

PROCESO: Gestión del Talento Humano	 Empresa de Desarrollo Urbano y Rural de Dosquebradas
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y RIESGO CARDIOVASCULAR

Introducción

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, representando un desafío significativo para los sistemas de salud pública. Factores como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la dislipidemia, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo y una alimentación inadecuada aumentan de manera considerable el riesgo de padecer afecciones cardíacas y vasculares. A pesar de los avances en el diagnóstico y tratamiento, la prevención sigue siendo la estrategia más efectiva para reducir la incidencia y el impacto de estas enfermedades en la población.

En este contexto, la promoción de estilos de vida saludables se convierte en una herramienta fundamental para mitigar los factores de riesgo cardiovascular. La adopción de hábitos como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el control del estrés, la reducción del consumo de alcohol y tabaco, y el mantenimiento de un peso corporal adecuado son claves para la prevención y el control de las enfermedades cardiovasculares. Diversos estudios han demostrado que la modificación de estos factores de riesgo no solo disminuye la probabilidad de padecer ECV, sino que también mejora la calidad de vida y prolonga la esperanza de vida de las personas.

El presente programa tiene como objetivo principal educar y acompañar a la población en la adopción de estilos de vida saludables, proporcionando herramientas y estrategias para mejorar su bienestar cardiovascular. A través de intervenciones dirigidas y personalizadas, se busca generar un cambio de hábitos sostenido en el tiempo, promoviendo una cultura de prevención que contribuya a reducir la carga de las enfermedades cardiovasculares en la sociedad.

Para lograr este propósito, el programa incorpora diferentes enfoques, incluyendo la educación en nutrición, la promoción de la actividad física, el manejo del estrés, la importancia de los chequeos médicos periódicos y el empoderamiento de los individuos para que tomen decisiones informadas sobre su salud.

PROCESO: Gestión del Talento Humano	 Empresa de Desarrollo Urbano y Rural de Dosquebradas
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

TABLA DE CONTENIDO:	
1. OBJETIVO	3
1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
2. RESPONSABLES	3
3. DEFINICIONES.....	4
4. ALCANCE.....	7
5. METODOLOGÍA.....	7
6. ACTIVIDADES DEL PROGRAMA	9
7. INDICADORES DE GESTIÓN	13
8. SEGUIMIENTO	13
9. ACCIONES DE MEJORAMIENTO.....	14
10. BASES LEGALES	14

PROCESO: Gestión del Talento Humano	
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

1. OBJETIVO

Disminuir el impacto negativo de la exposición a los factores de riesgo cardiovascular modificables, en la salud y la calidad de vida de los funcionarios desde el enfoque de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Generar en los funcionarios hábitos de vida saludables que le permitan mejorar las capacidades físicas y obtener un bienestar integral aumentando el desempeño en sus actividades diarias.
- Identificar a los funcionarios con factores de riesgo modificables y no modificables relacionados con estilos de vida saludable por medio de los exámenes médicos ocupacionales
- Sensibilizar al personal en los diferentes hábitos de vida saludable que puedan aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su condición de salud.
- Fomentar la cultura de autocuidado, hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social que busque la promoción de la seguridad y la salud de los funcionarios y la prevención de los riesgos laborales.
- Identificar los principales diagnósticos de los funcionarios que generan el mayor ausentismo y definir medidas de prevención encaminadas a mejorar la salud de los colaboradores y disminuir ausentismo.

2. RESPONSABLES

Gerencia

- Asignar los recursos humanos, técnicos y financieros para el cumplimiento de este programa.
- Definir las políticas para mantener un ambiente de trabajo sano y saludable que lleven a la adopción de prácticas seguras y saludables para los funcionarios.

PROCESO: Gestión del Talento Humano	
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

Subgerentes

- Son responsables de conocer y facilitar el desarrollo de todas aquellas actividades que permitan el fomento de hábitos de vida saludables

Talento Humano - SST

- Programar las evaluaciones médicas ocupacionales de los funcionarios.
- Recibir los conceptos de actitud y alimentar la base de datos del programa según los exámenes de ingresos, periódicos y de seguimiento que haya.
- Alimentación base de datos de ausentismo y análisis de indicadores.
- Encargado de la implementación del programa de fomentos de estilos de vida y trabajo saludables.
- Hacer el correspondiente seguimiento a las recomendaciones médicas.
- Realizar seguimiento a los funcionarios identificados con factores de riesgo o patología cardiovasculares.
- Actualizar los indicadores del programa, periódicamente y presentar los resultados obtenidos a la dirección.

