

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES

1. OBJETIVOS

1.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer los lineamientos para el desarrollo del Programa de Gestión para la promoción de estilos de vida y trabajo saludables, la salud visual, la promoción de la salud mental y la prevención del consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, como una herramienta para la Promoción Integral de la Salud y el Bienestar de todos los empleados propios, directos e indirectos de **EMPRESAS PÚBLICAS DE CUNDINAMARCA S.A. E.S.P.**

1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Promover el cambio a estilos de vida saludable, como principal acción para la prevención de daños en la salud y calidad de vida.
- Realizar actividades para modificar los Factores de Riesgo Cardiovascular de forma primaria y secundaria
- Generar estrategias de intervención para la población crítica según su exposición laboral a factores de riesgos propios de la labor que pueden ser potencializados por un estado cardiovascular alterado
- Facilitar y motivar la participación de los trabajadores en la prevención, a través del conocimiento de los daños y riesgos que genera el consumo de alcohol, tabaco, drogas
- Desarrollar estrategias de promoción y educación en Riesgos en Salud Pública y para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable
- Identificar, controlar y corregir los factores asociados al confort visual, generando actividades de promoción y prevención en los trabajadores
- Reducir o eliminar los factores de riesgo ocupacional visual, para prevenir la pérdida y/o disminución de la capacidad visual
- Fomentar la salud mental mediante estrategias de manejo del estrés, prevención del burnout y fortalecimiento del bienestar emocional.
- Incorporar acciones de detección temprana y canalización a EPS/ARL en casos de riesgo de salud mental o consumo de sustancias psicoactivas.
- Diseñar intervenciones diferenciadas basadas en los resultados de la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial.
- Implementar un sistema de indicadores que permita medir la efectividad de las estrategias en hábitos saludables, salud mental y prevención de consumo de SPA

2. ALCANCE

Este programa aplica en todos los lugares de trabajo, a empleados propios directos e indirectos de **EMPRESAS PÚBLICAS DE CUNDINAMARCA S.A. E.S.P.**

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

3. DEFINICIONES

- **Agudeza Visual:** Es la facultad para apreciar dos objetos más o menos separados. Se define como el mínimo ángulo bajo el cual se pueden distinguir dos puntos distintos al quedar separadas sus imágenes en la retina.
- **Alcoholismo:** El alcoholismo es una enfermedad crónica y habitualmente progresiva producida por la ingestión excesiva de alcohol etílico, bien en forma de bebidas alcohólicas o como constituyente de otras sustancias. La OMS define el alcoholismo como la ingestión diaria de alcohol superior a 50 gramos en la mujer y 70 gramos en el hombre (una copa de licor o un combinado tiene aproximadamente 40 gramos de alcohol, un cuarto de litro de vino 30 gramos y un cuarto de litro de cerveza 15 gramos). El alcoholismo parece ser producido por la combinación de diversos factores fisiológicos, psicológicos y genéticos. Se caracteriza por una dependencia emocional y a veces orgánica del alcohol, y produce un daño cerebral progresivo y finalmente la muerte. Así mismo el consumo de drogas alucinógenas se caracteriza por el abuso y la dependencia de sustancias químicas. Produce graves problemas físicos, familiares, laborales y sociales
- **Astigmatismo:** Es defecto refractivo en el que por no ser el sistema óptico del ojo completamente esférico los rayos luminosos procedentes de un objeto no se reúnen en un solo punto sino en varios produciendo distorsión de las imágenes. La persona se queja de salto en los renglones, visión borrosa o distorsionada, irritación, fatiga, fotofobia. Se corrige con lentes cilíndricos y en muchos casos se recomienda el uso de lentes de contacto.
- **Cáncer cérvico uterino y cáncer de seno o mama:** El cáncer Cervicouterino y mamario son estados patológicos que cobra millones de víctimas anualmente a nivel mundial. Se caracterizan por la atipia de células que podrían ocasionar alta mortalidad
- **Diagnóstico de las condiciones de salud:** Resultado del procedimiento sistemático para determinar “el conjunto de variables objetivas de orden fisiológico, psicológico y sociocultural que determinan el perfil socio demográfico y de morbilidad de la población trabajadora
- **Enfermedades de transmisión sexual:** Infecciones que se propagan principalmente de persona a persona a través de contactos sexuales. Hay más de 30 bacterias, virus y parásitos diferentes, transmisibles por vía sexual. Algunos, también se pueden transmitir de la madre al hijo durante el embarazo y el parto, así como a través de las transfusiones de productos sanguíneos y los trasplantes de tejidos. Son causadas por bacterias, virus, Hongos y parásitos.
- **Enfermedades inmunoprevenibles:** Aquellas patologías transmisibles que se pueden prevenir mediante la aplicación de vacunas.
- **Enfermedades de la próstata:** La glándula prostática puede verse afectada de varias maneras especialmente después de los 40 años, enfermedades infecciosas como la Prostatitis, el agrandamiento benigno de la Próstata (HPB), así como el Cáncer Prostático suelen ser insidiosos o muy sutiles por lo que merece y vale la pena informar a la población trabajadora sobre signos de alarma y prevención de estos con capacitaciones y otras medidas preventivas.
- **Enfermedad:** Condición física o mental adversa identificable, que surge, empeora o ambas, a causa de una actividad laboral, una situación relacionada con el trabajo o ambas (NTC – OHSAS 18001 V 2007)
- **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 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 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. (Ley 1562/2012)

