



**PROGRAMA PROMOCION Y PREVENCION GUIAS DE
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

ANDITEL S.A.S.

**GONZALO ROZO REYES
MD. ESPECIALISTA SGSST
ASESOR MEDICO
ARL SURA
LSO 6711/17**

BOGOTA, D.C., JULIO 2021

1. INTRODUCCIÓN

La necesidad de contar con un instrumento guía en el tema de estilos de vida y trabajo saludables en el sitio de trabajo, se constituye en una herramienta básica para la vida laboral y cotidiana de los individuos, los grupos sociales y las familias; al mismo tiempo, es de interés para la Empresa **ANDITEL** puesto que, busca fomentar y fortalecer la construcción de un estado de bienestar de los trabajadores.

El fomento de estilos de vida y trabajo saludable, consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre trabajadores y la Dirección general. Que promuevan la salud y prevengan la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día se permanece en el lugar de trabajo; se busca la adopción de medidas que le permitan al trabajador evitar el sedentarismo y hábitos que afecten su salud. Definiendo la Seguridad y Salud en el Trabajo, como la 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. Se puede evidenciar la importancia que tiene la implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable.

1. JUSTIFICACIÓN

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de trabajo, por esta razón este programa va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del colaborador y un buen desempeño en su trabajo.

Tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva. De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermarse, reduciendo el ausentismo laboral.

Esta guía de Estilos de Vida y Trabajo Saludables, pretende proporcionar e implementar programas y proyectos encaminados a la promoción de la actividad física, alimentación saludable, salud mental, control de consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco, como herramientas necesarias que ayuden a los trabajadores en su vida cotidiana, logrando que la persona se sienta bien consigo mismo, con sus compañeros de trabajo y personas que forman parte de sus grupos

sociales y por consiguiente, lograr cambios permanentes con impacto en la población de trabajadores de **ANDITEL**.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Promover estilos de vida y trabajo saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los colaboradores de **ANDITEL**.

2.1. Objetivos Específicos

- Sensibilizar al personal de **ANDITEL** en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.
- Realizar actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo, y mejorar la salud de los trabajadores.
- Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social.
- Promover las pausas activas en las jornadas de trabajo en **ANDITEL**.
- Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud de los trabajadores de la empresa, entre estas la de Riesgo Cardiovascular.
- Programar jornadas saludables que permitan la integración de los trabajadores y la adopción de la cultura del autocuidado

3. ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los colaboradores **ANDITEL S.A.S.**

4. LEGISLACION

1016 de 1989:

Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de creación y deporte

Resolución 2646 de 2008

Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.

Ley 1335 de 2009

En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.

Ley 1355 Artículo 20

Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

Ley 1562 de 2012 Artículo 11

Servicios de promoción y prevención.

Ley 9 de 1979

Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.

Ley 50 de 1990

Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

La Ley 115 de 1994,

Reconoce a la educación física y la recreación como uno de los fines de la educación colombiana

Ley 181 de 1995,

Dispone, como uno de los objetivos del Estado, garantizar el acceso a la práctica del deporte y la recreación y fomentar la creación de espacios que faciliten estas actividades como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.

Ley 715 de 2001,

Obliga a las entidades territoriales a coordinar acciones entre los municipios que permitan fomentar estas actividades

Ley 912 de 2004,

Institucionaliza el Día Nacional del Deporte.

Resolución 1956 de 2008

Del Ministerio de la Protección Social, adopta medidas sobre los ambientes libres de humo.

Decreto 2771 de 2008,

Que crea la Comisión Nacional Intersectorial (cuya misión es fomentar, desarrollar y medir el impacto de la actividad física en nuestra población).

Decreto 2771 de 2008,

Que crea la Comisión Nacional Intersectorial para la Coordinación y Orientación Superior del Fomento, Desarrollo y Medición del Impacto de la Actividad Física, CONIAF (dirigida, entre otros, a estimular la actividad física).

La Ley 1335 de 2009,

Contempla los ambientes libres de humo, previene daños a la salud de los menores de edad y de la población no fumadora y estipula políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia.

Ley 1355 de 2009,

Declara la obesidad como una enfermedad de salud pública que a su vez es causa directa de otras enfermedades y aumenta la tasa de mortalidad de los colombianos.

Ley 1283 de 2009,

Decreta que mínimo un 1% de todos los recursos monetarios del país deben ser destinados a nutrición y seguridad alimentaria como lo dicta la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN), seguida y coordinada por la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN, Decreto 2055 de 2009).

