PROGRAMA ESTILOS DE VIDA, HABITOS Y ENTORNOS DE TRABAJO SALUDABLES

Sistema de Gestión Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

EAAB-ESP

VERSIÓN No. 01

Elaboración	Revisión	Aprobación
Profesionales Dirección Salud – División Salud Ocupacional Gerencia Corporativa de Gestión Humana y Administrativa	Bernardo Enrique Hernandez Castillo Jefe División 20 Gerencia Corporativa de Gestión Humana y Administrativa División Salud Ocupacional	Olga Lucia Jimenez Orostegui Director Administrativo 08 Gerencia Corporativa de Gestión Humana y Administrativa Dirección Salud
	 Firmado por BERNARDO ENRIQUE HERNANDEZ CASTILLO el 20/12/2023 a las 22:23:35 COT	Firmado por OLGA LUCIA JIMENEZ OROSTEGUI el 21/12/2023 a las 16:06:31 COT

TABLA DE CONTENIDO

1 Justificación 2
2 Objetivo....2
2.1 Objetivos específicos....2
3 Alcance 3
4 Términos y definiciones 3
5 Antecedentes....4
6 Responsables 5
7 Documentos relacionados 6
8 Generalidades del plan/programa 6
8.1 Tendencias en hábitos, estilos y condición de salud de la población trabajadora. 6
8.2 Alimentación saludable....8
8.3 Prevención y control de la fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo. 11
8.4 Entorno laboral saludable....12
Programa Salas Amigas de lactancia 12
Espacio físico de trabajo 13
Medio psicosocial 14
Relaciones interpersonales 14
8.5 Promoción de la salud y vigilancia epidemiológica 14
Ruta del autocuidado 14
9 Indicadores asociados 15
10 Referencias normativas 16

1 Justificación

La seguridad y salud en el trabajo tiene como finalidad la protección y promoción de la salud de los trabajadores, gestionando acciones enfocadas en la importancia de adoptar una cultura de autocuidado al adquirir hábitos saludables y seguros, que beneficien su salud, su bienestar laboral y su entorno familiar. La Organización Mundial de la Salud define un ambiente de trabajo saludable de la siguiente manera: "Un ambiente saludable y el Trabajo saludable, donde todos trabajan juntos para lograr una visión compartida Salud y bienestar de los trabajadores y las comunidades (Organización Mundial de la Salud, 1999).

En virtud de las necesidades identificadas a través de los diagnósticos de condiciones de salud derivados de la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales, la aplicación de baterías de riesgo psicosocial y demás fuentes de información que permiten realizar el seguimiento de la condición física, mental y emocional de los trabajadores, la Empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá – ESP pretende proporcionar e implementar estrategias enfocadas en la concientización de la población trabajadora en la importancia de adoptar estilos y hábitos de vida saludables que les permitan mantener un estado de salud óptimo, lo que se convierte en una posibilidad de contribuir a la salud integral.

Con el fin de determinar las estrategias a implementar, se establecerán prioridades para el programa como son: diagnósticos de enfermedades más frecuentes en los trabajadores, tendencias en el ausentismo, recomendaciones y restricciones en salud derivadas de la práctica de evaluaciones medicas ocupacionales, y finalmente la información recolectada por medio de los programas de vigilancia epidemiológica de la EAAB-ESP.

2 Objetivo

Promover hábitos, estilos y entornos de trabajo saludables, orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en los trabajadores de la Empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá – ESP.

2.1 Objetivos específicos

- Identificar las tendencias y estilos de vida a través de los documentos derivados de la ejecución de actividades del SG-SST, orientados al seguimiento de la condición de salud de los trabajadores.
- Sensibilizar a todos los trabajadores de la Empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá-ESP, frente a los diferentes estilos y hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su en el ámbito laboral y cotidiano.
- Incentivar la práctica de actividades deportivas, recreativas y culturales, con el fin de promover el fortalecimiento de las diferentes aptitudes físicas por medio de la recreación y el deporte, incorporando hábitos que permitan la prevención del sedentarismo, tabaquismo, sobrepeso, entre otros factores desencadenantes de enfermedades.
- Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social, a través de las actividades contempladas en plan de trabajo anual en SST y especialmente en los programas de vigilancia epidemiológica.

3 Alcance

El presente programa está dirigido a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en los trabajadores de la Empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá-ESP.

4 Términos y definiciones

Acto Subestándar: Violación a una norma o procedimiento, comúnmente establecido como seguro.

Condición Subestándar: Toda circunstancia física que presenta una desviación de lo estándar o establecido que facilita la ocurrencia de un accidente.

Diagnóstico condiciones de salud: Es el resultado del procedimiento sistemático para determinar el conjunto de variables objetivas de orden fisiológico, psicológico y sociocultural que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.

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.

Entorno saludable: Los entornos saludables son aquellos escenarios, que favorecen el desarrollo humano sostenible; promueven el desarrollo de capacidades; contribuyen al bienestar individual y colectivo; producen y re significan prácticas y normas que se constituyen en formas de vivir; potencian la salud integral, ofrecen protección, seguridad y confianza para la vida y convivencia de las personas y colectivos; y permiten la gestión y el ejercicio de los derechos y mejores condiciones y calidad de vida.[1]

Estilos de vida saludables: conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. Representan los hábitos, prácticas diarias y las actividades que realiza el individuo y que influyen en su salud.

Factor de Riesgo: Todo elemento cuya presencia o modificación aumenta la probabilidad de producir un daño a quien está expuesto a él.

Incidente: Acontecimiento no deseado, que, bajo circunstancias ligeramente diferentes, podría haber resultado en lesiones a las personas, daño a la propiedad o pérdida en el proceso. Un incidente en el que no ocurre enfermedad, lesión o daño u otra pérdida, también se conoce como “casi accidente. El término incidente incluye los casi accidentes.

Inspección Planeada: Recorrido sistemático por un área, esto es con una periodicidad instrumentos y responsables determinados previamente a su realización, durante el cual se pretende identificar condiciones subestándares.

Medicina preventiva y del trabajo: Los subprogramas de medicina preventiva y del trabajo, tienen como finalidad principal la promoción, prevención y control de la salud del trabajador, protegiéndolo de los factores de riesgos ocupacionales; ubicándolo en un sitio

[1] https://www3.paho.org/cub/dmdocuments/ENTORNOS_SALUDABLES_PROPUESTA_18NOV_COLOMBIA-Parte1.pdf

de trabajo acorde con sus condiciones psico-fisiológicas y manteniéndolo en aptitud de producción de trabajo.

Peligro: Fuente o situación con potencial de daño en términos de lesión o enfermedad, daño a la propiedad, al ambiente de trabajo o una combinación de estos.

Salud: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

5 Antecedentes

La adopción de prácticas y hábitos insalubres por parte de los individuos es un común denominador que se refleja en las estadísticas de padecimiento de enfermedades a nivel nacional y distrital, de acuerdo con la información suministrada por la secretaria de salud las causas de mortalidad varía en función del grupo etario, sin embargo, desde una perspectiva general, para la vigencia 2021 en la ciudad de Bogotá predominaron las enfermedades isquémicas del corazón, enfermedades infecciosas y parasitarias, enfermedades crónicas de las vías respiratorias y cerebrovasculares[2].



Ilustración 1. Informe demografía y salud en Bogotá 2021. Tomado de https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/demografia/causasmortalidad/

Mediante el diagnostico de condiciones de salud proporcionado por el proveedor de servicios de evaluaciones medicas ocupacionales Servicios de Gestión Integrada (SGI), fue posible determinar que la población trabajadora de la Empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá se encuentra inmersa en algunas de las cifras de padecimiento de enfermedades que se relacionan en el informe demografía y salud en Bogotá para la vigencia 2021 (*ilustración 1*), así como la relación de dichos padecimiento con la adopción de hábitos que generan respuestas inadecuadas para nuestra salud.