Funcionarios

- Cumplir las normas establecidas en el programa y acatar las recomendaciones médicas.
- Participar en todas las actividades de promoción y prevención, programadas por la entidad.
- Proporcionar información clara, veraz y oportuna sobre su estado de salud.
- Realizarse los exámenes complementarios requeridos (resultados de seguimiento de casos) para definir el diagnóstico de este programa e informar oportunamente su resultado al área de Seguridad y Salud en el Trabajo.

3. DEFINICIONES

Alimentación saludable: Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la

PROCESO: Gestión del Talento Humano	
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

Autoreporte: Los cuestionarios de Autoreporte son instrumentos en los que se pide a los encuestados que informen directamente sobre sus propios comportamientos, creencias, actitudes o intenciones. Aunque los factores sean autoevaluados son confiables. Este problema ha sido ampliamente estudiado, y la comunidad médica está comenzando a reconocer la relevancia de la autoevaluación en la determinación general del estado de salud de un individuo.

Detección temprana: Conjunto de actividades, procedimientos e intervenciones que permiten identificar en forma oportuna y efectiva la enfermedad, facilitando el diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno, evitando secuelas, incapacidad y muerte.

Diabetes mellitus: Conjunto de trastornos metabólicos, que comparten la característica común de presentar concentraciones elevadas de glucosa en la sangre (hiperglicemia) de manera persistente o crónica.

Diagnóstico de condiciones de salud: Es el resultado del procedimiento sistemático de identificar y analizar el conjunto de variables objetivas de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.

Dislipidemia o hiperlipidemia: Alteración en el metabolismo de los lípidos que se manifiesta de forma subclínica al encontrarse valores anormales en los resultados de laboratorio del perfil lipídico (Colesterol total, HDL, LDL, Triglicéridos). Ejemplo: dietas ricas en grasas de origen animal.

Enfermedades No Transmisibles (ENT): También conocidas como enfermedades crónicas, son las que no se transmiten de persona a persona; son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta, estas resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. En ocasiones, las ENT tienen su origen en factores biológicos inevitables, pero a menudo son causadas por ciertos hábitos como el consumo de tabaco, el consumo excesivo de alcohol, la falta de una alimentación saludable y de actividad física.

Entornos Saludables: Se entienden como el punto de encuentro y relación de los individuos donde se promueven referentes sociales y culturales que brindan parámetros de comportamiento para el fomento de acciones integrales de promoción de la salud y el bienestar.

Estilos de vida: Comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.

Factor de riesgo cardiovascular: Son aquellas características biológicas como la edad, sexo, herencia (no modificables) y hábitos de vida como el

PROCESO: Gestión del Talento Humano	 Empresa de Desarrollo Urbano y Rural de Dosquebradas
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

sedentarismo, tabaquismo, alimentación desequilibrada (modificables) que aumenta la probabilidad de padecer una Enfermedad Cardiovascular, mortal o no mortal, en aquellos individuos que lo presentan.

Factor protector cardiovascular: Son aquellas características que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle algunas conductas que favorecen un desarrollo saludable, ejemplo: alimentación saludable, realización de ejercicio.

Hábitos y estilos de vida saludables: Corresponde a los índices corporales adecuados (masa corporal, grasa, entre otros), la actividad física adecuada, la buena higiene personal y un ambiente limpio que influye en la salud humana. Adopta criterios relacionados con un peso corporal saludable asociado a los índices corporales adecuados y la mantención del balance energético, así como la obtención de un buen estado físico, realizando actividad física adecuada en forma regular. Incorpora criterios de protección contra los agentes que causan enfermedades.

Índice de Masa Corporal (IMC): Es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo donde el peso se expresa en kilogramos y la estatura en metros cuadrados, siendo la unidad de medida del IMC.

Medición del riesgo cardiovascular: Se reconocen varias formas de medir el riesgo cardiovascular de acuerdo con la población evaluada, entre las cuales sobresale el método basado en el seguimiento de Framingham. En general se hace una determinación de la probabilidad de tener eventos en los próximos diez años por enfermedad cardiovascular.

Obesidad: Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa. La obesidad se clasificada por la OMS en tres tipos: Obesidad tipo I: 30 a 34.9, Obesidad tipo II: 35 a 39.9, Obesidad tipo III: $= > 40$.

Prevención de enfermedades cardiovasculares: Conjunto de actividades e intervenciones que tienen como objetivo reducir la probabilidad o riesgo de padecer o morir por una enfermedad cardiovascular.