- **Estado de salud:** condición somática, psíquica, social, cultural, económica y medioambiental del trabajador
- **Examen médico ocupacional:** Acto médico mediante el cual se interroga y examina a un trabajador, con el fin de monitorear la exposición a factores de riesgo y determinar la existencia de consecuencias en la persona por dicha exposición. Incluye anamnesis, examen físico completo con énfasis en el órgano o sistema blanco, análisis de pruebas clínicas y paraclínicas, tales como: de laboratorio, imágenes diagnósticas, electrocardiograma, y su correlación entre ellos para emitir un diagnóstico y las recomendaciones
- **Exámenes de laboratorio:** Pruebas que determinan el comportamiento físico y bioquímico de un órgano o sistema.
- **Examen optométrico:** Examen que determina las condiciones del ojo y que verifica cuantitativamente las características de la visión.
- **Exámenes paraclínicos:** Pruebas que determinan la integridad de la fisiología de los diferentes órganos y sistemas, sirven para dar fuerza al diagnóstico.
- **Factor de riesgo para enfermedades:** Vulnerabilidad genética, hábito de conducta o condiciones ambientales / biológicas que incrementan la probabilidad de padecer una enfermedad específica.
- **Factores de riesgo cardiovascular:** Factores que aumentan la probabilidad de sufrir un infarto de miocardio o un ictus cerebral. Los 5 de mayor prevalencia son: hipertensión, colesterol alto, diabetes, obesidad y tabaquismo
- **Morbilidad:** Relativo a las enfermedades características de una población.
- **Obesidad:** La obesidad es la enfermedad crónica de origen multifactorial que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud enfermedades y un incremento de la mortalidad.
- **Profesiograma:** Herramienta de análisis diseñada por un Médico especialista en Salud Ocupacional para identificar los perfiles físicos, fisiológicos exámenes médicos aplicables a cada cargo, acorde con los riesgos y condiciones del entorno en los cuales laboran los trabajadores; Y que busca fundamentalmente determinar que los candidatos para un determinado cargo reúnan las condiciones físicas y Psicológicas para desarrollarlo en beneficio de este y de la compañía que lo contrata.
- **Sedentarismo:** Carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas.
- **Seguridad y salud en el trabajo (SST):** Disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones
- **Tabaquismo:** El consumo de cigarrillos casi duplica el riesgo de una persona de sufrir un accidente cerebro vascular (ACV) isquémico, independientemente de otros factores de riesgo. Es responsable directamente de un mayor porcentaje del número total de ACV en adultos jóvenes. También aumenta el daño que resulta del ACV al debilitar la pared endotelial del sistema cerebro vascular. Esto conduce a un mayor daño del cerebro por los eventos que ocurren en la etapa secundaria del ACV

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

- **Vigilancia epidemiológica:** Comprende la recopilación, el análisis, la interpretación y la difusión continuada y sistemática de datos a efectos de la prevención. La vigilancia es indispensable para la planificación, ejecución y evaluación de los programas de seguridad y salud en el trabajo, el control de los trastornos y lesiones relacionadas con el trabajo y el ausentismo laboral por enfermedad, así como para la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Dicha vigilancia comprende tanto la vigilancia de la salud de los trabajadores como la del medio ambiente de trabajo

4. RESPONSABILIDADES

Gerencia General

- Brindar los recursos necesarios para la realización de las actividades propuestas en este programa y liderar su implementación
- Supervisar que el procedimiento se esté llevando a cabo según lo estipulado en este documento.
- Realizar las revisiones periódicas, el monitoreo y el seguimiento de este Programa y de sus actividades.
- Promover un ambiente de salud Integral ampliando la cobertura de manera específica a los factores de riesgo de las enfermedades
- Garantizar el fortalecimiento de estrategias en salud mental, prevención del consumo de alcohol, tabaco y SPA, y asignar recursos para la capacitación y acompañamiento psicosocial
- Establecer acciones de promoción de la salud mental, prevención de problemas y trastornos mentales y del consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral

Profesional SG-SST / Dirección Gestión Humana, Administrativa y Servicio al Cliente / Responsable SG SST

- Realizar el monitoreo y seguimiento de las acciones del SG SST de la organización, para el mejoramiento continuo
- Direccionar el desarrollo de las actividades establecidas en este programa para el logro del objetivo propuesto.
- Implementar y coordinar el desarrollo y seguimiento de este programa de promoción y prevención para cada una de las actividades que en él se describen.
- Vigilar la realización de actividades relacionadas en este Programa
- Brindar las herramientas necesarias para la ejecución y recomendaciones generadas durante la aplicación del programa.
- Realizar la programación de los Exámenes Médicos Ocupacionales, de donde se extraerán los datos para alimentar este Programa
- Ejecutar estrategias para la prevención de problemas y trastornos mentales y realizar el monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), garantizando la responsabilidad ética y confidencial del manejo de información de los trabajadores, con la asesoría y asistencia técnica ARL

Trabajadores

- Participar activamente en las actividades programadas, cumpliendo con las políticas, directrices y procedimientos establecidos por la organización para el desarrollo de este programa.
- Proporcionar la información completa y veraz de su estado de salud y/o antecedentes que

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

puedan afectar su salud

- Estar atento a la iniciación de los programas de exámenes médicos periódicos
- Velar por el cuidado integral de su salud.
- Participar en las actividades de identificación del riesgo, prevención del consumo, abuso y adicción a las sustancias psicoactivas.
- Participar de las estrategias para la prevención de problemas y/o trastornos mentales.
- Seguir las recomendaciones emitidas por el médico general o especialista, en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

