o control del elemento agresivo.

Fatiga muscular: consecuencia directa de una carga física excesiva, que se traducirá en patología musculo-esquelética, aumento del riesgo de accidentarse, disminución de la productividad y calidad del trabajo, en un aumento de la insatisfacción personal o en disconfort.

Fuerza: potencia máxima que pueden ejercer los músculos de manera isométrica en un esfuerzo único y voluntario para el desempeño de una tarea.

Hábitos saludables: Conducta adquirida por la repetición de actos de la misma especie. Orientado hacia la salud, consiste en el conjunto de conductas que se llevan a cabo para obtener y mantener un estado físico y mental saludable.

Índices ergonómicos: son aquellos que analizan el sistema o la relación existente entre hombre – objeto – ambiente. Dentro de los índices ergonómicos encontramos los anatómicos, antropométricos, biomecánicos, fisiológicos, cognitivos, y socioculturales.

Inspección de puesto de trabajo: Procedimiento que busca identificar las posturas asumidas por los trabajadores durante el desarrollo de sus labores y verificar las condiciones que el medio le brinda para el confort de sus segmentos corporales.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

Lesiones Osteomusculares: Son las lesiones de los huesos, articulaciones y músculos que ocurren con frecuencia. Estas lesiones son dolorosas y si son atendidas inadecuadamente pueden causar problemas serios e incluso dejar incapacitada a la víctima.

Manipulación manual de cargas: cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe un riesgo.

Movimiento: Cambio de posición de un cuerpo con respecto a otro cuerpo.

Movimientos concentrados: la actividad vs el tiempo de recuperación fisiológico es iguales en tiempo (50% vs 50%).

Movimientos repetitivos: son movimientos que se realizan en ciclos de trabajo menores a un minuto, duración mínima de una hora de los mismos movimientos en las diferentes actividades que ejecuta el trabajador.

Obesidad: La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Pausa activa: Las pausas activas son descansos que se deben hacer en determinado tiempo para interrumpir actividades laborales que se estén ejecutando, las cuales previenen que éstas, cuando se hacen de forma repetitiva y constantemente produzcan algún tipo de lesión en los tendones o músculos, como las tendinitis, miositis o espasmo muscular en diferentes partes del cuerpo, principalmente del cuello o lesiones nerviosas.

Pausa mental o cognitiva: Las pausas cognitivas son aquellas que ayudan a descansar la mente de todo el ruido que se genera a nuestro alrededor. Y es que el tráfico, el estrés, los problemas y los cientos de cosas que debemos hacer todos los días hacen que nuestro cerebro también diga ¡para!

Pausa visual: Las pausas activas visuales son una herramienta enfocada a realizar ejercicios visuales para disminuir el efecto de las pantallas en la funcionalidad visual.

Peligro: Es una condición o característica intrínseca que puede causar lesiones o enfermedades, daño a la propiedad o paralización de un proceso.

Postura: puesta en posición de una o varias articulaciones mantenidas durante un tiempo más o menos prolongado por medios diversos, con la posibilidad de restablecer en el tiempo.

Postura mantenida: postura por 2 o más horas continuas sin posibilidad de cambios.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

Riesgo: Se denomina riesgo a la probabilidad de que un objeto material, sustancia o fenómeno pueda, potencialmente, desencadenar perturbaciones en la salud o integridad física del trabajador, así como en materiales y equipos.

Rutina: Costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir.

Salud: un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

Sedentarismo: Se puede definir como la conducta, en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) Actualmente, se considera al sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud (Blair, 2009).

Tabaquismo: Término derivado del francés tabaquismo que se refiere al estado del fumador que tiene una profunda dependencia de la nicotina.

4. MARCO NORMATIVO

Ley 9 de 1979: Reglamenta las actividades y competencias de la salud pública para mejorar el bienestar de la población.

Ley 50 de 1990: Dedicación exclusiva en determinadas actividades.