Para la EAAB-ESP es indispensable contribuir en el desarrollo de actividades que permitan a los trabajadores, la adquisición de estilos de vida saludable, así como el relacionarse en

[2] https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/

un entorno de trabajo que contribuya en el bienestar integral, la productividad, y la reducción de las cifras de ausentismo por causa médica. Por lo anterior, a partir del sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo, como mecanismo de evaluación e intervención permanente de las condiciones que afectan la integridad de los individuos en el ámbito laboral, y como se describe mediante la política del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, la alta dirección refleja el compromiso por la adopción de estrategias encaminadas a la promoción de la salud y la seguridad en él trabajo, así como el cumplimiento de lo establecido en la normatividad nacional vigente; en referencia al enfoque del presente programa, lo descrito mediante la Ley 9 de 1979 donde se destaca la importancia de preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones, así como la resolución 0312 de 2019 que contiene los estándares mínimos del SG-SST de obligatorio cumplimiento para las organizaciones en los cuales se incluye “la elaboración y ejecución de un programa para promover entre los trabajadores, estilos de vida y entornos de trabajo saludable, incluyendo campañas específicas tendientes a la prevención y el control de la fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, entre otros”.

6 Responsables

Alta Dirección

- Disponer de los recursos requeridos para el cumplimiento y ejecución de las actividades contempladas en el programa.
- Evaluar y aprobar las estrategias encaminadas a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la población trabajadora.
- Incentivar la comunicación y participación de los trabajadores en la adopción de prácticas, hábitos y estilos de vida saludables.

Dirección de Servicios Administrativos

- Garantizar el cumplimiento de los lineamientos establecidos mediante la NS 184, donde se describen los requisitos mínimos de seguridad y salud en el trabajo para alimentos, de acuerdo con su competencia.
- Gestionar los requerimientos relacionados con el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones, que sean de su alcance y responsabilidad.

División Salud Ocupacional

- Solicitar a la Alta Dirección los recursos necesarios para garantizar el cumplimiento y ejecución de las actividades contempladas en el programa.
- Implementar mecanismos de participación y consulta de los trabajadores en lo relacionado con la adopción de prácticas, hábitos y estilos de vida saludables.
- Proponer a la Alta Dirección estrategias encaminadas a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en la población trabajadora.

COPASST

- Incentivar la comunicación y participación de los trabajadores en la adopción de prácticas, hábitos y estilos de vida saludables.

Facilitadores SST

- Estudiar y considerar las sugerencias que presenten los trabajadores, en materia de seguridad y salud en él trabajo, con relación a las actividades y estrategias descritas en el programa.
- Visitar de forma periódica los centros de trabajo con el fin de identificar las condiciones de seguridad subestándar, con el potencial de ocasionar incidentes, accidentes y/o enfermedades.
- Servir como organismo de coordinación entre la Dirección Salud-División Salud Ocupacional y los trabajadores.
- Tramitar los reclamos, sugerencias y/o solicitudes de los trabajadores en referencia a las actividades y estrategias descritas en el programa.

Colaboradores

- Procurar el cuidado integral de su salud.
- Hacer uso de los medios dispuestos para realizar el reporte de incidentes, actos y condiciones inseguras.
- Participar en las actividades contempladas en el programa.
- Hacer uso de los mecanismos dispuestos para la participación y consulta en SST.

7 Documentos relacionados

Código	Documento	Descripción
MPEH0911P	Procedimiento	Exámenes Médicos, Concepto Y Diag. De Condiciones Salud.
MPEH0909P	Procedimiento	Pve de salud trabajadores EAAB-ESP
MPEH0907P	Procedimiento	Inspecciones De SST
MPEH0904P	Procedimiento	Identificación de Peligros, Evaluación Y Valoración De Los Riesgos
N/A	Programa	Programa de higiene ocupacional PHO
N/A	Programa	Programa de Comunicación, Participación y Consulta seguridad y salud en el trabajo
N/A	Programa	Pve conservación auditiva
N/A	Programa	Pve conservación de la voz
N/A	Programa	Pve riesgo psicosocial
N/A	Programa	Pve prevención de desórdenes musculoesqueléticos
N/A	Programa	Pve exposición de radiación ultravioleta
N/A	Política	Política de prevención del consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y cigarrillo.

8 Generalidades del plan/programa

8.1 Tendencias en hábitos, estilos y condición de salud de la población trabajadora.

En el marco de las acciones encaminadas a la promoción de la salud en la población trabajadora, la EAAB-ESP adopto mediante la resolución 0900 del 2021 el profesiograma

del SGSST, por medio del cual se definen los criterios a considerar durante la realización de las evaluaciones medicas ocupacionales, en consideración con los peligros y riesgos asociados a las funciones y el ambiente laboral. De esta forma se definen las pruebas clínicas y paraclínicas que proporcionan la información requerida por la División Salud Ocupacional para el seguimiento en la condición de salud de los trabajadores; en relación con la vigilancia epidemiológica de casos propensos al padecimiento de enfermedades o lo casos existentes.

Como resultado de la práctica de evaluaciones medicas ocupacionales durante el segundo semestre del año 2022, el proveedor de servicios de las evaluaciones medicas ocupacionales Servicios de Gestión Integrada proporciono el diagnosticó de condiciones de salud, en donde se identificó que una de las prioridades de intervención en salud es la prevención de enfermedades cardiovasculares, considerando que, de acuerdo con la información proporcionada, 1.271 trabajadores presentan diagnósticos que contribuyen al padecimiento de enfermedades cardiovasculares, como se describe a continuación:

DESCRIPCION	CANTIDAD	%
AUMENTO ANORMAL DE PESO	320	25%
OBESIDAD, NO ESPECIFICA	193	15%
HIPERCOLESTEROLEMIA PURA	181	14%
TRASTORNO DEL METABOLISMO DE LAS LIPOPROTEINAS, NO ESPECIFICADO	136	10%
HIPERLIPIDEMIA NO ESPECIFICADA	100	8%
HIPERLIPIDEMIA MIXTA	97	7%
OTRA HIPERLIPIDEMIA	90	7%
HIPERTENSION ESENCIAL (PRIMARIA)	43	3%
DIABETES MELLITUS NO INSULINODEPENDIENTE SIN MENCION DE COMPLICACION	16	1%
HIPERGLICEMIA, NO ESPECIFICA	16	1%
OBESIDAD DEBIDA A EXCESO DE CALORIAS	15	1%
HIPOGLICEMIA, NO ESPECIFICA	14	1%
TRASTORNO DEL METABOLISMO DE LOS CARBOHIDRATOS, NO ESPECIFICADO	13	1%
OTROS TRASTORNOS DEL ALMACENAMIENTO DE LIPIDOS	11	1%
DIABETESBMELLITUS INSULINODEPENDIENTE SIN MENCION DE COMPLICACION	9	1%
HIPERGLICERIDEMIA PURA	9	1%
OTROS TIPOS DE OBESIDAD	8	1%

Ilustración 1. Diagnósticos relacionados con enfermedades cardiovasculares. tomado de: diagnóstico de condiciones de salud 2022.

Consumo de alcohol, tabaco o cigarrillo

Durante el desarrollo de la consulta médica, se realiza una descripción corta del perfil sociodemográfico del trabajador, mediante este cuestionario verbal, el medico ocupacional indaga sobre los hábitos y estilo de vida del trabajador evaluado, como resultado de esta actividad, el contratista recopilo mediante el diagnostico de condiciones de salud la información asociada al consumo de bebidas alcohólicas, tabaco o cigarrillo; por medio de este documento se refiere que 797 trabajadores (44,4%) son consumidores ocasionales de alcohol y 230 trabajadores (13%) son consumidores activos de cigarrillo o tabaco.