5. REFERENCIAS NORMATIVAS

- Decreto 614 de 1984. Por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país
- Decreto 1295 de 1994. Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Laborales
- Ley 776 de 2002. Por la cual se dictan normas sobre la organización, administración y prestaciones del Sistema General de Riesgos Profesionales
- Ley 1355 de 2009. Promoción de ambientes sanos, garantía de prestaciones en salud.
- Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional
- Decreto 1352 de 2013. Por el cual se reglamenta la organización y funcionamiento de las Juntas de Calificación de Invalidez, y se dictan otras disposiciones
- Decreto 1477 de 2014. Tabla de Enfermedades Laborales.
- Resolución 1565 de 2014. Guía metodológica para la elaboración del Plan Estratégico de Seguridad Vial
- Decreto 1072 de 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo
- Resolución 0312 de 2019. Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Decreto 728 de 2025. Por el cual se adiciona el Capítulo 13 al Título 4 de la Parte 2 del Libro 2 del Decreto 1072 de 2015, Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, para establecer acciones de promoción de la salud mental, prevención de problemas y trastornos mentales, y consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral.
- Circular 076 de 2025. lineamientos complementarios de prevención de consumo de SPA y fortalecimiento de salud mental.
- Resolución 624 de 2025. Por la cual se adopta el Manual para la señalización de los ambientes 100% libres de humo de tabaco y aerosoles emitidos por sus sucedáneos e imitadores

6. DESARROLLO. PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES

6.1. MARCO CONCEPTUAL

Alcohol, Tabaco, vapeadores, sustancias psicoactivas y otras adicciones.



**PROGRAMA DE GESTIÓN PARA
PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE
ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO
SALUDABLES**

CÓDIGO: SIG-PG-017

VERSIÓN: 00

FECHA: 28/08/2026

Procuremos dejar de fumar, y si fumamos intentar hacerlo en lugares abiertos y siempre lejos de mujeres embarazadas, niños y fumadores pasivos.

Las sustancias contenidas en el humo del cigarrillo causan muchas alteraciones en el organismo y se relacionan con la edad de inicio de consumo, la intensidad y duración del tabaquismo si se inhala o no el humo y la presencia o no del filtro en el cigarrillo.

A corto plazo se nota cambios en el aspecto físico: los dedos, dientes y fosas nasales se vuelven amarillos; se adquiere un olor y aliento desagradable. Afecta además el rendimiento atlético y la resistencia. A largo plazo va a causar una serie de enfermedades donde se destacan las siguientes enfermedades.

La Resolución 1075 de 1992 establece como responsabilidad de los empleadores públicos y privados, incluir dentro de las actividades del subprograma de medicina preventiva dirigidas a sus trabajadores, campañas que prevengan y controlen la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo.

El Decreto 1108 de 1994 en el artículo 41 establece que “Aquellas personas cuya actividad implica un riesgo para los demás o que son de responsabilidad respecto de terceros no podrán usar o consumir estupefacientes o sustancias psicotrópicas durante el desarrollo de su actividad, de conformidad con las normas previstas en los reglamentos y códigos que regulan el ejercicio de la respectiva profesión, u oficio.”

Prevención

La prohibición de laborar bajo el efecto de alcohol y sustancias psicoactivas no corresponde de ninguna manera a un ánimo de juzgar al trabajador desde un punto de vista moral, si no al interés de la compañía en evitar lesiones y accidentes que afecten al trabajador o a sus compañeros.

Las **Actividades de prevención** están enfocadas a la prevención y promoción de No alcohol, Tabaco y Drogas, entre ellas:

ACTIVIDADES	REGISTRO
Política de No alcohol, Tabaco y Drogas	Inducción
Promoción y Prevención de No alcohol, Tabaco y Drogas	Socialización a los trabajadores
Capacitaciones en adicciones farmacodependencia, drogas ilegales, alcoholismo, causas y consecuencias físicas y psicológicas, tabaquismo, estilos de vida y trabajo saludables y cultura del cuidado.	Registros de asistencia. Presentaciones, folletos, talleres, charlas, entre otros.
Semana de la salud donde se incluirán actividades dirigidas a prevenir el consumo de alcohol, tabaco y drogas	Registros de asistencia
Señalización de los ambientes 100% libres de humo de tabaco y aerosoles emitidos por sus sucedáneos e imitadores	Señalización de áreas

Riesgo Cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son un problema de salud pública a nivel mundial y constituyen la primera causa de morbilidad y mortalidad en casi dos tercios de la población mundial.

Hallazgos de estudios en países desarrollados demuestran que al menos un tercio de las enfermedades cardiovasculares son atribuibles a cinco factores de riesgo:

- Tabaquismo
- Consumo de alcohol
- Hipertensión arterial
- Colesterol elevado
- Obesidad

La probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular en un período de tiempo de diez años es conocido como riesgo cardiovascular.

Está claramente establecido que en el adulto hay un incremento del riesgo metabólico y cardiovascular no solo a causa del proceso de envejecimiento natural sino también a la disminución en las capacidades funcionales y físicas. Estas dos condiciones, envejecimiento y disminución de la capacidad y condición física, se asocian en la mayoría de los casos a:

- Inadecuados hábitos alimenticios.
- Condiciones de sedentarismo
- Enfermedades de tipo sistémico como son las alteraciones del peso (sobrepeso y obesidad), hipertensión arterial, diabetes y sus estados prediabéticos, dislipidemias, enfermedad coronaria y enfermedad vascular periférica, principalmente.

Por enfermedad cardiovascular se entiende a la enfermedad que afecta a las arterias coronarias que nutren al corazón, por un fenómeno anormal llamado aterosclerosis, y que también pueden afectar la arteria aorta, las arterias cerebrales y los vasos sanguíneos de las extremidades inferiores. Estas enfermedades pueden afectar a cualquier persona (hombre o mujer), en cualquier época de la vida.

La idea de identificar a pacientes sanos con factores de riesgo es la de reorientarlos hacia hábitos y estilos de vida saludables para que modifiquen o disminuyan la expresión futura de enfermedades (Prevención Primaria). Estos objetivos se logran a través de asesorías, charlas, exámenes de laboratorio de tamizaje, entre otros.