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 del 2009: Indica que todos los empleados dependientes e independientes que realicen una labor continua por más de dos horas deben realizar pausas activas.

El empleador deberá otorgar las autorizaciones que permitan desarrollar este espacio, pues dentro de sus deberes se encuentra procurar el cuidado integral de la salud de sus trabajadores, así como la ejecución y cumplimiento de los establecidos en las normas de salud y seguridad en el trabajo.

Ley 1355 Artículo 5: Estrategias para promover Actividad Física. Parágrafo. 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.

Ley 1355 Artículo 9 Código: Promoción de una dieta balanceada y saludable. En aras de buscar una dieta balanceada y saludable el Ministerio de la Protección Social, establecerá los mecanismos para evitar el exceso o deficiencia en los contenidos, cantidades y frecuencias de consumo de aquellos nutrientes tales como ácidos grasos, carbohidratos, vitaminas, hierro y

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

sodio, entre otros que, consumidos en forma desbalanceada, puedan presentar un riesgo para la salud. Para esto, contará con un plazo de seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente ley.

Ley 1355 Artículo 20: 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. 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: Es la ley que se encarga de ampliar y modernizar el sistema de riesgos laborales y les brinda a todas las personas con diversos tipos de contrato de afiliación el programa de prevención y promoción a los afiliados al sistema de riesgos laborales.

Ley 1562 de 2012 Artículo 11: Servicios de promoción y prevención, 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 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 0312 de 2019: “Por la cual se definen los estándares mínimos del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SG-SST.

5. DESARROLLO

5.1. Información general

RAZON SOCIAL	Instituto De Turismo Del Meta
NIT	892000501

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

DIRECCION	Km. 7 Vía camino ganadero Parque Malocas.
TELEFONOS	(57) (8) 6830848
CLASE DE RIESGO	I, II, III, IV
ACTIVIDAD ECONOMICA	Empresas dedicadas a la regulación de las actividades de organismos que prestan servicios de salud, educativos, culturales, y otros servicios sociales excepto servicios de seguridad
REPRESENTANTE LEGAL	Luis Carlos Londoño Vargas
RESPONSABLE DEL SG SST	Dayhana Esperanza Reina Pardo.

5.2. Importancia de las pausas activas

La Pausa Activa es una herramienta destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por las personas entregando un espacio destinado a la educación, recuperación y formación de hábitos hacia una vida saludable. En efecto, de todo lo anterior podríamos inferir que gracias a un pequeño espacio dentro de la jornada laboral de sus trabajadores es posible mejorar la productividad y disminuir las licencias médicas por trabajos sistemáticamente repetitivos. Dentro de las ventajas de la Pausa Activa podemos encontrar que:

- Rompe la rutina del trabajo y por lo tanto reactiva a la persona, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos en su trabajo.
- Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y reactiva los subutilizados.
- Afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa.
- Previene lesiones osteomusculares especialmente al inicio de la jornada laboral.

¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de realizar pausas activas?

- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- Relajarse mientras pone en práctica el ejercicio elegido.
- Realiza ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- Concentrarse en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones que va a estirar.
- Siente el estiramiento y consérvalo activo entre 5 y 10 segundos.
- No debe existir dolor, debes sentir el estiramiento que estás provocando.
- Idealmente, realiza el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada. • Elige en primer lugar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

sientes que se acumula el cansancio. • Para que un ejercicio sea realmente beneficioso debe hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada.

¿Cómo garantizar la seguridad de los empleados durante la realización de las pausas activas?

Para garantizar la seguridad durante la realización de la pausa activa, los empleados serán estratificados por las administradoras de riesgos laborales (ARL), dando el aval para la participación. Las pausas activas están destinadas y diseñadas para empleados sin limitaciones funcionales

5.3. Beneficios de las pausas activas

AUMENTAN	DISMINUYEN
La armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación.	El estrés laboral.
Alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo	Los factores generadores de trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores
Incrementan el rendimiento en la ejecución de las labores	Las ausencias al trabajo.