DESCRIPCION	CANTIDAD	PORCENTAJE
CONSUMIDOR OCASIONAL	797	44%
NO CONSUME	952	53%
EXCONSUMIDOR	44	2%
TOTAL	1793	100%

Ilustración 2. Relación de la población trabajadora respecto al consumo de bebidas alcohólicas. tomado de: diagnóstico de condiciones de salud 2022.

DESCRIPCION	CANTIDAD	PORCENTAJE
CONSUMIDOR ACTIVO	230	13%
NO CONSUME	1425	79%
EXCONSUMIDOR	138	8%
TOTAL	1793	100%

Ilustración 3. Relación de la población trabajadora respecto al consumo de cigarrillo o tabaco. Tomado de: diagnóstico de condiciones de salud 2022.

Actividad física

Finalmente, se validó mediante el diagnostico de condiciones de salud, los hábitos de la población trabajadora en materia de acondicionamiento físico, en donde se evidencia que 839 (47%) trabajadores realizan algún tipo de deporte o acondicionamiento físico, mientras que la población restante hace parte de los trabajadores previstos en los objetivos del programa en referencia a la promoción de hábitos y estilos de vida que pueden contribuir con el cuidado integral de su salud.

TABLA 15. ACTIVIDAD FÍSICA

DESCRIPCION	CANTIDAD	PORCENTAJE
REALIZA DEPORTE	839	47%
NO REALIZA	932	52%
ANTERIORMENTE	22	1%
TOTAL	1793	100%

GRAFICA 14. ACTIVIDAD FISICA

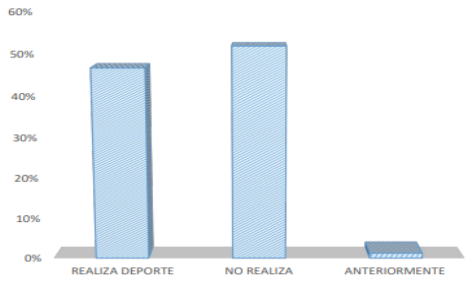


Ilustración 4.Población trabajadora que realiza actividad física. Tomado de: Diagnostico de condiciones de salud 2022.

8.2 Alimentación saludable

Las enfermedades más frecuentes en la población, descritas mediante el informe demografía y salud en Bogotá para el año 2021, presentan un factor común que es la probabilidad de que su origen se remonte a una mala nutrición y el consumo de alimentos procesados, de allí, la importancia de intervenir y promover la alimentación saludable como estrategia que permite reducir la probabilidad de riesgo por padecimiento de obesidad, sobrepeso y enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. Considerando lo anterior, la EAAB-ESP establece mediante la NS 184 los requisitos mínimos de seguridad y salud en el trabajo para todos los procesos de recepción, almacenamiento, manipulación y distribución de alimentos en la EAAB-ESP con el fin de garantizar la seguridad alimentaria:

- La seguridad alimentaria está orientada a la prevención en la multiplicación o reproducción de organismos perjudiciales, por debajo del umbral en el que producen enfermedades al consumidor y el control de la alteración prematura del alimento, garantizando los aspectos descritos a continuación:

a) Definición de las características del producto (variedad).
b) Fecha y hora de recibido e inspección del producto.
c) Fuente, código o descripción del fabricante o distribuidor.
d) Cantidades
e) Peso (cantidad) del contenido neto.
f) Temperatura en el momento de recibir el producto.
g) Calidad y condiciones del producto.
h) Determinación de cumplimiento de los estándares descritos anteriormente (aceptación o rechazo).

De forma complementaria, la NS 184 describe la importancia de incentivar que la población trabajadora tenga una alimentación sana y adecuada, tanto en cantidad como en calidad, satisfaciendo adecuadamente las necesidades de calorías y nutrientes para el organismo.

La composición específica de una dieta variada, equilibrada y saludable dependerá de las características de cada persona, son aspectos que están relacionados con características inherentes al ser humano como la edad, sexo, hábitos de vida y nivel de actividad física y antecedentes. Sin embargo, los principios básicos de una alimentación saludable incluyen las siguientes recomendaciones[3]:

Frutas, verduras y hortalizas

- Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.
- Incluir verduras en todas las comidas; comer una selección variada de frutas y verduras.

Grasas

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta. Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

- Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria, así como el consumo de grasas trans a menos del 1%; y sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.
- Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se recomienda cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.

[3] https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

- Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, canola (colza), maíz, cártamo y girasol
- Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne.
- Limitar el consumo de alimentos fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

Sal, sodio y potasio

Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año.

La mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas tales como tocino, jamón, salame; queso o tentempiés salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan), para reducir el consumo de sal se aconseja:

- Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos.
- No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa.

Azúcares

Es recomendable reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

- Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos, bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas.

8.3 Prevención y control de la fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo.

Como pilar fundamental en la prevención del consumo de alcohol, SPA y cigarrillo, la EAAB ha realizado acciones enfocadas en la sensibilización, identificación de posibles casos de consumo y estrategias para garantizar la asistencia profesional a los colaboradores que requieran, dando cumplimiento a las normas vigentes.

Al interior de la Empresa se han definido dos políticas para la prevención del consumo de SPA que han sido de gran utilidad para las actividades de prevención, ya que han dirigido el enfoque educativo hacia el buen comportamiento individual del colaborador para garantizar el desarrollo de la actividad laboral con plena consciencia de sus acciones sin estar bajo los efectos de las SPA en su organismo.



Ilustración 5. Política prevención consumo y adicción de alcohol, cigarrillo y SPA.

Con el fin de alinear las estrategias del programa de riesgo psicosocial y los objetivos de la política en mención, la EAAB-ESP desarrollo un programa educativo enfocado en la prevención del consumo de SPA, alcohol y cigarrillo; por medio del cual se realiza intervención y orientación individual de casos potenciales, o sesiones grupales de educación e información en las que se socializan los aspectos descritos a continuación:

- Política corporativa enfocada en la cero tolerancia al consumo de este tipo de sustancias.
- Efectos y padecimientos asociados al consumo, abuso y adicción a estas sustancias.
- Impactos del consumo de SPA, alcohol y cigarrillo en los ámbitos laboral, familiar, social y personal.
- Señales y comportamientos.
- Estrategias de prevención de consumo.
- Procedimientos preventivos que se han implementado desde el SGSST.

En referencia a los procedimientos preventivos adoptados desde el SGSST, con el fin de intervenir de forma oportuna esta problemática, se destaca la realización de alcoholimetrías y pruebas de SPA, como estrategia de seguimiento desde el año 2022 se han suscrito y ejecutado 2 contratos de prestación de servicios para realizar pruebas de detección de alcohol a través de aire espirado y pruebas de diagnóstico rápido para la detección de sustancias psicoactivas a los trabajadores con autorización interna de conducción y que operan vehículos, equipo de construcción o maquinaria especializada.

En el periodo de ejecución de la gestión del 1 al 11 de agosto del 2023, se realizaron 572 pruebas de diagnóstico rápido para la detección de sustancias psicoactivas y alcohol a los trabajadores de la EAAB – ESP. Considerando la importancia de esta estrategia para la detección e intervención de casos, con una periodicidad anual se realiza la planificación que incluye la descripción de la población objeto, las fechas y metodología para garantizar el desarrollo adecuado de la actividad.