Circular 038 de 2010,

sobre estos espacios para fumadores dentro de las empresas.

Decreto 1072 de 2015

Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores.

5. MARCO TEÓRICO**5.1. ¿QUÉ ES UN ESTILO DE VIDA?**

Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.

5.2. ¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

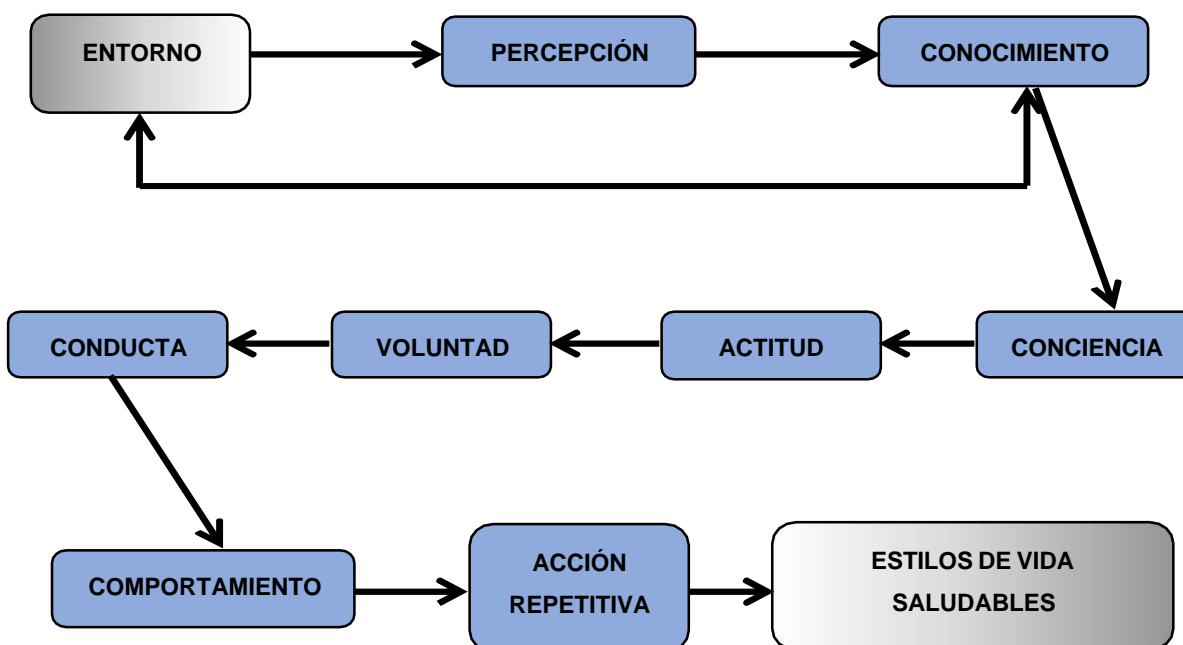
Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.

Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

Por consiguiente, los estilos de vida saludable son hábitos y costumbres que se adoptan por las personas en su vida diaria para alcanzar un bienestar personal y mantener un buen estado de salud.

También puede definirse como el desarrollo de habilidades y actitudes que adoptan las personas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

5.2.1. DIAGRAMA DEL ESTILO SALUDABLE



5.2.1.1. ENTORNO

Es el ambiente en el cual el Individuo, el grupo social y familia, nacen, crecen y se reproduce y que este a su vez ejerce una influencia sobre estos, ya sea positiva o

negativa. Esta influencia se ve reflejada en el conocimiento y el saber de estos sujetos.

5.2.1.2. PERCEPCIÓN

Es la capacidad del individuo, grupo social y la familia de valorar los fenómenos dados en el entorno; como producto del conocimiento adquirido, que a su vez le permite interpretar y comprender el entorno.

5.2.1.3. CONOCIMIENTO

Es el resultado del proceso de aprendizaje. Justamente es aquel producto final que queda guardado en el sistema cognitivo, principalmente en la memoria, después de ser ingresado por medio de la percepción.

5.2.1.4. CONCIENCIA

Es la capacidad propia de los seres humanos de reconocerse a sí mismos, de tener conocimiento y percepción de su propia existencia y de su entorno.

5.2.1.5. ACTITUD

Son posiciones negativas o positivas que toman los individuos, grupos sociales y las familias ante determinadas circunstancias o fenómenos que ofrecen los entornos.

5.2.1.6. VOLUNTAD

Es la disposición que asumen los individuos, grupos sociales y las familias, de querer hacer o no hacer una acción para la toma de decisiones.