5.4. Metodología

La metodología que se utiliza es participativa y voluntaria, la cual se realiza de manera presencial o virtual, depende de la ubicación de los trabajadores y contratistas del Instituto de Turismo del Meta.

- **Modelo de sesión pausa activa actividades**

Movilidad articular.
Estiramiento.
Actividades Lúdicas.
Actividades de habilidad Mental.
Masajes.
Entre otras.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

- **Respiración Abdominal**



La técnica de respiración abdominal o diafragmática consta de dos movimientos principales, un movimiento de entrada de oxígeno (inspiración) y uno de salida de dióxido de carbono (expiración):

- ✓ Tomar aire lentamente y profundamente por la nariz mientras contamos hasta tres intentando llenar todos los pulmones y observando como el abdomen sale hacia fuera.
- ✓ Realizamos una pequeña pausa de pocos segundos.
- ✓ Soltamos el aire por la boca mientras contamos hasta tres lentamente.

Notaremos como el abdomen se mete hacia dentro.

El estrés y la ansiedad alteran nuestra forma de respirar; los estados de angustia y nerviosismo nos llevan a una respiración rápida y superficial, acompañada normalmente de tensiones musculares y posturas incorrectas que dificultan aún más una buena respiración. Regular la respiración, disminuyendo el ritmo respiratorio aporta mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células. De esta forma, llegará mayor gran cantidad de aire a los pulmones, la sangre se oxigena más y actúa liberando la ansiedad

- **Movimiento articular**

Como el nombre lo indica nos ayuda a ejercitar todas las articulaciones. Los movimientos que podemos realizar son flexión, extensión, abducción y aducción. Cada movimiento se puede repetir 8 veces.

- **Estiramientos**

El estiramiento está enfocado hacia el trabajo muscular de tensión y distensión, porque cuando un músculo se relaja otro, su antagonista se contrae. Cada una de estas posturas las sostenemos

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

por 15 segundos. Si la persona siente la necesidad de repetir nuevamente una postura lo puede hacer.



Esta es una rutina básica tanto para personas que trabajan de pie (con manejo de cargas) o sentadas (ya sea en oficina o trabajo repetitivo). Cada uno de los ejercicios se sostiene por espacio de 10 a 15 segundos.

- **Atención y concentración**



Las personas que trabajan frente a un PC o que sus funciones demanden mantener la visión y lo mental en una labor específica por un buen periodo de tiempo (1 hora de trabajo por 1 minuto de pausa activa), se aconseja que hagan pausas de descanso visual con movimientos como lo muestra la figura, mirar a diferentes distancias (lejos, cerca) y contraste con la intensidad de luz.

- **Parpadeo**

Realizar 10 Parpadeos Normales Y Completos:

- ✓ Parpadeos Fuertes: Contracción máxima de los párpados, apretando los ojos, los puños y todos los músculos de la cara.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

A continuación, abrir al máximo los ojos, puños y estirar la cara abriendo la boca. Repetir 5 veces.

- ✓ Parpadeos Rápidos: Como aleteos de mariposa rápidos durante 5/7 segundos. Al terminar, cerrar los ojos y dejar unos momentos de escucha.

Para descansar los ojos puede realizar lo siguiente:

- ✓ Movimientos oculares mirando un dedo (brazo estirado, sin tensión) y sin mover la cabeza.
- ✓ Horizontal a la altura de los ojos, seguir el dedo con la mirada de derecha a izquierda y viceversa, descanso con 2 parpadeos.
- ✓ Vertical en la línea media de la cara, mirar el dedo moviéndolo hacia el cielo hasta el máximo, parpadeo, luego hacia el suelo, parpadeo, y puede repetirse 1 o 2 veces más.
- ✓ Circular: Dibujar con la mirada 3 círculos grandes hacia la derecha y 3 hacia la izquierda, descanso, parpadeos.
- ✓ Cerrar los ojos y poner las manos sobre ellos sin ejercer presión, sostener por unos segundos y luego retirar las manos y sin abrir los ojos dirigir la cara hacia una fuente de luz. Puede dirigir la mirada a otro sitio, preferiblemente que sea mayor de 2mts de distancia.
- ✓ Observar por unos segundos y luego continuar su labor con el ordenador.
- ✓ Cuando realice documentos y en su celular, es preferible usar fondos claros y letras oscuras para facilitar la lectura y evitar esfuerzos visuales.
- ✓ También se recomienda realiza un breve masaje, apretando ligeramente con los dedos en movimiento circular lo laterales del nacimiento de la nariz; encima de la ceja, en la parte central de la misma; por debajo de los extremos exteriores de las cejas, las sienes y la parte superior de los pómulos.
- ✓ Cierre los ojos, inhale, levante y contraiga los hombros por 5 segundos y exhale, relajando los hombros y abriendo los ojos. Repita el ejercicio 5 veces
- ✓ Mantenga la cabeza y espalda recta. Mueva los ojos hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha, hacia la izquierda, luego vuelva los ojos al centro.

Importante pasar a chequeos visuales para detectar algunos posibles problemas visuales.

Algunos problemas refractivos comunes

Miopía: Se caracteriza porque la imagen del objeto se focaliza en un punto anterior a la retina, visión borrosa de lejos.

Hipermetropía: Caracterizado porque la imagen se focaliza en un punto posterior a la retina. La visión se ve ligeramente desenfocada en visión de lejos y especialmente en visión cercana.

Astigmatismo: Curva desigual de la córnea y las imágenes se enfocan en distintas partes de la retina. Presbicia: También denominada “visión cansada”, se presenta a partir de los 40 años, con

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

la dificultad para enfocar imágenes cercanas al leer o escribir. Lo cual se logra al retirar significativamente los objetos para poder focalizar la imagen.

Estrabismo: Uso de los ojos o ambos alternativamente pierde el alineamiento motor y se presenta desviación. Se puede clasificar en: Convergente: Desviación hacia dentro. Divergente: Desviación hacia fuera. Vertical: Desviación hacia arriba o abajo. Oblicuo: Desviación combinada del componente vertical y horizontal.

Ambliopía “Ojo Vago” Disfunción para recoger, procesar, analizar y responder a la información visual presentando problemas en: movilidad oculomotora, acomodación, localización espacial, refracción y suele estar relacionada con otras patologías.

- **Masaje para el dolor de cabeza:** Todos los pasos realizarlos con una respiración lenta y profunda.

Paso 1

Con las yemas de los dedos y en forma circular masajear el área donde terminan las cejas. Durante 30 segundos



Paso 2.

Con toda la mano hacer un desplazamiento desde el centro de la frente hacia las orejas. Durante 30 segundos.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022



Paso 3

Con el dedo pulgar o índice hacer presión desde donde empieza hasta donde terminan las cejas. Durante 30 segundos.



- **Movilidad- calentamiento:**

- ✓ **Cabeza:** Girar la cabeza hacia la derecha, luego al centro y luego hacia la izquierda (recuerda pausar en el centro) 5 veces.
- ✓ **Cabeza:** inclinar la cabeza hacia el lado derecho, que la oreja trate de tocar el hombro, al centro, luego incline hacia la izquierda. 5 veces.
- ✓ **Relajación:** inhalando (tomar aire por la nariz) lleve la cabeza hacia atrás luego exhalando (votando el aire por la boca) lleva la cabeza hacia delante. 3 veces.
- ✓ **Muñecas:** Junte las palmas de las manos en el pecho (posición de rezar) , movilizar manos arriba y abajo . 12 veces.