8.4 Entorno laboral saludable

El entorno laboral comprende el conjunto de factores físicos y organizacionales, que interfieren en la forma como se desempeñan los individuos en la ejecución de las actividades laborales, como resultado de la presencia de factores inherentes que ocasionan la exposición a factores de riesgo; la organización mundial del trabajo[4] define “el ambiente de trabajo seguro y saludable como aquel en el que se eliminaron los riesgos o donde se tomaron todas las medidas prácticas razonables y factibles para reducir los riesgos a un nivel aceptable y donde se integra la prevención como parte de la cultura organizacional. Identificar los peligros y evaluar y controlar los riesgos en el lugar de trabajo es esencial para crear un entorno laboral seguro y saludable”; considerando lo descrito, la Dirección Salud y la División Salud Ocupacional han implementado las estrategias descritas a continuación, con el fin de promover un entorno laboral seguro y saludable para la población trabajadora:

[4] https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---act_emp/documents/publication/wcms_764111.pdf

Programa Salas Amigas de lactancia

En articulación con la Secretaria Distrital de Integración Social se han habilitado 3 salas amigas de lactancia, ubicadas en el Edificio Central de Operaciones, Subcentral Santa Lucia y el Centro Operativo del agua, con el fin de incentivar el uso de estos espacios, frecuentemente se realizan conversatorios virtuales por medio de los cuales se socializa la normatividad e importancia de estos espacios en el entorno laboral, así como las técnicas de amamantamiento y extracción, riesgos de la alimentación artificial, uso del biberón y alimentación complementaria.

Estos espacios se encuentran disponibles para uso y disposición de la población que requiere realizar la extracción y mantención de la leche materna, por lo que cuentan con los elementos básicos que garantizan la higiene, comodidad y practicidad a quienes las usan.



Ilustración 6. Estrategia salas amigas de lactancia EAAB-ESP.

Espacio físico de trabajo

A continuación, se describen algunas de las actividades desarrolladas desde el SGSST, con el fin de promover condiciones apropiadas en el entorno laboral:

a) Elaboración y actualización de las matrices de identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos.

b) Planificación y ejecución de inspecciones en forma sistemática a los puestos y sitios de trabajo para identificar las condiciones estándar y subestándar, los riesgos ocasionados por la instalación de nuevos equipos o modificación a las instalaciones, mitigando la accidentalidad y la enfermedad laboral, sugiriendo medidas correctivas y controles apropiados.

c) Caracterización de los riesgos higiénicos derivados de las operaciones de la empresa e implementar los sistemas de control requeridos.

   Para la vigencia 2023 la EAAB-ESP elaboro e implemento el Programa de Higiene Ocupacional -PHO-, por medio del cual se establecen los criterios para la identificación, reconocimiento, evaluación y monitoreo de la exposición ocupacional a los diferentes agentes de riesgo higiénico físicos, químicos biológicos (organismos contables y cultivables) a los que se encuentran expuestos los trabajadores de la EAAB-ESP, para establecer y orientar las medidas de control técnico y/o

administrativo que permitan prevenir, eliminar, minimizar y/o reducir el riesgo de exposición y con ello la probabilidad de aparición de enfermedades.

Con el fin de garantizar una evaluación adecuada de los agentes físicos y biológicos, la Dirección Salud y la División Salud Ocupacional realizaron la suscripción de un contrato de prestación de servicios para el desarrollo de las mediciones higiénicas por medio del cual se garantice la ejecución de la estrategia evaluativa estructurada para los diferentes Grupos de Exposición Similar conformados por los trabajadores y áreas de la EAAB-ESP.

d) Desarrollo de capacitaciones enfocadas en el desarrollo seguro del trabajo y promoción de buenas prácticas en el entorno laboral.

Medio psicosocial y relaciones interpersonales

Mediante el programa de riesgo psicosocial se definieron las estrategias a implementar en la EAAB-ESP con el fin de prevenir la exposición a factores de riesgo psicosocial en el desarrollo de actividades laborales, con el fin de mejorar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, dando cumplimiento a la legislación vigente. Para la implementación del programa de vigilancia epidemiológica para prevenir la exposición a factores de riesgo psicosocial, y contribuir con la gestión integral de la salud, el trabajo y el bienestar de los trabajadores, se realiza:

- La identificación de entornos o situaciones de peligro que exige la actualización de la matriz de peligros, en atención a la gestión del cambio, a la dinámica de la Empresa, a la clasificación de los grupos de exposición similar, etc., para lo cual se utiliza el protocolo pertinente de solicitud de actualización de matriz de peligros por parte del líder del PVE - RPS, el psicólogo con licencia en salud ocupacional o SST.

- La evaluación sistemática de los factores de riesgo psicosocial en el ambiente intralaboral, extralaboral y propia del trabajador, la cual se realiza con la batería de instrumentos para la evaluación objetiva de factores riesgo psicosocial, como herramienta validada en Colombia, estandarizada y autorizada. La aplicación se hace por el psicólogo especialista en salud ocupacional o SST con licencia vigente, según normatividad; acatando código deontológico y bioético de la profesión de psicología (ley 1090 de 2006) y normas de tratamiento de datos personales.

La escala de intervención se desarrolla en los siguientes niveles de prevención:

• Prevención Primaria: Actividades de vigilancia.

• Prevención Secundaria: Diagnóstico y tratamiento.

• Prevención Terciaria: Rehabilitación, reincorporación laboral.

8.5 Promoción de la salud y vigilancia epidemiológica

Con el fin de incentivar el cuidado integral de la salud de la población trabajadora y su núcleo familiar, la EAAB-ESP suscribe periódicamente un contrato, que garantice la prestación del servicio de plan Adicional de salud (PAS) y el plan complementario de salud (PC) que garantice el suministro de los servicios médicos, odontológicos, asistenciales y quirúrgicos adicionales a los servicios contemplados en el Plan de beneficios en salud (PBS), para los trabajadores, pensionados, pensionados sustitutos, familiares y beneficiarios, con el fin de dar cumplimiento a lo contemplado en las Convenciones Colectivas de Trabajo (CCT) 2015 – 2019, al Manual del Servicio Médico y Odontológico de la EAAB-ESP vigentes, y al Artículo 9 del Decreto Nacional 10 de 2004. se describen a continuación algunas de las estrategias complementarias adoptadas por la EAAB-ESP en la materia:

a) Realizar exámenes médicos ocupacionales de ingreso, periódicos, egresos, entre otros, a fin de vigilar las condiciones de salud de los trabajadores y su aptitud frente a las tareas a desarrollar.
b) Desarrollar actividades de vigilancia epidemiológica conforme los peligros de mayor impacto en los trabajadores según estadísticas de Accidentes de trabajo (AT), Enfermedad Laboral (EL) y el diagnóstico de condiciones de salud.
c) Elaborar y mantener actualizadas las estadísticas de morbilidad y mortalidad de los trabajadores (perfil epidemiológico) e investigar las posibles relaciones con sus actividades.
d) Coordinar y propender por la rehabilitación de los trabajadores con limitaciones de salud por causa de Accidentes de Trabajo (AT) y Enfermedades Laborales (EL) o enfermedad común.
e) Recomendar a la Gerencia Corporativa de Gestión Humana y Administrativa, Dirección de Mejoramiento Calidad de Vida y diferentes áreas de la empresa, las restricciones y/o reubicación de trabajadores que presenten incapacidad temporal, permanente o parcial que interfiera con su labor habitual.
f) Realizar seguimiento al cumplimiento de las recomendaciones dadas en cuanto a las restricciones y/o reubicación de trabajadores que presenten incapacidad temporal, permanente o parcial que interfiera con su labor habitual.