5.2.1.7. CONDUCTA

Es la manifestación de la actitud que asumen los individuos, grupos sociales y las familias frente a los estímulos que reciben y a los vínculos que establece con su entorno.

5.2.1.8. COMPORTAMIENTO

Manifestación expresada de la conducta mediante la acción material.

5.2.1.9. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.

5.3. ¿QUÉ SON ESTILOS DE TRABAJO SALUDABLES?

Son las condiciones, hábitos y costumbres que hacen que el trabajo se realice en un ambiente adecuado buscando el bienestar laboral del trabajador. De igual manera, son condiciones y medidas de seguridad propias de su ambiente laboral para lograr un mayor desarrollo y bienestar.

5.4. ¿QUÉ ES UNA PAUSA ACTIVA?

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

5.5. ¿QUÉ ES LA PROMOCIÓN DE LA SALUD?

Proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla.

5.6. ¿QUÉ ES UN AMBIENTE PSICOSOCIAL?

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

Hace referencia a las relaciones que se producen:

- Entre los mismos empleados con diversas categorías.
- Entre las relaciones de subordinación.
- En el seno de las organizaciones de empleados.
- Dentro de la misma estructura organizacional de la institución.

Las relaciones saludables eliminan los factores que vuelven disfuncional la relación laboral en el sitio de trabajo creando ambientes y espacios saludables.

5.7. ¿QUÉ ES UN ENTORNO LABORAL SALUDABLE?

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

5.8. ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

5.9. ¿QUÉ ES LA HIGIENE?

Designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.

Se refiere a un conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico.

5.10 ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín.

El deporte constituye un escenario idóneo para demostrar las capacidades motrices además de la responsabilidad personal y la cooperación social, aspectos que intervienen conjuntamente en el desarrollo integral de los deportistas.

Las actividades deportivas de cualquier tipo ayudan a mejorar la percepción de competencia y la autoestima, contribuyendo a desarrollar actitudes positivas en la medida que éstos se sientan motivados a participar y experimenten resultados cognitivos y afectivos positivos derivados de la participación.

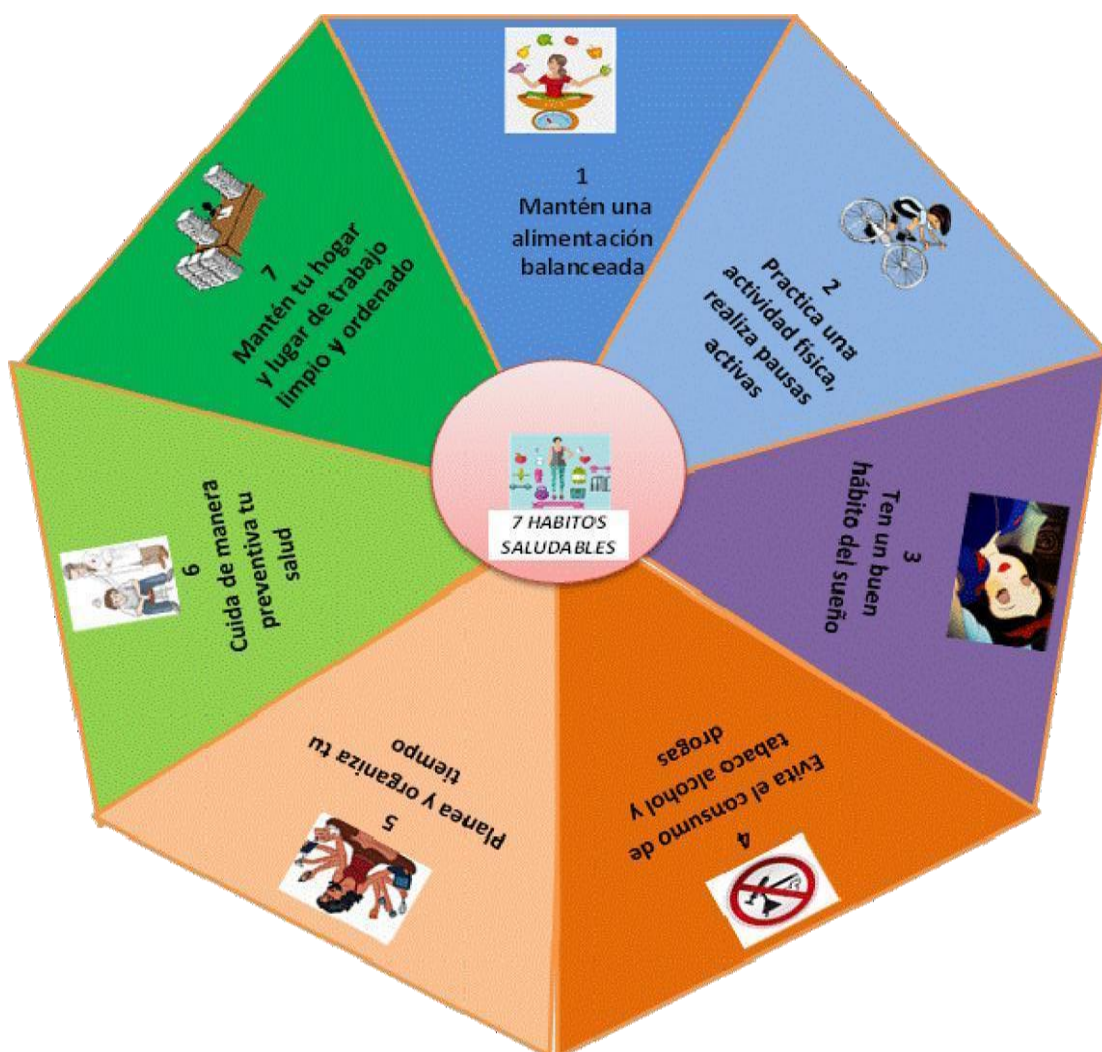
Es importante que la persona antes de realizar actividades deportivas, recreacionales o competitivas, se realice una evaluación física previa, minuciosa y cuidadosa para comprobar que el organismo se encuentre en las condiciones físicas adecuadas para la práctica del deporte, con el objeto de confirmar que no hay problemas que impidan la actividad física de su preferencia.

6. IMPORTANCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES

- Los estilos de vida y trabajo saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y psicológico. Sus efectos se evidencian en una buena salud, vitalidad, mejor estado de ánimo, reducción en los niveles de estrés y mejor descanso.
- Diversas investigaciones revelan que los estilos de vida y trabajo saludables reducen en un 80% la aparición enfermedades crónicas debido al bienestar general que estos generan.
- La actividad física debe realizarse toda la vida, su importancia radica en generar hábitos en la práctica de ejercicio físico.
- Adoptar hábitos de vida saludables mejora la calidad de vida.
- Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la tensión física y logra la recuperación y mayor productividad en el trabajo.

7. SEIS HÁBITOS SALUDABLES PARA IMPLEMENTAR EN TU OFICINA

1. Tomar pausas cortas que impliquen desplazamiento del puesto de trabajo. Por ejemplo: ir al baño, tomar un café, ir a saludar al compañero; también tratar de usar las escaleras y evitar el ascensor.
2. Establecer tiempos de esparcimiento durante la jornada laboral; permite mejorar el ambiente laboral, afianza el sentido de pertenencia hacia la compañía y sirve como factor protector de las relaciones sociales en el trabajo.
3. Hacer pausas activas que significa realizar estiramientos periódicos y movilidad articular, lo que son muy beneficiosos y previenen la aparición de traumas musculo esqueléticos.
4. Realizar cambios en la rutina diaria que no afecte el trabajo, pero que permitan percibir diferente el espacio laboral. Cambios en la organización del puesto de trabajo y la secuencia en la realización de tareas son hábitos saludables y provechosos para la construcción de espacios laborales saludables.
5. Respetar el tiempo de cada actividad, es decir, el tiempo de descanso, alimentación y recreación debe respetarse y no interrumpirse por actividades laborales; ya que, si se interrumpen, genera la percepción de trabajo prolongado y constante, lo que agota fácilmente al trabajador.
6. Seguir las recomendaciones del área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la compañía, ya que las acciones de control que realiza el empleador pierden funcionalidad cuando el trabajador prefiere seguir manteniendo sus malas prácticas.



8. ACTIVIDADES A DESARROLLAR

ACTIVIDADES PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

8.1. ACTIVIDAD FÍSICA

Los beneficios de la actividad física se pueden obtener de muchas formas y no hay necesidad de volverse un atleta o aficionado del gimnasio, tampoco invertir grandes sumas de dinero en equipos, ropa o accesorios. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos (18-64 años) realicen al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada.