- **Estiramiento:**

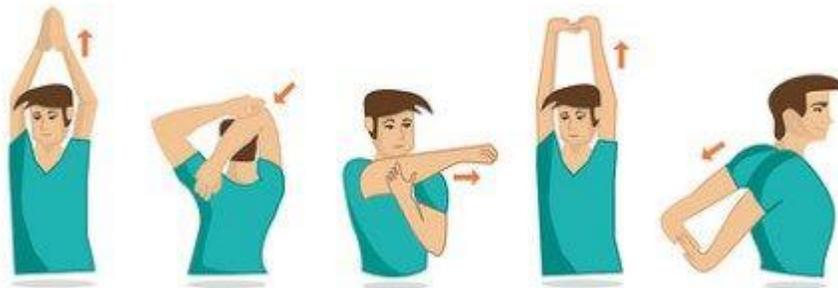
- ✓ **Cabeza:** oreja derecha toca el hombro derecho, luego la mano derecha sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Oreja izquierda toca el hombro izquierdo, luego la mano izquierda sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Repetirlo 2 veces.
- ✓ **Cabeza:** la cabeza gira sobre el lado derecho, luego la mano derecha sostiene el pómulo (cachete) izquierdo contar 10 segundos, luego se hace lo mismo sobre el lado izquierdo. Repetirlo 2 veces.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

- ✓ **Tronco:** piernas separadas a la anchura de los hombros, rodillas semidobladas, brazos abiertos a la altura de los hombros, rote la columna sobre lado derecho contar hasta 10 segundos, al centro y luego al lado izquierdo, contar 10 segundos. Se repite 2 veces.
- ✓ **Posición de pie:** Juntar los pies y colocarse punta- talón 10 veces, se descansa 5 segundos y se cuenta otras 10 repeticiones.

- **Movilidad- calentamiento:**

- ✓ **Hombros:** movilidad circular de hombros 5 veces adelante y 5 veces atrás. Las manos pueden ir sobre los hombros o en tal caso al lado del cuerpo. Elevar los hombros, como si fueran a tocar las orejas, contraer los músculos de la parte alta de la espalda contar hasta 5 y soltar los brazos con fuerza. Se repite 3 veces.
- ✓ **Cadera:** piernas separadas a la anchura de los hombros, manos en la cintura, realizar 7 círculos con la cadera sobre el lado derecho y luego 7 sobre el lado izquierdo.
- ✓ **Piernas:** Colocar mano en hombro de otro compañero como punto de apoyo, balancear la pierna derecha como un péndulo, adelante y atrás 10 veces mientras se apoya en la pierna izquierda, luego hacer lo mismo con la pierna izquierda mientras se apoya sobre la pierna derecha



- **Estiramiento:**

- ✓ **Brazos:** piernas separadas, manos al frente entrelazadas, meter la cabeza entre los brazos y estirarse lo que más se pueda hacia delante. Se repite 2 veces. Juntar los pies, manos entrelazadas atrás y elevar lo que más se pueda los brazos, cabeza siempre mira al frente contar 10 segundos. Se repite 2 veces.
- ✓ **Cuello:** Manos sobre la cabeza, el mentón toca el pecho contar 10 segundos. Se repite 2 veces. Colocar las manos debajo del mentón (manos posición de rezar) llevar la cabeza hacia atrás contar 10 segundos. Se repite 2 veces.
- ✓ **Parejas:** Colocar manos en la cintura, el otro compañero ubicado detrás, trata de juntar los codos, contar 10 segundos y se cambia con el otro compañero. Se repite 2 veces.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

- ✓ **parejas:** Un compañero se da un abrazo, el otro compañero ubicado detrás, alcanza y sostiene los codos tratando de juntarlos, contar 10 segundos y se cambia con el otro compañero. Se repite 2 veces.

- **Movilidad - calentamiento:**

Con dedos de mano derecha masajear dorso y palma de la mano izquierda, hacer lo mismo con la otra mano.

Masajear los dedos

Halar dedo por dedo

Abrir y cerrar los dedos, también en forma de tijeras

Estirar los dedos en forma de V.