Ruta del autocuidado

Estrategia pedagógica del Programa de Promoción y Mantenimiento de la Salud alineada con el eje temático de Medicina Preventiva de SG SST que aporta desde el enfoque de género con las campañas informativas de prevención de enfermedades asociados a los sexos como cáncer de seno, cáncer de cuello uterino para mujeres, cáncer de próstata y testículo para hombres, alimentación saludable, alimentación funcional, compra inteligente de alimentos, salud mental.






De forma periódica se realiza la programación de la población objeto de la asesoría personalizada por parte de compensar y el área de psicología de la División Salud Ocupacional, algunos de los temas tratados durante de la sesión son:

- Evaluación cardiovascular por medio de toma de tensión arterial, peso y talla.
- Asesoría en nutrición, hábitos y estilos de vida saludable.
- Importancia de las estrategias de afrontamiento frente al riesgo psicosocial.
- Asesoría en afiliación de beneficiarios y beneficios de plan en salud.

Vigilancia epidemiológica

- **Programa de vigilancia epidemiológica en trastornos y enfermedades osteomusculares.**

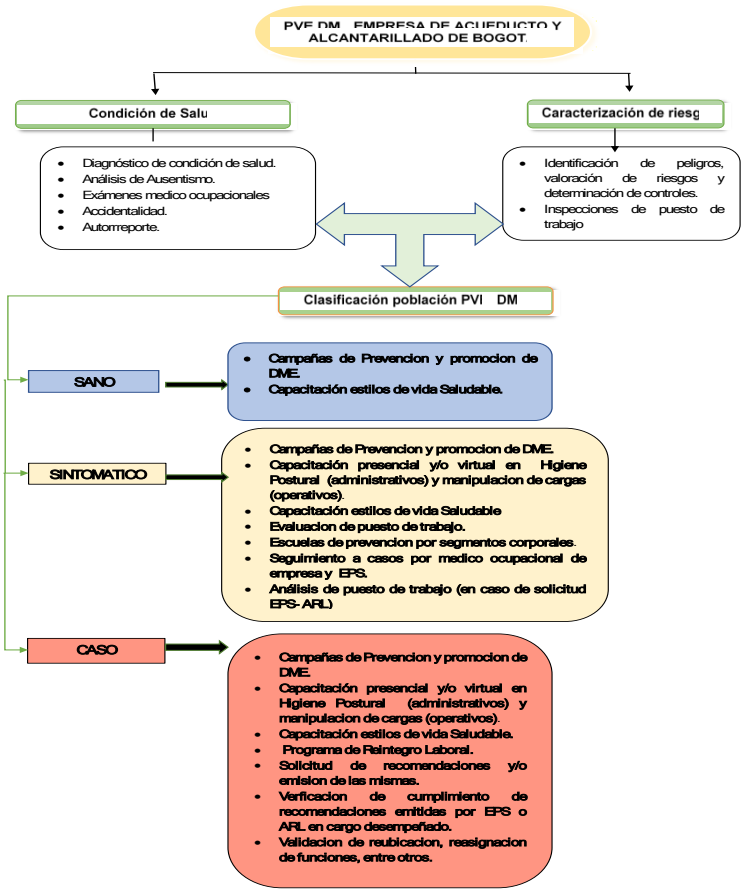


Ilustración 7. Flujograma PVE DME. Tomado de: PVE DME

- **Programa de vigilancia epidemiológica riesgo biológico.**

La exposición a los agentes biológicos tiene gran importancia en este medio laboral, por lo que se han implementado medidas de prevención primaria. El nivel de exposición depende de la duración y de la frecuencia de las intervenciones, así como de su

intensidad.

De acuerdo con el plan anual de capacitación en SST, durante el año 2023 se han realizado 6 jornadas enfocadas en la educación e información a los trabajadores sobre el riesgo biológico, por medio de estas sesiones se ha obtenido una cobertura de 556 trabajadores capacitados en aspectos como:

a) Riesgos potenciales para la salud.
b) Precauciones para prevenir la exposición
c) Disposiciones en materia de higiene.
d) Utilización de ropa y equipos de protección personal.
e) Medidas a adoptar en caso de incidentes.
f) Está prohibido comer, beber o fumar durante en las zonas de riesgo o durante la realización de labores que impliquen exposición al riesgo
g) Lavado de manos lavado de manos a conciencia de acuerdo con el instructivo de la OMS (Organización Mundial de la Salud) "¿Cómo lavarse las manos?" y un cepillado de las uñas antes de las comidas.
h) Tomar una ducha después de la jornada laboral.
i) Limpieza y el mantenimiento de los implementos y equipo con el cual se realiza el trabajo.
j) Verificar el buen funcionamiento de los equipos de protección personal.
k) El correcto uso de los respiradores, cómo ponérselos y quitárselos, las limitaciones de su uso y mantenimiento y a quién deben informar si tienen problemas respiratorios

- Esquema de Vacunación EAAB-ESP

  La EAAB-ESP implementa un programa de vacunación para la protección de los trabajadores contra las enfermedades relacionadas con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo; dentro del marco del programa de vigilancia epidemiológica para el control del riesgo biológico se realiza el control, seguimiento y verificación del esquema de vacunación definido para la empresa, que lo constituyen los componentes descritos a continuación:

ACTIVIDAD	VACUNA	VIA DE ADMON	ESQUEMA
ADMINISTRATIVO	INFLUENZA	IM	UNICA DOSIS ANUAL
OPERATIVO	INFLUENZA		
	HEPATITIS A	IM	1ª DOSIS : 0 2ª DOSIS: 6 MESES
	HEPATITIS B	IM	1ª DOSIS: 0 2ª DOSIS: AL MES 3ª DOSIS: A LOS 6 MESES DE LA 1ª
	TETANOS	IM	1ª DOSIS: 0 2ª DOSIS: AL MES 3ª DOSIS: A LOS 6 MESES DE LA 2ª
	FIEBRE TIFOIDEA	IM	Dosis Única Con Refuerzo Cada 3 Años

Tabla 1. Esquema vacunación EAAB-ESP. Tomado de: PVE riesgo biológico.

- Kit de Riesgo Biológico

Durante el primer semestre del año 2023 se han entregado 7.800 kits compuestos de:

a) Frasco de gel antiséptico por 500 ml es un sanitizador, antiséptico, desinfectante de aplicación externa, elimina el 99% de los gérmenes más comunes con solo frotarse las manos. No requiere agua.
b) Toallas de papel para manos
c) Cepillo para uñas

El suministro de kit biológico busca disminuir los efectos que producen los agentes biológicos mediante la eliminación casi completa de estos microorganismos que pueden permanecer en las manos de los trabajadores, los cuales pueden generar enfermedades infectocontagiosas, reacciones alérgicas o también intoxicaciones.

- Lavado de Ropa de Trabajo

Con el fin de disminuir la contaminación cruzada a través de la ropa de trabajo, la EAAB-ESP suscribe contratos de prestación del servicio de lavado con desinfección, esterilización, recolección, entrega y marcación de prendas contaminadas con aguas residuales o servidas, en aras de prevenir el riesgo biológico para controlar enfermedades tales como la diarrea, disentería, fiebre tifoidea, paludismo, micosis y salmonelosis, entre otras, a los que pueden verse expuestos los trabajadores y sus familias, en el evento en que deban trasladar las ropas contaminadas para lavarlas en sus hogares.
Se realiza la recolección de la ropa previamente identificado con el número del registro, en una tula la cual se deposita en el contenedor dispuesto en cada una de las zonas, la empresa contratada la recolecta, la transporta a sus instalaciones para realizar las labores de desinfección, lavado, secado y empacado para posteriormente ser entregados nuevamente a los trabajadores.