- Actívese desde temprano: Inicie el día con 15 minutos de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular que puede realizar en su casa como abdominales, sentadillas y flexiones de brazo.
- Disminuya el tiempo sentado durante el día: No se siente a menos que sea indispensable. Por ejemplo, póngase de pie cada vez que va a hablar por teléfono o celular en la oficina. Otras actividades de la vida cotidiana también se pueden realizar de pie: reuniones, tomar café, leer la prensa, esperar un turno en el banco.
- Reemplace el carro, taxi, bus y buseta por sus piernas: Caminar y montar en bicicleta son cada vez más signos de desarrollo e indicadores de promoción de la salud poblacional de los países. El uso de estos medios de transporte permite disfrutar del ejercicio diario y agradable a la vez que le ayudan a disminuir el estrés por el tráfico, cuidar su bolsillo, mantener un peso saludable, mejorar la movilidad de la ciudad y cuidar del planeta al disminuir las emisiones de carbono.
- Realice ejercicio en su lugar de trabajo: Cambie la rutina de la oficina y mejore la productividad en el trabajo realizando las reuniones caminando en el sector o en el parque más cercano. Tome las escaleras en lugar del ascensor, realice pausas activas y haga uso de las facilidades deportivas o convenios con centros deportivos que su empresa ofrece.
- Caminar, caminar y caminar: Identifique momentos de su día en los que puede incluir unos pasos de más. Por ejemplo, si se transporta en carro, parquee lejos de la entrada. Si se transporta en bus, bájese unas cuadras antes de su destino y camine. Reúnase con sus amigos en un parque y tomen el café caminando.
- ¿Ya tiene un perro?: Varios estudios han demostrado que las personas que tienen perros como mascota tienden a ser más físicamente activos que las personas que no tienen un perro en casa.
- Asegúrese de ser amigo de una persona activa: Hacer actividad física resulta más placentero si se hace en buena compañía. ¡Tener un amigo que le sacuda la pereza y le recuerde sus metas en esos momentos es siempre de gran bendición!

- Cuide un jardín: Si le gustan las plantas y las flores, crear y mantener un jardín le ayudará a aumentar y mantener sus niveles de actividad física semanales. Recuerde usar protección para sus rodillas y no realizar fuerza en la posición inadecuada para evitar dolor posterior en la espalda.
- Bailar: Si baila 30 minutos diarios todos los días, podrá obtener todos los beneficios del ejercicio a la vez que disfruta de la música y el son que más le gusta.
- ¡Use la tecnología para ser más físicamente activo!: Actualmente existe gran variedad de aplicaciones móviles, plataformas web y videojuegos que facilitan el acceso a entrenadores virtuales, planes de entrenamiento de diferentes intensidades y retos o juegos que implican gasto energético.

8.1.1 Actividades que fomentan los hábitos y estilos de vida y trabajo saludable

- A fin de promover, mantener y mejorar la salud de los trabajadores, así como el aumento de la productividad, se desarrollarán una serie de actividades que tienen como objetivo facilitar, apoyar y fomentar la elección de alternativas tendientes a la adquisición de hábitos saludables. Tales actividades son:
- Incentivar la actividad física mediante la incorporación de actividades de promoción y prevención de la salud en el trabajo (rumbo-terapia).
- Realizar campañas de fomento de estilos de vida y alimentación saludable mediante un refrigerio saludable 1 vez cada 2 meses.
- Revisión médica periódica con el fin de prevenir enfermedades laborales y fomentar la salud del trabajador.
- Hacer charlas de fomento de estilos de vida saludables y cultura de autocuidado.
- Proveer información escrita, folletos, circulares, con temas específicos de estilos de vida saludables.
- Generar una cultura en la realización de pausas activas, con el fin de fomentar ambientes de trabajo sanos y saludables para todos los trabajadores de **ANDITEL SAS**.

8.2. MANTENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

- Una buena alimentación, acompañada de la práctica de hábitos de vida saludables, permite que se pueda disfrutar la vida de una manera sana.
- Consumir regularmente una dieta balanceada con alimentos de baja densidad energética como verduras, frutas, cereales, ya que se pueden

absorber en cantidades importantes y no estará uno ingiriendo muchas calorías; comer carnes especialmente lomo de res, o cerdo sin grasa, pollo o pavo sin la piel y la disminución de sal, grasas y azúcares.