- **Estiramiento:**

- ✓ **Mano:** derecha al frente a la altura de los hombros con dedos mano izquierda sostiene mano derecha halando hacia atrás con cuidado, contar 10 segundos se repite con cada mano 2 veces. Sacudirse los dedos.
- ✓ **Parejas:** se paran frente a frente, cruzan las manos y se sostienen, luego empiezan a movilizarse como muñecos de trapo.



- **Movilidad- calentamiento:**

Desde la posición de pie, llevar los talones hacia atrás en forma alterna.

Llevar las rodillas al frente en forma alterna, como los soldados. 3-Piernas separadas lo que más se pueda, balancear el cuerpo hacia ambos lados.

Posición de pie: Juntar los pies y colocarse punta- talón 10 veces, se descansa 5 segundos y se cuenta otras 10 repeticiones.

Desde la posición de pie, movilizar el tobillo derecho en forma circular 10 veces hacia afuera y 10 veces hacia dentro, luego lo mismo, pero con tobillo izquierdo.

Cadera: piernas separadas a la anchura de los hombros, manos en la cintura, realizar 7 círculos con la cadera sobre el lado derecho y luego 7 sobre el lado izquierdo. Estiramiento:

Brazos: piernas separadas, manos al frente entrelazadas, meter la cabeza entre los brazos y estirarse lo que más se pueda hacia delante. Se repite 2 veces.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

Juntar los pies, manos entrelazadas atrás y elevar lo que más se pueda los brazos, cabeza siempre mira al frente contar 10 segundos. Se repite 2 veces

Manos arriba entrelazadas, empinarse y estirarse lo que más se pueda. Contar 10 segundos, Se repite 2 veces.

Abrir y cerrar los ojos con fuerza, hacerlo lentamente. Repetirlo 3 veces.

Con el dedo índice y medio realizarse masajes sobre la sien.

Auto masaje cuello: Con ambos manos realice amasamiento del cuello y parte alta de la espalda.

Individual.

- **Movilidad- calentamiento:**

Cerrar puño y realizar movilidad de las muñecas hacia fuera 10 veces y hacia dentro 10 veces.

Abrir y cerrar los dedos. 10 veces

Posición de pie. Las manos se ubican a los costados del cuerpo. Al mismo tiempo, tocan los hombros (manos tocan los hombros). 10 veces

Posición de pie. Con los codos doblados a nivel de la cintura, girar las palmas de las manos arriba y abajo en forma continua. 10 veces.

Sacudir los dedos de las manos.

Realizar semicírculo con la cabeza 4 veces

2 círculos completos con la cabeza. Estiramiento:

Cabeza: oreja derecha toca el hombro derecho, luego la mano derecha sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Oreja izquierda toca el hombro izquierdo, luego la mano izquierda sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Repetirlo 2 veces.

Cabeza: la cabeza gira sobre el lado derecho, luego la mano derecha sostiene el pómulo (cachete) izquierdo contar 10 segundos, luego se hace lo mismo sobre el lado izquierdo. Repetirlo 2 veces.

Elevar los hombros, como si fueran a tocar las orejas, contraer los músculos de la parte alta de la espalda contar hasta 5 y soltar los brazos con fuerza. Se repite 3 veces.

Tronco: piernas separadas a la anchura de los hombros, rodillas semidobladas, la mano derecha toca hombro contrario, la mano izquierda sostiene el codo derecho y hala sobre lado izquierdo, contar 10 segundos, luego realizar lo mismo, pero sobre el lado derecho. Se repite 2 veces.

Parejas: Colocar manos en la cintura, el otro compañero ubicado detrás, trata de juntar los codos, contar 10 segundos y se cambia con el otro compañero. Se repite 2 veces.