- **Programa de vigilancia epidemiológica conservación de la audición por exposición a ruido.**

  - Medidas de Control Administrativas

    a) Traslado del personal a áreas con menores niveles de exposición.
    b) Reducción del tiempo de exposición al factor de riesgo, por ejemplo, planes de rotación, cambios de horario para la realización de actividades que generen altos niveles de exposición u otras estrategias que la empresa considere pertinentes.

  - Medidas de Control en la Fuente y en el Medio

    a) Intervención enfocada en los controles técnicos que permitan la reducción del ruido y hacen referencia a los procedimientos de ingeniería aplicables en la fuente de generación o en el medio de transmisión, como, por ejemplo: Controles de ingeniería en los equipos, Implementación de sistemas de inspección y mantenimiento u otras medidas que sean aplicables a la naturaleza de la empresa.

- Medidas al Individuo

a) Implementar las medidas de protección requeridas para minimizar la exposición individual a ruido incluyendo el uso de los protectores auditivos hasta tanto se eliminen o reduzcan los riesgos.
b) Realizar las inspecciones de seguimiento para verificar el uso, estado y necesidad de cambio de estos EPP.
c) Determinar las condiciones ambientales en el puesto de trabajo y el entorno que puedan afectar la vida útil y el rendimiento del elemento de protección auditiva.
d) Capacitación a los trabajadores en temas relacionados con el cuidado de la audición y prevención de enfermedades auditivas.

- **Programa de vigilancia epidemiológica para la conservación de la voz.**

El programa de vigilancia epidemiológica de la conservación de la voz, se precisa como un conjunto de estrategias y acciones orientadas a proteger la voz de los trabajadores que son la población objeto del programa, tomando en consideración los aspectos referidos al individuo, las características y la organización del trabajo, las condiciones de ergonomía, higiene y seguridad laboral presentes en el medio ambiente de trabajo que puedan afectar la voz. El programa PVE de la conservación de la voz, se desarrolla a partir del Ciclo PHVA, de la siguiente manera:

En esta primera fase el programa, define del total de los trabajadores, la población que está en mayor tiempo y así ser incluidas en el programa, para luego realizar un diagnóstico inicial de los factores de riesgo y las condiciones peligrosas, información que será muy útil para definir las acciones y estrategias de acuerdo a la realidad del sitio de trabajo.

Dentro de los instrumentos de recolección de datos para esta primera fase del Programa de Vigilancia Epidemiológica se tendrán en cuenta:

- Las condiciones de salud (Perfil sociodemográfico y Morbilidad).
- Identificación de los peligros, valoración de los riesgos y establecimiento de los controles.
- Ausentismo.
- Cargos que necesitan emplear la voz como herramienta de trabajo, para el desempeño de sus funciones.
- Registro y seguimiento a los resultados de los indicadores del SGSST del año anterior.
- Casos reportados con patologías de voz.
- Valoraciones medico ocupacionales de ingreso y/o periódicos.

Para la segunda fase se ejecutan las acciones de intervención, derivadas de los resultados del diagnóstico inicial, por lo cual se tiene en cuenta la siguiente clasificación:

		Nivel de intervención		
		Primaria	Secundaria	Terciaria
Factor de riesgo	Alto			X
	Medio		X	
	Bajo	X		

Tabla 1. Esquema vacunación EAAB-ESP. Tomado de: PVE conservación de la voz.

La tercera fase pretende evaluar los resultados obtenidos durante la ejecución de las actividades de intervención, con el fin de identificar la eficacia o la necesidad de implementar nuevos controles para los factores de riesgo presentes; así mismo se busca hacer el seguimiento a los casos reportados y al cumplimiento de los objetivos del programa de vigilancia epidemiológica de la conservación de la voz.

Luego de medir y evaluar los resultados obtenidos en la tercera fase, junto con los controles implementados, se toman las medidas necesarias para lograr la mejora continua del programa.

- **Programa de vigilancia epidemiológica exposición a radiación ultravioleta.**

El programa va dirigido a los trabajadores de la EAAB–ESP que, de acuerdo con la clasificación en la matriz de exposición a Radiación-Ultravioleta (RUV) realizada en la División de Salud Ocupacional se encuentren en los niveles de exposición Muy Alto, Alto y Medio de acuerdo con las matrices de identificación de peligros y valoración de riesgos. Así mismo han sido incluidos en el grupo objeto los trabajadores que presentan alteraciones en la salud de los ojos y la piel, con factores de riesgo en su trabajo y que presentan o han presentado alteraciones en la piel como quemaduras solares, máculas, desarrollo de lesiones escamosas, efélides, erupciones alérgicas, cataratas, pterigios, entre otras. De acuerdo con las necesidades identificadas se han establecido las medidas de control descritas a continuación:

- Examen médico ocupacional con énfasis dermatológico

Se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

a) Antecedentes laborales: se deben interrogar sobre las actividades laborales o extralaborales previas que realizaron los trabajadores al aire libre, como agricultura, trabajadores de fincas, trabajadores de la construcción, pescadores, jardineros y floricultores, entre otros.
b) Antecedentes patológicos: enfermedades que están directamente relacionadas con la exposición a Radiación-Ultravioleta (RUV) como la erupción polimorfa lumínica, prúrigo actínico, urticaria solar y dermatitis actínica, entre otras.
c) Antecedentes personales: quemaduras solares sufridas en la infancia y adolescencia, con ampollas.
d) Antecedentes familiares: cáncer de piel
e) Antecedentes farmacológicos: Uso de medicamentos foto sensibilizantes ya sea en forma tópica u oral como las fenotiacinas y sulfamidas, tiazidas, tetraciclinas, algunos AINES, psoralenos y alquitranes

f) Hábitos: Uso de sustancias tópicas foto sensibilizantes, que se pueden encontrar en cosméticos, perfumes y jabones, como el aceite de Bergamota. Uso de psoralenos tópicos que puedan producir reacciones de fototoxicidad, contenidos en algunos vegetales tales como el apio, ruda, higos, determinados cítricos o algunas hierbas.
g) Examen físico: Inspección:
Color de la piel, pelo y los ojos, pues se ha visto en estudios realizados en Europa y Australia se ha evidenciado que las personas que tienen el pelo rubio o pelirrojo, ojos azules y piel clara tienen un riesgo diez y seis veces mayor de presentar melanoma que aquellos que tienen piel oscura (26).
h) Presencia de nevus banales y/o atípicos; se entiende por atípicos aquellos nevus que tiene 5 mm o más, con bordes irregulares o mal definidos, y pigmentación variable, si hay más de 50 se considera uno de los puntos que se consideran factor de riesgo en el desarrollo de melanoma.
i) Determinar el fototipo. Es importante recordar que los fototipos I y II siempre se queman, los fototipos III y IV tienen susceptibilidad a quemadura solar moderada y baja respectivamente, y los V y VI siempre se broncean.
j) Presencia de cicatrices en áreas expuestas del cuerpo. Es importante tener presente que los carcinomas de piel no melanoma pueden desarrollarse en zonas de piel con inflamación o irritación crónicas, así como en cicatrices de quemaduras.
k) Presencia de lesiones, placas, pápulas o nódulos de superficie lisa y brillante, centro umbilicado, borde aperlado y levantado. Presencia de telangiectasias.
l) Presencia de lesiones ulceradas que no cicatrizan, ubicadas en áreas expuestas como la cara y las manos.

- Protección ocular:

  Se les recomienda a los trabajadores que presenten alteraciones oculares relacionada con la exposición o enfermedades ya diagnosticadas y que tengan relación con la exposición a RUV, el uso de gafas con filtro ultravioleta al 100% o 400 certificado. En el ámbito laboral las gafas de protección pueden ser en policarbonato que brinda la protección necesaria frente a la exposición a Radiación-Ultravioleta (RUV).