En los pacientes que ya padecen alguna enfermedad (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad coronaria y vascular en general, obesidad, etc.) se busca la adherencia a un programa de tratamiento para controlar su enfermedad bajo dirección médica y con el apoyo del personal de salud (Prevención Secundaria). Los objetivos primordiales de la prevención secundaria son aumentar la supervivencia, disminuir la morbilidad y mejorar la calidad de vida.

Los Principales factores de riesgo cardiovascular son:

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR	
Hipertensión arterial	Aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón, un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.
Colesterol elevado	Cuando la sangre contiene demasiadas lipoproteínas de baja densidad (LDL), éstas comienzan a acumularse sobre las paredes de las arterias formando una placa e iniciando así el proceso de la enfermedad denominada

	«aterosclerosis».
Diabetes	Los problemas del corazón son la principal causa de muerte entre diabéticos, especialmente aquellos que sufren de diabetes Mellitus tipo 2. Ciertos grupos raciales y étnicos (negros, hispanos, asiáticos, polinesios, micronesios, melanesios y amerindios) tienen un mayor riesgo de padecer diabetes. La Asociación Americana del Corazón (AHA) calcula que el 65 % de los pacientes diabéticos mueren de algún tipo de enfermedad cardiovascular
Obesidad y sobrepeso	Aumenta las probabilidades de adquirir otros factores de riesgo cardiovascular, especialmente hipertensión, niveles elevados de colesterol en sangre y diabetes
Tabaquismo	La mayoría de la gente sabe que fumar aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, pero pocos saben que también aumenta apreciablemente el riesgo de enfermedad cardiovascular y de enfermedad vascular periférica. Según la Asociación Americana del Corazón, más de 400.000 estadounidenses mueren cada año de enfermedades relacionadas con el tabaquismo.
Inactividad física	Las personas inactivas tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón que las personas que hacen ejercicio regular. El ejercicio quema calorías, ayuda a controlar los niveles de colesterol y la diabetes, y posiblemente disminuya la presión arterial. El ejercicio también fortalece el músculo cardíaco y hace más flexibles las arterias
Sexo	En general, los hombres tienen un riesgo mayor que las mujeres de sufrir un ataque al corazón. La diferencia es menor cuando las mujeres comienzan la menopausia, porque las investigaciones demuestran que los estrógenos ayudan a proteger a las mujeres de las enfermedades del corazón. Pero después de los 65 años de edad, el riesgo cardiovascular es aproximadamente igual en hombres y mujeres cuando los otros factores de riesgo son similares
Herencia	Las enfermedades del corazón suelen ser hereditarias. Por ejemplo, si los padres o hermanos padecieron de un problema cardíaco o circulatorio antes de los 55 años de edad, la persona tiene un mayor riesgo cardiovascular que alguien que no tiene esos antecedentes familiares. Los factores de riesgo tales como la hipertensión, la diabetes y la obesidad también pueden transmitirse de una generación a la siguiente.
Edad	Las personas mayores tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Aproximadamente 4 de cada 5 muertes debidas a una enfermedad cardíaca se producen en personas mayores de 65 años de edad. Con la edad, la actividad del corazón tiende a deteriorarse. Puede aumentar el grosor de las paredes del corazón, las arterias pueden endurecerse y perder su flexibilidad y, cuando esto sucede, el corazón no puede bombear la sangre tan eficientemente como antes a los músculos del cuerpo. Gracias a sus hormonas sexuales, las mujeres generalmente están protegidas de las enfermedades del corazón hasta la menopausia, que es cuando su riesgo comienza a aumentar. Las mujeres mayores de 65 años de edad tienen aproximadamente el mismo riesgo cardiovascular que los hombres de la misma edad.

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

Los Factores contribuyentes son:

FACTORES DE RIESGO CONTRIBUYENTES	
Estrés	Se cree que el estrés es un factor contribuyente al riesgo cardiovascular pero aún no se sabe mucho sobre sus efectos. No se han demostrado aún los efectos del estrés emocional, de los hábitos conductuales y del estado socioeconómico en el riesgo de padecer una enfermedad del corazón o un ataque cardíaco, porque todos nos enfrentamos al estrés de maneras diferentes.
Hormonas sexuales	Las hormonas sexuales parecen desempeñar un papel en las enfermedades del corazón. Entre las mujeres menores de 40 años de edad, no es común ver casos de enfermedades del corazón. Pero entre los 40 y 65 años de edad, cuando la mayoría de las mujeres pasan por la menopausia, aumentan apreciablemente las probabilidades de que una mujer sufra un ataque al corazón. Y, a partir de los 65 años de edad, las mujeres representan aproximadamente la mitad de todas las víctimas de ataques cardíacos
Anticonceptivos orales	Los anticonceptivos orales aumentan el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular y coágulos sanguíneos en mujeres que fuman o tienen otros factores de riesgo, especialmente si son mayores de 35 años. Según la Asociación Americana del Corazón, las mujeres que toman anticonceptivos orales deben realizarse chequeos anuales que incluyan un control de la presión arterial, los triglicéridos y el azúcar en sangre
Alcohol	El excederse de un consumo moderado de alcohol puede ocasionar problemas relacionados con el corazón, tales como hipertensión, accidentes cerebrovasculares, latidos irregulares y cardiomiopatía. Las calorías del alcohol a menudo aumentan la grasa corporal, lo cual puede a su vez aumentar el riesgo cardiovascular

El Síndrome Metabólico (SM)

Es una entidad clínica controvertida que aparece, con amplias variaciones fenotípicas, en personas con una predisposición endógena, determinada genéticamente y condicionada por factores ambientales. Se caracteriza por la presencia de insulinoresistencia e hiperinsulinismo compensador asociados a trastornos del metabolismo hidrocárbónico, cifras elevadas de presión arterial, alteraciones lipídicas (hipertrigliceridemia, descenso del cHDL, presencia de LDL tipo B, aumento de ácidos grasos libres y lipemia postprandial) y obesidad, con un incremento de la morbimortalidad de origen aterosclerótico, aunque aún no se ha determinado con certeza el riesgo absoluto conferido por el síndrome metabólico en las diferentes poblaciones.