Promoción de la salud: Hace referencia al estímulo de los factores protectores en beneficio de la salud de los funcionarios, representados en el fomento de un estilo de vida saludable.

Sedentarismo: La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2002, lo definió como: “la poca agitación o movimiento”. (...). En términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). (Universidad del Rosario, 2019).

PROCESO: Gestión del Talento Humano	 Empresa de Desarrollo Urbano y Rural de Dosquebradas
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

Sobrepeso: Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una persona con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. OMS.

Tabaquismo: Término derivado del francés *tabagisme* que se refiere al estado del fumador que tiene una profunda dependencia de la nicotina y, por consiguiente, manifiesta síntomas de abstinencia intensos. (Organización Mundial de la Salud, 1994) Aumenta el trabajo del corazón, disminuye la circulación y aumenta la presión arterial.

Tamizaje: Se refiere a la evaluación masiva de sujetos aparentemente sanos, en mayor riesgo de tener una determinada enfermedad, que hasta ese momento no se les ha diagnosticado

4. ALCANCE

Tanto las diferentes actividades del programa de fomento de estilos de vida saludable y riesgos cardiovascular como las actividades de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y cultura de estilos de vida saludable va dirigido a todas las áreas de trabajo, y funcionarios del EDOS.

5. METODOLOGÍA

La estructura del programa de estilo de vida saludable y riesgo cardiovascular describe paso a paso el procedimiento establecido para fortalecer los hábitos de vida saludables y la intervención de factores de riesgo cardiovascular y otras enfermedades prevenibles, a través del ciclo PHVA, donde se implementará de una manera integral y efectiva medidas encaminadas a detectar e identificar alguna afectación a la salud de la población a quien va dirigido el programa.

5.1. PLANEACIÓN:

- Asignación y comunicación de responsabilidades: comunicación de responsabilidades a dirección en reunión, socialización a funcionarios en inducción y reinducción de SST.
- Identificación y concertación de indicadores, cronograma y plan de actividades: Se revisa anualmente por líder del proceso de SST.
- Identificación del personal con factores de riesgo cardiovascular a través de:
 - ✓ Revisión de informe de condiciones de salud aportado por IPS de salud ocupacional y descripción Sociodemográfica.
 - ✓ Revisión de Auto reporte de condiciones de salud y de trabajo: Identificar

PROCESO: Gestión del Talento Humano	
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

trabajadores que requieran mejorar sus estilos de vida y condiciones de salud.

- Análisis de ausentismo identificando las enfermedades transmisibles y no transmisibles prevalentes, enfermedad o factor de riesgo cardiovascular, duración de las incapacidades, etc.

5.2. IMPLEMENTACIÓN – HACER

Con la implementación del programa, se busca contribuir al control de los factores de riesgo cardiovasculares y de condiciones de salud modificables, mediante el fomento de estilos de vida saludables en los funcionarios de la empresa y que estos puedan formar parte de la cultura de autocuidado.

5.2.1. Prevención de enfermedades cardiovasculares y fomento de estilos de vida saludables

Se identifica la población con factores de riesgo o enfermedad cardiovascular por medio de los exámenes medico ocupacionales, auto reporte de condiciones de salud, análisis de ausentismo y diagnóstico de condiciones de salud aportada por IPS de salud ocupacional, perfil sociodemográfico, se identificará el personal con factores de riesgo como Hipertensión, Diabetes, Obesidad, Fumadores, dislipemia, Sedentarismos.

Remisión a entidad de salud: Se realizará remisión a EPS para seguimiento y manejo a personal con antecedentes de Hipertensión arterial, diabetes, obesidad, dislipidemia, infarto agudo al miocardio, enfermedad cerebro vascular.

Seguimiento: Se realizará seguimiento al personal remitido para ingreso al programa de riesgo cardiovascular por medio del concepto medico ocupacional por parte del personal de SST para verificar asistencia a controles a entidad de salud y reforzar importancia de hábitos saludables

Se implementará actividades que fomenten en los funcionarios estilos de vida y hábitos saludables.

Se fomentará actividades de prevención del riesgo cardiovascular a todo el personal de la entidad.

PROCESO: Gestión del Talento Humano	 Empresa de Desarrollo Urbano y Rural de Dosquebradas
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

5.3. VERIFICAR

Se realizará mediante lo establecido en el numeral siete (7) “Indicadores de Gestión” de este documento.

5.4. ACTUAR

Se realizará mediante lo establecido en el numeral nueve (9) “Acciones de Mejoramiento” de este documento.

6. ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

Ítem	Actividad	Responsable	Registro/ Punto de control
ESTRATEGIAS DE INTERVENCION			
1	Realizar sensibilización al personal del EDOS sobre la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable, especialmente en los siguientes componentes:		
	Actividad Física: Dentro de la actividad física se encuentra el ejercicio, este es planeado, estructurado, repetitivo y se hace con la intención de mejorar o mantener la condición física o la salud.	SST - ARL	Asistencia a charla sobre los beneficios del ejercicio y rutinas saludables
	Alimentación saludable: Es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana y cumplir con las exigencias de la vida diaria	SST - ARL	Asistencia Charla en estilos de vida saludables, autocuidado y hábitos saludables

PROCESO: Gestión del Talento Humano	 Empresa de Desarrollo Urbano y Rural de Dosquebradas
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

	Consumo de agua: El agua es un componente esencial de la vida. Representa más de la mitad del peso corporal y beberla a diario es importante para mantener un adecuado estado de hidratación.	SST - ARL	Campaña infografía consumo de agua
	Sueño y descanso: Dormir bien aumenta los beneficios de un estilo de vida saludable. Una buena noche de sueño es un periodo de profundo descanso, algo esencial para el bienestar físico y mental. Sin embargo, no se trata solo de dormir, es necesario un número suficiente de horas, y que el sueño sea de calidad, es decir, que sea reparador y que permita restaurar al organismo para afrontar la posterior etapa de vigilia.	SST - ARL	Asistencia Charla de Higiene del sueño
	Prevención del consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas: La función cardiovascular, entre otras funciones también se ven beneficiadas de la prevención del consumo de tabaco. A nivel cardiovascular evita que se produzcan alteraciones endoteliales, elevación de la presión arterial, alteraciones de la coagulación, producidas principalmente por dos sustancias tóxicas que tiene el tabaco como son el monóxido de carbono y la nicotina.	SST – ARL - PSICOLOGO	Sensibilización en prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas.

PROCESO: Gestión del Talento Humano	 Empresa de Desarrollo Urbano y Rural de Dosquebradas
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

	a. Alternativas para prevenir el consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas. b. Sensibilización cesación de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas.		
	Manejo del estrés y ansiedad: Es fundamental para mantener una buena salud mental y física. Aprender a manejar las situaciones de la vida cotidiana, fortaleciendo las habilidades psicosociales evitará que los trabajadores caigan en malos hábitos y ayudará a la prevención de consumo de tabaco y sustancias psicoactivas.	SST PSICOLOGA –	Asistencia Autocuidado (autoestima, auto concepto, auto aceptación, autocontrol, resiliencia). Manejo del estrés.
	Prevención de enfermedades de acuerdo el análisis de ausentismo - Registro e identificación del ausentismo mensual - Análisis indicador mensual - Definiciones de patologías prioritarias - Implementación medidas preventivas según ausentismo.	SUBGERENCIA ADMON Y FINANCIERA - SST	- Matriz Ausentismo - Indicadores - Registro de implementación de medidas preventivas
	Promoción de la salud Todas las actividades que promuevan en los trabajadores y sus familias, el autocuidado, la identificación de riesgos y la detección temprana de enfermedades es el objetivo de la promoción de la salud.	SUBGERENCIA ADMON Y FINANCIERA - SST	- Registro de asistencia a charlas

PROCESO: Gestión del Talento Humano	 Empresa de Desarrollo Urbano y Rural de Dosquebradas
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

6.1. Alternativas de abordaje y temáticas

Dentro de las alternativas de abordaje para el fomento de factores protectores en los funcionarios se consideran:

- Capacitaciones, talleres y charlas de sensibilización.
- Campañas de sensibilización.
- Uso de material educativo: infografías, plegables, mensajes de difusión.
- Seguimiento a la implementación de las recomendaciones.

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	BLOQUES TEMÁTICOS
Fomento de factores protectores- prevención de enfermedad cardiovascular.	Actividad física Alimentación saludable Consumo de agua Sueño y descanso
	Enfermedad cardiovascular, Diabetes, Hipertensión, Dislipidemia.
	Fomentos de hábitos saludables, recreación y deporte.
	Prevención consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas.
	Diferentes charlas que ayuden al colaborador a manejar las situaciones de la vida cotidiana, fortaleciendo las habilidades psicosociales
Enfermedades Prevalentes.	Prevención de enfermedades prevalentes.
Promoción De La Salud	Actividades que promuevan en los trabajadores y sus familias, el autocuidado, la identificación de riesgos y la detección temprana de enfermedades cáncer de cuello uterino, cáncer de mamá, cáncer de próstata, cáncer de testículo.