- Capacitación

  En el marco del Plan Anual de capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo, se han realizado sesiones de educación e información en la importancia del autocuidado sobre el riesgo, sensibilizando frente estrategias preventivas de la exposición a Radiación-Ultravioleta (RUV) y los diferentes factores que se ven implicados en la modificación del riesgo. De forma complementaria a la sesión, se hace entrega de un instructivo que contiene la descripción de estrategias que permiten optimizar el uso del bloqueador solar que se entrega como elemento de protección personal y que se debe hacer extensivo a las actividades extralaborales incluyendo las recreativas y deportivas.

- Remisión a EPS: Se hará remisión a medicina especializada en dermatología u

oftalmología de los casos que ameriten dicha atención.

- **Programa de vigilancia epidemiológica del riesgo cardiovascular**

  El programa de vigilancia epidemiológica del riesgo cardiovascular se desarrolla a partir de la información obtenida mediante las actividades de vigilancia y monitoreo de la condición de salud de los trabajadores, como son; evaluaciones medicas ocupacionales, actividades de tamizaje y prevención en salud, como se evidencio mediante el diagnostico de condiciones de salud para la vigencia 2022 es necesario prevenir la aparición de casos nuevos de padecimientos asociados al riesgo cardiovascular. Para la intervención adecuada de los casos potenciales y existentes la EAAB-ESP desarrolla la categorización de la población y la ejecución de las actividades descritas a continuación:

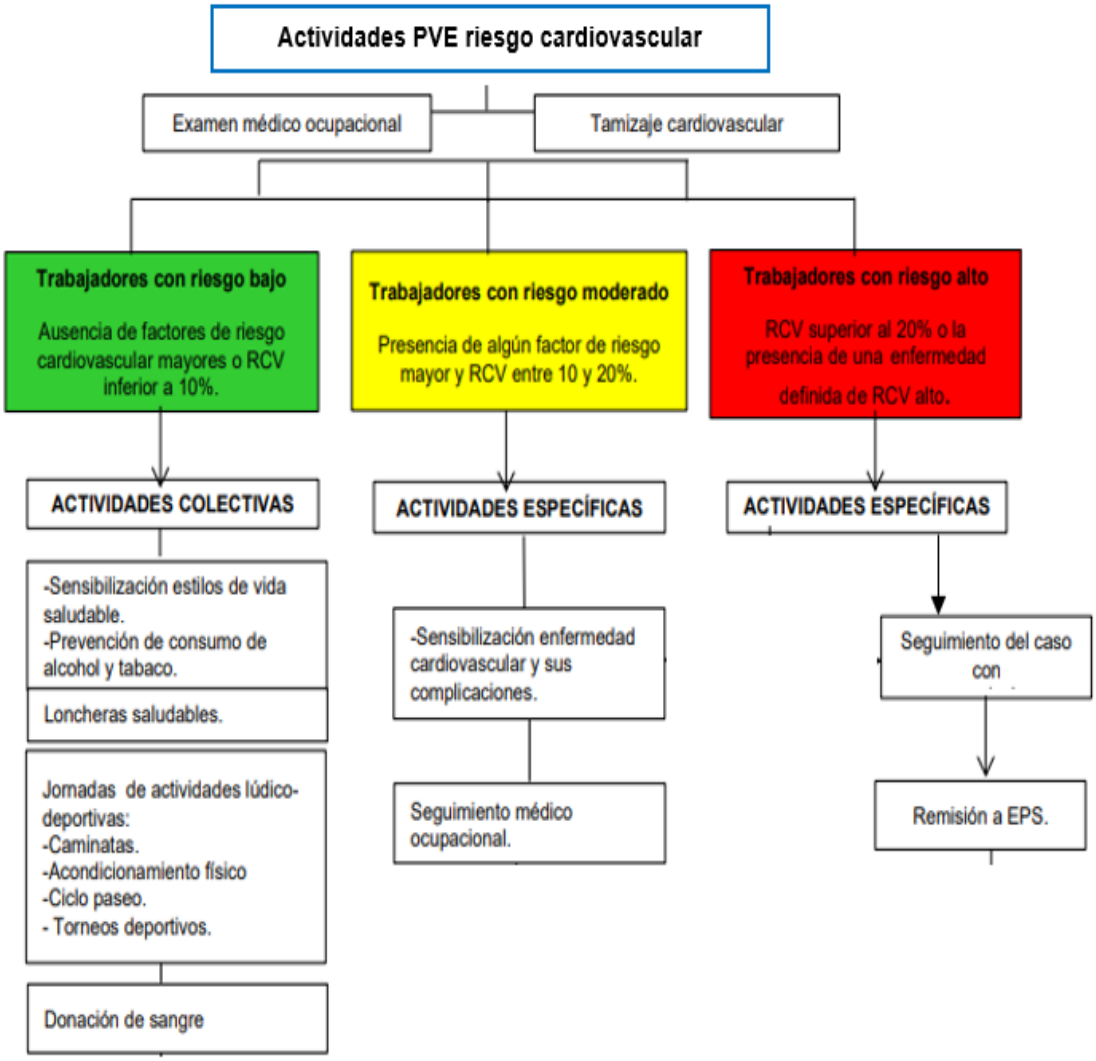
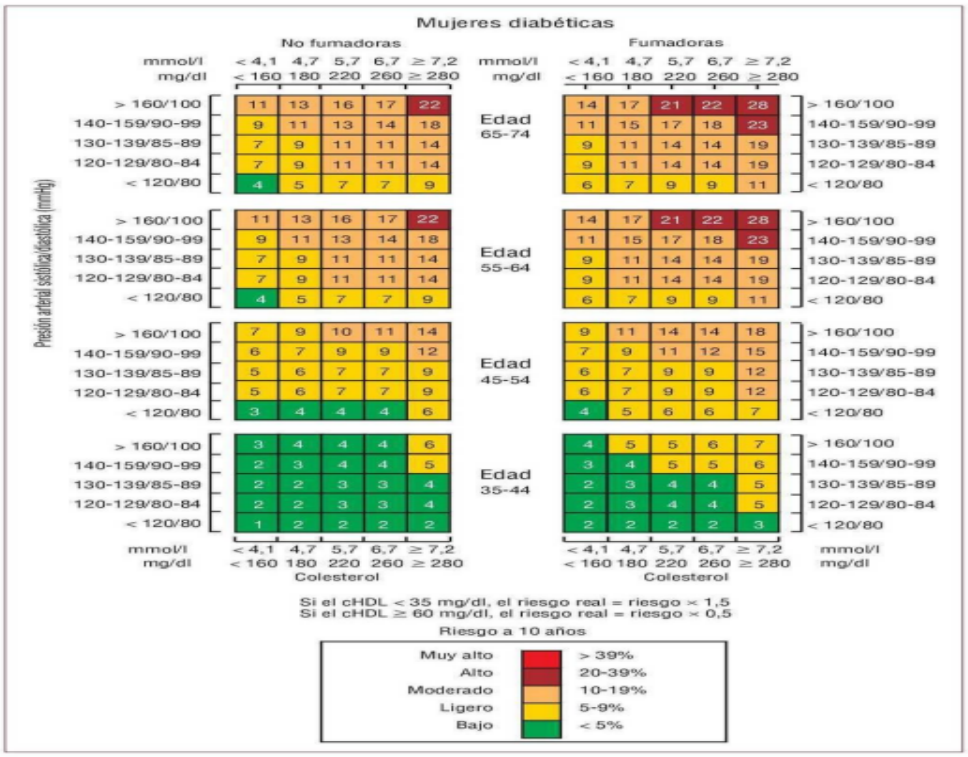
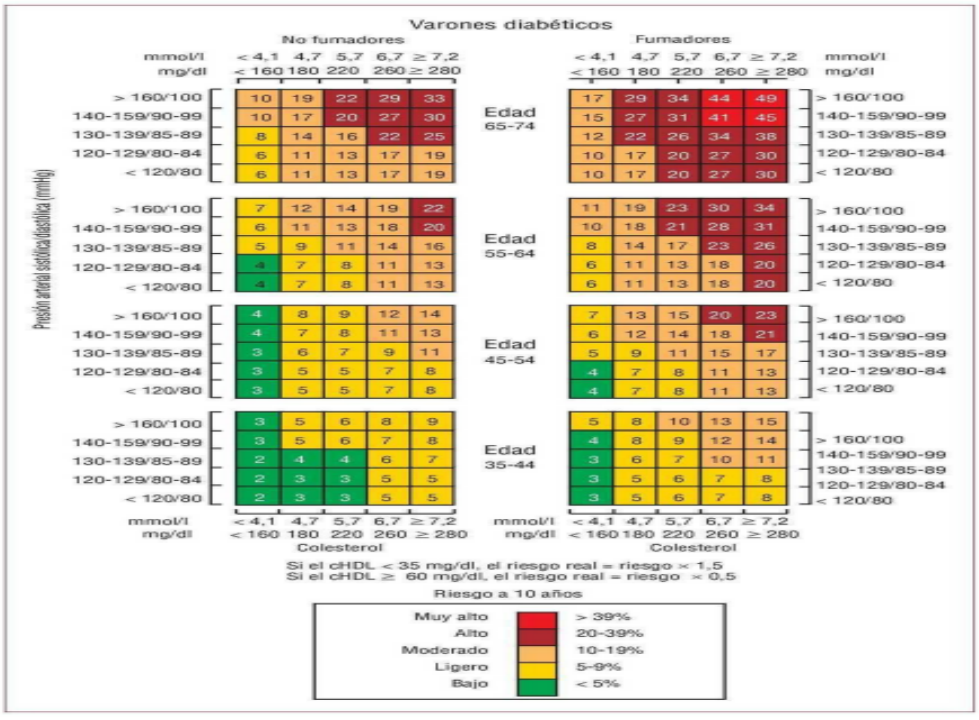