Además de la susceptibilidad genética, precisa de la presencia de otros factores ambientales:

- Obesidad central o abdominal.
- Sedentarismo.
- Dieta hipercalórica rica en grasas y carbohidratos.
- Tabaquismo.

Múltiples evidencias demuestran la mayor probabilidad de desarrollar diabetes mellitus en los pacientes

que presentan un Síndrome Metabólico.

No existe una definición consensuada internacionalmente, sin embargo, desde un punto de vista práctico y eminentemente clínico los parámetros más extendidos para identificar el Síndrome Metabólico son los propuestos, de manera simplificada:

	Hombres	Mujeres
Obesidad abdominal (perímetro cintura)	> 102 cm.	> 88 cm.
Triglicéridos	≥ 150 mg/dl	≥ 150 mg/dl
cHDL	< 40 mg/dl	< 50 mg/dl
Presión arterial	≥ 130 / ≥ 85 mmHg	≥ 130 / ≥ 85 mmHg
Glucemia en ayunas	≥ 110 mg/dl	≥ 110 mg/dl

El diagnóstico se establece cuando están presentes tres o más de los determinantes de riesgo antes mencionados.

Nota: Otros organismos internacionales, sin embargo, aun adoptando criterios similares, incorporan modificaciones particulares. La OMS incluye como criterio necesario la diabetes, la tolerancia anormal a la glucosa o la resistencia a la insulina y añade el índice cintura-cadera, la microalbuminuria. El grupo europeo EGIR, sin embargo, varía las cifras de triglicéridos -> 180 mg/dl, incluye el perímetro abdominal -> 94 en varones y 80 en mujeres- y agrega también la resistencia a la insulina o hiperinsulinemia en ayunas superior al percentil 75. Recientemente la American Heart Association junto con el National Heart, Lung and Blood Institute en un documento sobre SM no optan por una determinada elección de parámetros definitorios.

El síndrome metabólico triplica el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular (hasta el 80% de los pacientes que padecen Síndrome Metabólico mueren por complicaciones cardiovasculares). También se asocia a un incremento global de la mortalidad por cualquier causa.

La salud visual

Uno de los grupos con mayor incidencia de afecciones visuales es el conformado por los trabajadores que operan computadores. Debido a los lapsos de permanencia frente a las pantallas, el cansancio visual es el producto final de un cuadro sintomatológico común que incluye ardor, ojos llorosos, ojos rojos, contracción del músculo ocular u ojos secos.

De otra parte, uno de los factores que más incidencia tiene sobre los trastornos visuales es la iluminación directa a base de tubos fluorescentes la que a grandes rasgos desencadena graves desórdenes visuales.

Las principales fuentes de Riesgo son:

- Video terminales de computador
- Lámparas de incandescencia
- Lámparas fluorescentes
- Lámparas de descarga (luminiscencia)

En cuanto al riesgo visual por utilización de video terminales, ante una pantalla el ojo debe adaptar continuamente su foco. Además, el movimiento desde la pantalla al teclado o al documento de referencia resulta continuo, ya que estos elementos están localizados a una distancia disímil. Este

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

proceso de adaptación y acomodación constantes genera fatigas en cuello y espalda.

La situación se agrava para los usuarios que tienen lentes bifocales pues deben adoptar una fatigosa posición de la cabeza que deriva en una excesiva tensión en el cuello y pinchazos nerviosos en la columna superior

Otra clase de factores que influyen sobre la salud visual comprenden las particularidades de los lugares laborales y del trabajo en sí.

En el caso de los usuarios de video terminales estos factores comprenden: características designadas del teclado, la pantalla (tamaño, caracteres, legibilidad, espacio), los muebles (sillas y escritorios ajustables) y la configuración que abarca toda la situación del trabajo, duración de períodos ininterrumpidos de labor, superficies reflectantes y decoración de la oficina

La categoría de análisis denominada condición de trabajo con relación a la conservación visual, recoge el conjunto de variables que permiten dar una visión más integral de los riesgos o deficiencias presentes en los ambientes de trabajo, que puedan generar daños en la salud visual de los trabajadores. Variables tales como las aportadas por las consultas y clasificadas como directamente relacionadas con la iluminación, las generales en el ambiente laboral, las relacionadas con la organización del trabajo y con el desarrollo directo de la actividad; y las generadas en las inspecciones y mediciones en los ambientes laborales, permitirán identificar más rápidamente los perfiles de desgaste en la salud de los trabajadores, garantizando acciones de impacto en las condiciones de trabajo.

Salud Mental

Cuidar la salud mental es fundamental para mantener un adecuado equilibrio entre la vida personal, laboral y social. Una adecuada gestión emocional contribuye a la prevención del estrés, la ansiedad, la depresión y el síndrome de burnout, mejorando así la calidad de vida y la productividad en el trabajo.

Las alteraciones de la salud mental pueden originarse por múltiples factores como el exceso de carga laboral, la falta de pausas activas, problemas familiares, ambientes de trabajo conflictivos o la ausencia de redes de apoyo.

A corto plazo, se pueden presentar síntomas como: fatiga constante, irritabilidad, falta de concentración, alteraciones del sueño y disminución en el rendimiento laboral. A largo plazo, la falta de atención a la salud mental puede derivar en trastornos de ansiedad, depresión, consumo de sustancias psicoactivas como mecanismo de escape y, en casos más graves, en riesgo de suicidio.