8.2.1. Elementos para una nutrición adecuada

- Respetar el horario regular de comidas todos los días.
- Hacer tres comidas principales y dos refrigerios uno a media mañana y otro a media tarde.
- Recuerde que el desayuno es el principal alimento del día, consuma alimentos saludables como: pan integral, leche, jugos naturales, cereales y frutas y no vaya a su trabajo con solo una taza de café.
- Coma con tranquilidad. Evite en lo posible las prisas de la vida moderna, por lo menos a las horas de comer.
- Mastique bien los alimentos por ambos lados de la boca. No lo trague hasta que esté bien deshecho y ensalivado.
- Si puede llevar los alimentos al trabajo recuerde que en la mitad del plato debe haber verduras, la cuarta parte del plato una porción de carne y la otra cuarta parte de cereales o pastas.
- Como regla general la comida del medio día debe aportar un 35% del total de energía diaria.
- Comer fuera de casa no debe obstaculizar una correcta alimentación. En los restaurantes, comedores o casas que vendan alimentos verifique que éstos sean saludables.
- Evite las comidas rápidas como bocadillos, perros calientes, pizzas, hamburguesas; ya que contienen muchas grasas ocultas.
- Varíe los menús. Una dieta monótona puede entrañar carencias de algunos nutrientes y exceso de otros.
- En la cena coma poco. Evite que sea abundante o indigesta.
- Acuéstese por lo menos dos horas después de cenar.
- El agua es la bebida más sana y recomendable. Evite los refrescos embotellados.
- Cepille siempre los dientes después de cada comida. Una dentadura fuerte y sana, que triture bien los alimentos, es el principio de una correcta nutrición.
- Realice actividad física o ejercicio. La vida sedentaria lo predispone a padecer hipertensión arterial, colesterol elevado, accidentes cerebrovasculares, diabetes y algunas formas de cáncer.
- Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia.

- Una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad y estabilidad laboral, intereses que deben ser compartidos por gobiernos, empleadores, sindicatos, gremios y trabajadores.
- Una alimentación saludable no es sólo un tema de responsabilidad social empresarial y gubernamental, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación.

8.2.1.1. EL HOGAR

- Incluya en su alimentación frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, leguminosas, harinas y fibra.
- Beba más agua.
- Modere el consumo de sal.
- Controle el consumo de grasas.
- Controle el consumo de azúcares.
- Evite las comidas muy condimentadas.

8.2.1.2. EN EL TRABAJO

- Incluya en su alimentación frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, leguminosas, harinas y fibra en horas de trabajo.
- Realice cinco (5) comidas al día.
- Consuma porciones pequeñas de frutas, proteínas y frutos secos entre comidas (horario laboral) ☐ No saltarse las comidas.
- Tome agua o bebidas calientes (aromáticas), evitar bebidas gaseosas y beba más agua.
- Evite el consumo de alimentos de paquete y comidas rápidas.

8.3. PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física juega un papel importante en la prevención de enfermedades y sus beneficios se ven reflejados en el sistema cardiovascular y la prevención del estrés, además, la persona por medio del ejercicio físico mejora su salud debido a la renovación celular y eliminación de toxinas que este produce.

La actividad física es un factor importante que contribuye a la salud física y mental. Por muy activo que sea un trabajo, desempeñar una labor repetitiva puede ser muy estresante y lo convierte en una actividad física poca o nada saludable.

Su práctica regular, aun siendo de intensidad moderada, puede reducir la mortalidad, mejorar la calidad de vida y prevenir ciertas enfermedades. Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer. En efecto, el ejercicio disminuye la presión arterial y regula el nivel de colesterol. También ayuda a mejorar la salud mental mediante la reducción del estrés, ansiedad, trastornos depresivos y promueve el bienestar y la autoestima.

8.3.1. Tipos de ejercicio

8.3.1.1. Ejercicios Aeróbicos



Son aquellos en los cuales las personas consumen gran cantidad de oxígeno, son de larga duración y que no requieren esfuerzos máximos. Entre estos se destacan caminar, bailar, nadar, trotar, andar en bicicleta, etc. No se requiere que el individuo termine muy agotado o extenuado. Los ejercicios aeróbicos son los que por excelencia protegen y mejoran la salud de las personas.

Haz por lo menos 30 minutos de ejercicio aeróbico distribuidos así:

- 5 minutos de calentamiento.
- 20 minutos de actividad aeróbica.
- 5 minutos de estiramiento y enfriamiento.

8.3.1.2. Ejercicios Anaeróbicos



Son aquellos en los cuales las personas durante el ejercicio consumen muy poco oxígeno, realizan grandes esfuerzos durante un periodo de tiempo muy corto (segundos). En estos ejercicios las personas utilizan la capacidad máxima que tienen. En ellos se encuentran: las carreras de velocidad en atletismo (100 – 200 – 300 metros), ciclismo de pista, sprint en carreras de ciclismo en ruta, levantamiento de pesas (con pesos muy altos), etc. Estas actividades no son recomendadas para mejorar la salud de las personas e incluso pueden deteriorarla.