Ilustración 8. Actividades PVE riesgo cardiovascular. Tomado de https://portalmipg.scj.gov.co.

Para la identificación de los casos potenciales, existentes y la determinación de tipo de prevención en el que se ubica al paciente se consideran factores relacionados con:

Determinación del Riesgo Cardiovascular





Factores de riesgo no modificables	Factores de riesgo modificables
• Edad. • Género. • Antecedentes familiares.	• Hipertensión arterial. • Dislipidemia (hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia). • Tabaquismo. • Diabetes Mellitus • Sedentarismo • Obesidad o sobrepeso • Consumo excesivo de alcohol

- Riesgo alto: RCV superior al 20% o la presencia de una enfermedad definida de riesgo cardiovascular alto.
- Riesgo moderado: presencia de algún factor de riesgo mayor y RCV entre 10 y 20%.
- Riesgo bajo: ausencia de factores de riesgo cardiovascular mayores o RCV inferior a 10%

Intervención preventiva

En atención a lo descrito anteriormente, durante la vigencia 2023 se han realizado 29 sesiones de sensibilización en riesgo cardiovascular logrando una cobertura de 525 trabajadores sensibilizados por medio de charlas enfocadas en:

- Marco conceptual de las Enfermedades cardiovasculares.
- Factores de riesgo.
- Patologías principales de la enfermedad ocasionadas por el riesgo.
- Metodología.
- Análisis del riesgo.
- Medidas de control decisiones saludables, recomendaciones para el abandono del hábito de fumar, recomendaciones para el control del peso corporal, promoción de la actividad física y pautas de alimentación saludable.
- Valoración individual.
- Definición de caso.
- Medidas de intervención y seguimiento.
- Responsabilidades.

Jornadas de la salud en el mundo del trabajo

Con una periodicidad semestral la Dirección Salud y la División Salud Ocupacional planifican y realizan jornadas enfocadas en la promoción de la salud y la seguridad en el ámbito laboral en conmemoración del día de la salud en el mundo del trabajo, con una metodología de interacción directa con la población trabajadora que consiste en trasladar las actividades a cada centro de trabajo con el fin de garantizar la mayor participación y cobertura.

Durante la planificación se determinan las necesidades y prioridades en materia de educación y formación, como se evidencia en el adjunto para el segundo semestre de la vigencia 2023 se obtuvo una cobertura de 3.436 participantes en 11 centros de trabajo, en las actividades programadas, con la siguiente distribución:

Fecha	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Lunes	Martes	Miércoles	Total
	1-ago	2-ago	3-ago	4-ago	8-ago	9-ago	10-ago	11-ago	14-ago	15-ago	16-ago	
Actividad	Usaquén	ECO	Tibitoc	Santa Lucia	Planta El Dorado	Prado	Wiesner	COA	Centro de Control	Call Center	Archivo montevideo	
Reinducción	0	66	20	50	23	0	18	0	0	0	0	177
Químico	0	6	25	0	23	0	18	0	0	0	0	72
Vacunación	81	324	88	66	70	67	43	138	8	0	0	885
Audiometría	14	24	28	21	22	0	25	23	10	17	0	184
Evaluación OM	0	24	24	23	20	15	16	20	10	16	14	182
COMPENSAR	31	31	16	49	19	13	26	36	0	0	0	221
Cuidado piel	24	44	16	35	0	16	17	18	0	19	16	205
Donación sangre	22	44	0	25	0	0	0	24	0	0	0	115
Master Safety	11	12	7	7	23	0	6	7	0	0	0	73
Realidad Virtual	27	71	15	35	10	9	9	21	0	18	22	237
Pruebas SPA	21	23	19	16	17	13	31	22	0	0	0	162
Prácticas extintores	9	37	0	0	0	0	0	21	0	0	0	67
Rumboterapia	10	56	14	35	20	12	18	43	0	0	30	238
Tamizajes en factores de riesgo psicosocial	87	94	29	127	32	66	34	149	0	0	0	618
Total	337	856	301	489	279	211	261	522	28	70	82	3436

Ilustración 9. Consolidado actividades semana de la salud en el mundo del trabajo.

9 Indicadores asociados

Considerando que las estrategias y actividades descritas en el programa corresponden a documentos que están asociados al SGSST y establecen de forma individual los criterios para evaluar la cobertura y/o efectividad, el presente programa no tiene indicadores asociados directamente, se debe remitir a los documentos asociados en el numeral 7 del documento.

10 Referencias normativas

Normatividad	Descripción
Ley 9 de 1979	Titulo 3, Salud Ocupacional, Articulo 80: “Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones”. Artículo 81: “La salud de los trabajadores es una condición indispensable para el desarrollo socioeconómico del país; su preservación y conservación son actividades de interés social y sanitario en las que participan el Gobierno y los particulares.”
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 1016 de 1989	Artículo 10 numeral 16: Promover actividades de recreación y deporte.

Resolución 2646 de 2008	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.
Resolución 0312 de 2019	Capitulo lll, articulo 16: Desarrollar las actividades de medicina del trabajo, prevención y promoción de la salud y programas de vigilancia epidemiológica requeridos, de conformidad con las prioridades identificadas en el diagnóstico de condiciones de salud y con los peligros/riesgos prioritarios. Elaborar y ejecutar un programa para promover entre los trabajadores, estilos de vida y entornos de trabajo saludable, incluyendo campañas específicas tendientes a la prevención y el control de la fármaco dependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, entre otros.