El Decreto 728 de 2025 establece la obligación de los empleadores de promover la salud mental en el trabajo mediante estrategias de prevención, detección temprana y referencia oportuna. Asimismo, la Resolución 2764 de 2022 indica que los programas de riesgos psicosociales deben incluir actividades de promoción del bienestar emocional y reducción de factores de riesgo en el entorno laboral.

Prevención

La promoción de la salud mental no implica un juicio hacia los trabajadores, sino el compromiso de la

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

organización de brindar herramientas y un ambiente saludable que favorezca su bienestar integral.

Las actividades de prevención están enfocadas en fomentar estilos de vida saludables, fortalecer la resiliencia y reducir factores de riesgo psicosocial:

ACTIVIDADES	REGISTRO
Programa de Salud Mental	Programa de prevención
Promoción y prevención en salud mental (campañas de sensibilización sobre autocuidado, manejo del estrés y equilibrio vida-trabajo)	Socialización a los trabajadores
Capacitaciones en autocuidado, manejo de emociones, resiliencia, factores de riesgo psicosocial, prevención del burnout y fortalecimiento de la cultura del cuidado	Registros de asistencia, presentaciones, talleres y charlas
Implementación de pausas activas físicas y de relajación (respiración, mindfulness, ejercicios de movilidad)	Reportes de participación
Semana de la Salud Mental con actividades de sensibilización, charlas con especialistas, espacios de escucha y bienestar	Registros de asistencia
Ruta de atención y referencia en casos de riesgo (canalización a EPS o ARL)	Reportes confidenciales de seguimiento

6.2. MEDIDAS DE INTERVENCIÓN Y CONTROL

6.2.1. Alimentación balanceada: Alimentación saludable, nutrición y riesgo cardiovascular

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DIRIGIDO A	RECURSO	REGISTRO
MONITOREO	CAMPAÑAS. sobre las diferentes enfermedades cardiovasculares, sus complicaciones y la forma de prevenirlas o disminuir su impacto a través de la alimentación balanceada	Todos los Trabajadores	Folletos Plegables	Registro firmado de capacitación
	Campañas sobre hábitos alimenticios sanos. Los tratamientos específicos se dejan a cargo de la respectiva EPS donde se encuentre afiliado.	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint. Plegables Folletos	Registro firmado de dicha capacitación
	CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN: Elaborar campañas para poder proporcionar información por medio de folletos, trípticos, afiches, etc.; con el fin de empezar a hacer consciente a la	Todos los Trabajadores	Folletos Plegables Afiches	Registro fotográfico de esta acción

	población trabajadora de la problemática Temas específicos: ALIMENTACION SALUDABLE NUTRICIÓN Y EJERCICIO SINDROME METABOLICO RIESGO CARDIOVASCULAR PREVENCIÓN HABITOS DE VIDA SALUDABLE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES			
CONTROL	MONITOREO: Seguimiento a Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud	Todos los Trabajadores	Bases de ausentismo laboral, Diagnóstico de condiciones de salud	Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud

6.2.2. Actividad física: Ejercicio y prevención del riesgo cardiovascular

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DIRIGIDO A	RECURSO	REGISTRO
MONITOREO	CAMPAÑAS. sobre las diferentes enfermedades cardiovasculares sus complicaciones y la forma de prevenirlas o disminuir su impacto.	Todos los Trabajadores	Folletos Plegables	Registro firmado de capacitación
	Pausas Activas, Aeróbicos, Actividades deportivas	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint.	Registro firmado de dicha capacitación
	Campañas sobre hábitos alimenticios sanos. Los tratamientos específicos se dejan a cargo de la respectiva EPS donde se encuentre afiliado.	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint. Plegables Folletos	Registro firmado de dicha capacitación
	Campañas de prevención: Elaborar campañas para poder proporcionar información por medio de folletos, trípticos, afiches, etc.; con el fin de empezar a hacer consciente a la población trabajadora de la problemática Temas específicos:	Todos los Trabajadores	Folletos Plegables Afiches	Registro fotográfico de esta acción

	EJERCICIO AEROBICO ESTIRAMIENTOS PAUSAS ACTIVAS			
CONTROL	MONITOREO: Seguimiento a Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud	Todos los Trabajadores	Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud	Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud

6.2.3. Prevención del consumo de Alcohol, tabaco, vapeadores y las sustancias psicoactivas

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DIRIGIDO A	RECURSO	REGISTRO
MONITOREO	INDUCCION: Durante la inducción del empleado que ingresa, se le debe divulgar la política REINDUCCION: cada vez que la empresa programe reinducción debe volverse a informar sobre la política	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint.	Registro firmado de dicha inducción
	Boletín de Salud para prevención de las adicciones.	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint. Boletín de alcoholismo, tabaquismo y drogadicción. Folletos Plegables	Socialización a través de correo electrónico
	DEFINICION DE SITIOS PARA FUMADORES: De acuerdo con la Legislación Nacional, se deben instalar los avisos de zonas libres de humo tanto en las oficinas y zonas comunes	Todos los Trabajadores	Colocar los letreros de zonas libres de Humo.	Registro fotográfico de esta acción