8.3.1.3. Ejercicios de Resistencia



La resistencia es la capacidad que tiene una persona durante un período largo sin fatigarse. Los ejercicios de resistencia son ejercicios aeróbicos o que algunos llaman “ejercicios cardiovasculares”, en los cuales el organismo consume gran cantidad de oxígeno. La resistencia puede ser entrenada de diversas formas, entre las cuales se encuentran el ciclismo, caminar, trotar, nadar, etc., utilizando aparatos como la banda rodante, la elíptica, el escalador, la bicicleta estática, etc.

Los ejercicios de resistencia como son trotar, caminar, bailar, nadar, montar en bicicleta, patinar, etc. Mejoran la función del corazón de las personas y lo vuelve más eficiente, necesitando trabajar menos para cualquier nivel de esfuerzo que una

persona realice; diciéndolo de otra forma, una persona que no hace ejercicio, que es sedentaria, para subir unas escalas requiere que su corazón realice un gran esfuerzo y se fatiga rápido, en cambio una persona que realice ejercicio con frecuencia, sube las mismas escalas teniendo que poner a trabajar menos su corazón y no se fatiga, tan fácilmente.

8.3.1.4. Ejercicios de fuerza



La fuerza es la capacidad que tiene una persona de vencer una carga o un peso determinado, mediante una contracción muscular voluntaria bien sea con un esfuerzo máximo o sub – máximo.

La fuerza debe ser entrenada por lo menos dos veces por semana, con el fin de que tenga buenos beneficios sobre la salud. La fuerza se puede entrenar con aparatos en un gimnasio, con pesas, con el propio peso del cuerpo y con resortes (theraband).

8.3.5. Ejercicios de estiramiento



En los ejercicios de estiramiento se entrena la flexibilidad de las estructuras del cuerpo, como son los músculos, los tendones y los ligamentos. La flexibilidad es una condición física que la mayoría de los seres humanos la tenemos en un nivel adecuado al nacer, es decir, nacemos flexibles, y la vamos perdiendo a medida que vamos creciendo y envejeciendo, debido al mismo proceso de envejecimiento y a la falta de ejercicios de estiramiento.

8.3.1.5. Ejercicios de flexibilidad



Contribuyen a que cada persona tenga una mejor movilidad y a recuperar problemas musculares como son los dolores lumbares, los espasmos o contracturas, la tendinitis, etc. Un buen momento para realizar estos ejercicios es al finalizar la sesión de entrenamiento, durante el enfriamiento.

Las actividades que involucran el equilibrio del cuerpo disminuyen el riesgo de sufrir lesiones durante el ejercicio y a su vez, mejoran la coordinación de los movimientos, de forma que éstos sean más fluidos, suaves y con mayor precisión.

8.3.1.6. Ejercicios de equilibrio



Los ejercicios de equilibrio también conocidos como propiocepción, (es la capacidad que tiene el individuo de determinar a cada instante la posición que tiene su cuerpo en el espacio), es decir, la persona reconoce la posición de cada extremidad (brazos, piernas), y el ángulo de cada articulación. Además, le permite conocer la velocidad y la dirección de los movimientos.

Las actividades que involucran el equilibrio del cuerpo disminuyen el riesgo de sufrir lesiones durante el ejercicio y a su vez, mejoran la coordinación de los movimientos, de forma que éstos sean más unidos, suaves y con mayor precisión.

Es importante tener en cuenta que para lograr una buena flexibilidad, debemos tener una adecuada movilidad de las articulaciones del cuerpo. Este tipo de ejercicios se deben realizar una vez el cuerpo este “caliente”, con el fin de lograr mejores resultados. La práctica de Yoga y Pilates, permiten recuperar en forma importante la flexibilidad pérdida.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

- Mejorar la fuerza muscular.
 - Mantener un nivel adecuado de funcionalidad.
 - Menos cansancio y fatiga con las actividades diarias.
 - Disminuir la descalcificación de los huesos.
 - Aminorar el riesgo de caídas y por ende el de fracturarse los huesos.
- Mantener la salud y el buen funcionamiento del corazón.
- Mantener un mejor control del peso y de la cantidad de grasa en el cuerpo.
 - Lograr que cada órgano (cerebro, riñones, intestino, etc.) del cuerpo funcione en condiciones óptimas.
 - Mantener las cifras de la presión arterial en rangos normales.
 - Disminuir la posibilidad de tener alteraciones del colesterol, los triglicéridos y el azúcar de la sangre.
 - Mejorar la autoestima y el estado de ánimo.
 - Menor riesgo de deprimirse y de estar ansioso.
 - Mejor control de los niveles de estrés.
 - Mejor calidad del sueño.
 - Mejor disposición para resolver problemas.