Para el óptimo desarrollo del programa se debe contar con la aprobación y compromiso de la dirección, la cual se encuentra a continuación: “La Alta Dirección de la entidad DEL INSTITUTO DE TURISMO DEL META, ha decidido implementar un Programa de hábitos de vida y trabajo saludable, como una herramienta para el fomento de hábitos en el contexto personal y laboral para la conservación de la salud integral.

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

La Dirección aportará los recursos necesarios, previa planeación, para el desarrollo continuo del programa y velará por el cumplimiento a cabalidad de los objetivos propuestos. Cada empleado de la empresa es responsable de velar por el cumplimiento de esta directriz, comprometiéndose a incorporar en la realización de sus labores las normas que se originen del programa y el autocuidado de su salud.

5.5. Recursos del programa de estilos de vida saludable y pausas activas

- Humanos: cada líder de área deberá designar a la persona o personas que se encargarán de la ejecución de las actividades del programa.
- Técnicos: Se deberá contar con computador y herramientas de oficina para registrar las actividades y documentar todo lo que tenga que ver con la ejecución del programa.
- Locativos: Se deberá establecer un espacio físico para la ejecución de las actividades de capacitación.
- Financieros: Planear y aprobar los recursos necesarios para la ejecución del programa.

Actividades orientadas a la formación en hábitos saludables.

TEMA	OBJETIVO	DIRIGIDO A
Alimentación saludable	Informar al personal sobre pirámide alimenticia y nutrición saludable.	Todo el personal
Higiene del sueño	Informar al personal sobre hábitos saludables de sueño	Todo el personal
Cuidado preventivo de la salud	Informar al personal sobre las ventajas de la prevención de la salud.	Todo el personal
Organización en el trabajo y orden y aseo (5's)	Desarrollar en el personal habilidades para organizar el espacio de trabajo basado en la técnica de las 5's.	Todo el personal
Tabaquismo y alcoholismo	Informar al personal sobre las consecuencias del consumo	Todo el personal
Armonía laboral	Informar al personal sobre ambientes de trabajo saludables con comunicación asertiva y liderazgo.	Todo el personal
Autocuidado y relajación.	Desarrollar en el personal técnicas de autocuidado.	Todo el personal

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

Actividades orientadas a las prácticas organizacionales

ACTIVIDAD	OBJETIVO	RESPONSABLE
Promover actividades de pausas activas cada 2 horas por 5 minutos.	la actividad física en el puesto de trabajo	Cada persona. En su puesto de trabajo.
Campañas de consumo saludable en el trabajo	Hacer promoción de consumo de frutas en el trabajo durante una semana invitando a la gente por medios masivos para que consuma frutas dos veces al día	Cada persona. En su puesto de trabajo.
Campaña de ambiente de armonía laboral.	Promover la comunicación asertiva en la labor	Cada persona.
Campaña de valoración nutricional	Con base en lo recomendado en el informe de condiciones de salud, hacer recomendaciones a las personas para que soliciten apoyo nutricional por parte de su EPS	Personas con obesidad y sobrepeso.
Encuesta sobre actividad física	Realizar una encuesta sobre la actividad física que hacen los trabajadores.	Todo el personal.

6. FORMATOS

CÓDIGO	NOMBRE DE FORMATO	RESPONSABLE
SIG-F-02	Registro de asistencia	Trabajadores y contratistas

7. CONTROL DE DOCUMENTOS

VERSIÓN No.	FECHA	DESCRIPCION MODIFICACIONES
01	31/10/2022	Primera versión nueva codificación. Programa de Estilos de Vida Saludable, migra al proceso de Gestión de Talento Humano, ya que la implementación del SG-SST hace parte de la

	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PAUSAS ACTIVAS	Código: GTH-PR-02-V1
	Proceso Gestión de Talento Humano	Fecha de Vigencia: 31/10/2022

		Gestión Estratégica del Talento Humano de acuerdo con la dimensión del Manual Operativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión MIPG. El documento precede del proceso Sistema Integrado de Gestión.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. ANEXOS

N/A.

COPIA NO CONTROLADA