	COMUNICACIÓN DE PREVENCIÓN: Proporcionar información por medio de folletos, trípticos, afiches, etc.; con el fin de empezar a hacer consciente a la población trabajadora de la problemática, tratando de tocar puntos esenciales, tales como: qué es el alcoholismo, tabaquismo y drogadicción, en qué consiste, por qué se da, cuáles son los efectos que produce la ingestión o la adicción, lugares a donde se puede acudir a solicitar información, ayuda, etc. Temas específicos: CONSUMO DE ALCOHOL, CONSECUENCIAS. TABAQUISMO Y SALUD PREVENCIÓN DE ADICCIONES SEÑALIZACIÓN DE LOS AMBIENTES 100% LIBRES DE HUMO DE TABACO Y AEROSOL EMITIDOS POR SUS SUCEDÁNEOS E IMITADORES	Todos los Trabajadores	Boletín Capacitación	Registro fotográfico de esta actividad y/o Socialización a través de correo electrónico
CONTROL	MONITOREO: Seguimiento a Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud	Todos los Trabajadores	Bases de ausentismo o laboral, Diagnostico de o condicion de es salud	Bases de ausentismo laboral, Diagnostico d e condiciones de salud

6.2.4. Sueño saludable, organización del tiempo, prevención de la fatiga y cuidado preventivo de la salud

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DIRIGIDO A	RECURSO	REGISTRO
MONITOREO	CAMPAÑAS. sobre las diferentes enfermedades cardiovasculares sus complicaciones y la forma de prevenirlas o disminuir su impacto.	Todos los Trabajadores	Folletos Plegables	Socialización a través de correo electrónico
	Pausas Activas, pausas conscientes	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint.	Registro firmado de dicha capacitación

	Campañas sobre hábitos alimenticios sanos.	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint. Plegables Folletos	Socialización a través de correo electrónico
	Los tratamientos específicos se dejan a cargo de la respectiva EPS donde se encuentre afiliado.			
	CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN: Elaborar campañas para poder proporcionar información por medio de folletos, trípticos, afiches, etc.; con el fin de empezar a hacer consciente a la población trabajadora de la problemática Temas específicos: MANEJO DEL ESTRÉS HIGIENE DEL SUEÑO Y FATIGA CHEQUEOS MEDICO PERIÓDICOS CULTURA DE LA SALUD CAMPAÑA MENTALIDAD GANADORA ORDEN Y ASEO DE TU PUESTO DE TRABAJO ORGANIZACIÓN DE LA JORNADA LABORAL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE CHEQUEOS MEDICO PERIÓDICOS CULTURA DE LA SALUD	Todos los Trabajadores	Folletos Plegables Afiches	Registro fotográfico de esta acción y/o Socialización a través de correo electrónico
CONTROL	MONITOREO: Seguimiento a Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud	Todos los Trabajadores	Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud	Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud

6.2.5. Salud Publica: Enfermedades de Transmisión Sexual; Cáncer cérvico uterino y cáncer de seno, Cancer de próstata; Enfermedades Respiratorias y Digestivas

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DIRIGIDO A	RECURSO	REGISTRO
MONITOREO	Generar una cultura preventiva y la detección temprana de casos de cáncer cérvico uterino y cáncer de seno. Educación a la población femenina en causas, signos y síntomas, magnitud del problema, prevención y tratamiento.	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint.	Socialización a través de correo electrónico

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

	Concientización en la importancia de la toma de la citología y el autoexamen periódico de seno.			
	COMUNICACIÓN DE PREVENCIÓN: Elaborar campañas para poder proporcionar información por medio de folletos, afiches, etc.; con el fin de empezar a hacer consciente a la población trabajadora de la problemática, Temas específicos: Revisión de tendencias de SIVIGILA de las enfermedades de interés epidemiológico según áreas de trabajo de la empresa. PREVENCIÓN DE ETS LAVADO DE MANOS, USO DE TAPABOCAS DETECCIÓN TEMPRANA DE CASOS VACUNACIÓN PREVENTIVA Campaña: HAZTE LA CITOLOGÍA AUTOEXAMEN DE SENO PREVENCIÓN DE CÁMAMA, CÁ CERVIX	Todos los Trabajadores	Folletos Plegables Afiches	Registro fotográfico de esta acción y/o Socialización a través de correo electrónico
CONTROL	MONITOREO: Seguimiento a Bases de ausentismo laboral, Diagnóstico de condiciones de salud	Todos los Trabajadores	Bases de ausentismo laboral, Diagnóstico de condiciones de salud	Bases de ausentismo laboral, Diagnóstico de condiciones de salud

6.2.6. Prevención y control de los riesgos que afectan la salud visual

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	DIRIGIDO A	RECURSO	REGISTRO
MONITOREO	Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos Inspección y Análisis de puestos de trabajo Evaluación ambiental de iluminación Actividades para el Trabajador Pausa activa visual Entrenamiento y participación Entrega de EPP Boletines y Capacitaciones	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint.	Registro firmado de dicha inducción
	Examen Optométrico en el Trabajador Sensibilización por medio de carteleros, folletos, etc.	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint.	Registro firmado de dicha capacitación

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

			Folletos Plegables	
	COMUNICACIÓN DE PREVENCIÓN: Proporcionar información por medio de folletos, afiches, etc.; con el fin de empezar a hacer consciente a la población trabajadora de la problemática Temas específicos: PAUSA ACTIVA VISUAL USO DE EPP VISUAL CORRECCION OPTOMETRICA. RECOMENDACIONES	Todos los Trabajadores	Folletos Plegables Afiches	Socialización a través de correo electrónico
CONTROL	MONITOREO: Seguimiento a Bases de de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud:	Todos los Trabajadores	Bases de ausentismo laboral, Diagnóstico de condiciones de salud	Bases de ausentismo laboral, Diagnóstico de condiciones de salud