PROCESO: Gestión del Talento Humano	 Empresa de Desarrollo Urbano y Rural de Dosquebradas
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

7. INDICADORES DE GESTIÓN

INDICADOR	INDICADOR	META	RESPONSABLE
CUMPLIMIENTO	(Número de actividades ejecutadas / Número de actividades programadas en el periodo*100)	Realizar el 80% de las actividades del Programa de vida y trabajo saludable durante cada semestre.	SST
COBERTURA	Número de funcionarios que participaron en una o más actividades durante seis meses / Total de trabajadores objeto del programa durante seis meses x 100	Participación del 70% de los funcionarios en las diferentes actividades realizadas.	SST- SUBGERENTES
CUMPLIMIENTO	# Acciones correctivas – preventivas implementadas/ # acciones correctivas-preventivas recomendadas informe clasificación de factores riesgo cardiovascular. X100	Ejecución del 80% de las acciones correctivas o preventivas recomendadas	SST

8. SEGUIMIENTO

El programa requiere de un seguimiento continuo a la gestión de este. Dentro de los aspectos a verificar se encuentran:

- Seguimiento a la identificación de trabajadores objeto y factores de riesgo a mejorar.
- Seguimiento al cumplimiento del plan de trabajo y medición de indicadores.
- Seguimiento a las recomendaciones laborales y del médico de la EPS, ejemplo alimentación sana, rutina ejercicio, adherencia al medicamento si es el caso, control tensión arterial etc.
- Seguimiento a estadísticas de ausentismo, Seguimiento a la

PROCESO: Gestión del Talento Humano	
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

implementación de diversas alternativas de abordaje y el impacto de estas.

- Verificación de nuevas necesidades de capacitación, otras formas de abordaje, modificación o ajuste a las recomendaciones.

9. ACCIONES DE MEJORAMIENTO

Con periodicidad anual se revisará el consolidado de los indicadores del programa, así como las oportunidades de mejora y la necesidad de cambios al programa de estilos de vida saludable y riesgo cardiovascular, para posteriormente, proceder con la generación de los planes de trabajo del año siguiente incluyendo todos los hallazgos y aspectos a mejorar.

10. BASES LEGALES

Ley 9 de 1979: Título 3, Salud Ocupacional, Artículo 80: “Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones”.

Resolución 1016 de 1989: Artículo 10 numeral 16: “Promover actividades de recreación y deporte”

Ley 50 de 1990: Artículo 21: “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 1075 de 1992: Actividades en materia de Salud Ocupacional, en el subprograma de Medicina Preventiva. Se establecen acciones de control de la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo.

Decreto 1295 de 1994: Artículo 22: Establece que una de las obligaciones del trabajador es procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa.

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 1956 de 2008: Establece las medidas que se deben aplicar en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres.

Ley 1335 de 2009: “Disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan

PROCESO: Gestión del Talento Humano	
DOCUMENTO: Programa de Estilos de Vida Saludables y Riesgo Cardiovascular	
FECHA: 04-06-2025	
VERSION: 2.0	

políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana.”

Ley 1355 de 2009: “Por medio de la cual 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.”

Ley 1562 de 2012: Artículo 11: “Servicios de promoción y prevención.”

Ley 1616 de 2013: Ley de Salud Mental. Actividades de promoción y prevención.

Decreto 1072 de 2015: Artículo 2.2.7.3.1.9: “Coordinación en programas de seguridad y salud en el trabajo.”

Resolución 4886 de 2018: Orientar programas de promoción que fortalezcan las habilidades psicosociales individuales y colectivas, la cohesión social y gestionen entornos saludables, resilientes y protectores.

Resolución 2404 de 2019: Adopta la batería de instrumentos para la Evaluación de Riesgos Psicosocial.

Resolución 00000089 de 2019: Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas.

Ley 2121 de 2021: Adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, la guía técnica general para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora.

Plan Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo 2021-2031: LÍNEA ESTRATÉGICA 4 - Fomentar la cultura del autocuidado, promoción de la seguridad y la salud de los trabajadores y la prevención de los riesgos laborales, para el logro del bienestar y calidad de vida laboral. Objetivo General 1: Articular la cultura de salud laboral y bienestar con acciones de promoción de salud, actividades de recreación y cultura, modos y estilos de vida saludables.

PROYECTÓ BLANCA AVILA

REVISÓ BEATRIZ SALAZAR

APROBÓ SANDRA M FRANCO B.