6.2.7. Promoción de la salud mental en el trabajo

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DIRIGIDO A	RECURSO	REGISTRO
MONITOREO	Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos Establecer acciones de promoción de la salud mental, prevención de problemas y trastornos mentales en el ámbito laboral Entrenamiento y participación Boletines y Capacitaciones	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint.	Registro firmado de dicha inducción Socialización a través de correo electrónico
	Sensibilización por medio de carteleras, folletos, etc.	Todos los Trabajadores	Presentación en PowerPoint. Folletos Plegables	Socialización a través de correo electrónico
	COMUNICACIÓN DE PREVENCIÓN: Proporcionar información por medio de folletos, afiches, etc.; con el fin de empezar a	Todos los Trabajadores	Folletos Plegables	Socialización a través de correo electrónico



**PROGRAMA DE GESTIÓN PARA
PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE
ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO
SALUDABLES**

CÓDIGO: SIG-PG-017

VERSIÓN: 00

FECHA: 28/08/2026

	hacer consciente a la población trabajadora de la problemática		Afiches	
	Temas específicos: CAMPAÑAS SOBRE GESTIÓN DEL ESTRÉS, PAUSAS ACTIVAS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN. TALLERES DE MANEJO DE EMOCIONES, COMUNICACIÓN ASERTIVA Y FORTALECIMIENTO DE REDES DE APOYO LÍNEA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA Y REMISIÓN A EPS EN CASO DE DETECCIÓN DE RIESGO. CAPACITACIÓN A LÍDERES EN IDENTIFICACIÓN DE SEÑALES DE ALERTA EN SU EQUIPO. PROMOCIÓN DEL APOYO SOCIAL EN LA ORGANIZACIÓN. APROVECHAMIENTO INTEGRAL DE HABILIDADES Y DESTREZAS INDIVIDUALES. FOMENTO DE LA CALIDAD DE LAS RELACIONES SOCIALES EN EL ENTORNO LABORAL. FOMENTO DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS, DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y CULTURALES. PROMOCIÓN DE UNA CULTURA DE CONVIVENCIA Y NO DISCRIMINACIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL. PROMOCIÓN DE UNA CULTURA DE CONVIVENCIA Y NO DISCRIMINACIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL. FORTALECIMIENTO DEL PLAN DE FORMACIÓN DE LOS TRABAJADORES ROL DE LOS JEFES EN LA PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS Entrenamiento en el manejo de la ansiedad y el estrés			

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

CONTROL	MONITOREO: Seguimiento a Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud:	Todos los Trabajadores	Bases de ausentismo laboral, Diagnóstico de condiciones de salud	Bases de ausentismo laboral, Diagnostico de condiciones de salud
---------	--	------------------------	--	--

6.3. INDICADORES GESTIÓN

Nombre del Indicador	Definición	Formula del Indicador
COBERTURA	Número total de trabajadores que participan en el PG, en relación con el número total de trabajadores en un período dado, por una constante.	COBERTURA $\frac{\text{No trabajadores que participan en el PG}}{\text{No total de trabajadores}} \times 100$
CUMPLIMIENTO	Número de actividades (pertenecientes al PG) ejecutadas sobre el total de actividades programadas en un periodo, por una constante	CUMPLIMIENTO $\frac{\text{No de actividades (pertenecientes al PG) ejecutadas}}{\text{No Actividades Programadas}} \times 100$

Seguimiento: Semestral
 Periodicidad mínima: Anual
 Responsables: Profesional SG-SST / Dirección Gestión Humana, Administrativa y Servicio al Cliente / Responsable SG SST
 Ver ficha de indicadores

6.4. METAS

Las metas, y la mejora continua del PG se establecerán con precisión dentro de una Ficha de seguimiento a actividades, indicadores y tendencias

	PROGRAMA DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	CÓDIGO: SIG-PG-017
		VERSIÓN: 00
		FECHA: 28/08/2026

6.5. PLAN DE ACCION

El desarrollo y el seguimiento a este Programa generarán planes de acción que permita el seguimiento y la evaluación periódica de las estrategias planteadas.

6.6. SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

El seguimiento periódico al programa se realizará de la siguiente manera:

- Cronograma de Actividades
- Semestralmente se realizará el seguimiento a los indicadores
- Los Hallazgos y recomendaciones derivados serán ingresados al *Registro de Oportunidades de Mejora* con el fin de continuar con la mejora del programa.

6.7. RECURSOS

Presupuesto SG SST

Recursos humanos

Los siguientes profesionales y técnicos deberían estar disponibles (contratistas o proveedores de servicios)

- Un médico especialista de Salud Ocupacional (asesor)
- Una Enfermera, especialista de Salud Ocupacional (asesora)
- Nutricionista: Personal de Salud para realización de tamizajes de RCV
- Personal para capacitación competente.

Recursos técnicos

- Equipos médicos para el examen ocupacional
- Equipo de cómputo para el control de documentos relacionado



**PROGRAMA DE GESTIÓN PARA
PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE
ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO
SALUDABLES**

CÓDIGO: SIG-PG-017

VERSIÓN: 00

FECHA: 28/08/2026

CONTROL DE CAMBIOS

VERSIÓN	FECHA	DESCRIPCION DEL CAMBIO	RESPONSABLE	CARGO
0		Versión inicial del documento		

PROYECTÓ	REVISÓ	APROBÓ
Nombre: Paola Rubiano Navarrete	Nombre: Johanna Marcela Cabrera Feo	Nombre:
Cargo: Profesional de Apoyo Dirección de Gestión Humana Administrativa y de Servicio al Cliente	Cargo: Profesional de Apoyo Dirección de Gestión Humana Administrativa y de Servicio al Cliente	Cargo:
Subgerencia y/o Dirección: Gestión Humana Administrativa y de Servicio al Cliente	Subgerencia y/o Dirección: Gestión Humana Administrativa y de Servicio al Cliente	Subgerencia y/o Dirección:
Fecha: 25/02/2026	Fecha:	Fecha: dd/mm/aaa