Menor posibilidad de enfermar y de morir por cualquier causa

8.4. REALIZAR PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en el trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generados por el trabajo.

La pausa activa incluye una rutina de ejercicios de elongación de diferentes grupos musculares y movilidad articular; se realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones denominadas micro-traumáticas (son aquellas que aunque no se realicen esfuerzo importantes la repetición reiterada del estímulo genera dolor; ejemplos habituales pueden ser las tendinitis de los músculos que mueven los dedos y el puño en usuarios de computadoras durante muchas horas de la jornada laboral, etc.)

Objetivos de las pausas activas

- Prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental.
- Potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- Disminuir el estrés laboral y físico (generados por lesiones músculo esqueléticas).
- Aumentar la armonía laboral.
Aliviar tensiones laborales producidas por posturas inadecuadas y rutina laboral.
- Aumentar el rendimiento en el puesto de trabajo.

Los ejercicios se pueden realizar en cualquier momento del día cuando se siente pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobre excitación psíquica. Para su ejecución se debe estar cómodo y sentir la acción relajante sobre cada parte del cuerpo que entre en acción.

8.4.1. Beneficios de las pausas activas

Beneficios psicológicos:

- Refuerza de la autoestima, mejora el Yo interior.
- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.

- La persona se relaja de un trabajo físico excesivo.

Beneficios sociales:

- Despierta el surgimiento de nuevos líderes.
- Favorece la integración de la persona al grupo de trabajo.
- Promueve la integración social (la creación de redes sociales y otros círculos de amigos).
- Favorece el sentido de pertenencia a un grupo.

1. CUELLO

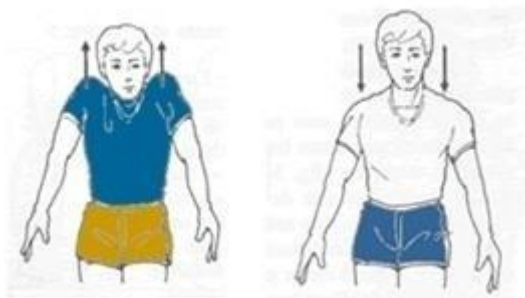


Estos ejercicios le ayudarán a estirar los músculos del cuello, zona donde se acumulan las tensiones físicas y mentales con mayor frecuencia.

- Con las dos manos, masajee los músculos traseros del cuello y en la región superior en la espalda. Realice este ejercicio por 15 segundos.
- Flexione la cabeza, intentando tocar su pecho con el mentón. En esta posición, lleve suavemente el mentón hacia el lado derecho por 10 segundos y luego llévelo hacia el lado izquierdo.
- Gire suavemente la cabeza hacia el lado derecho, sostenga la mirada por encima del hombro por 10 segundos, regrese al centro y luego voltéelo hacia el lado izquierdo.

Incline la cabeza, intente tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello. Conserve el estiramiento por 10 segundos y lleve la cabeza al centro para luego realizar el estiramiento del lado izquierdo acercando la oreja al hombro correspondiente.

2. HOMBROS



En los músculos de los hombros se acumula mucha fatiga que podrían derivar en contracciones musculares, espasmos, contracturas, entre otros. Esta fatiga puede aparecer por la ejecución repetitiva de algunos movimientos, por asumir posturas prolongadas o incorrectas y por llevar un estilo de vida acelerado y lleno de estrés. Por eso, es importante realizar ejercicios de movilización de los hombros.

Coloque las manos sobre los hombros y dibuje simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma lenta y suave. Repita el movimiento hacia adelante.

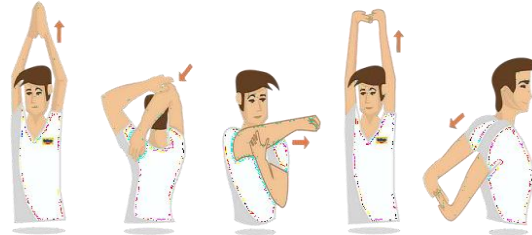
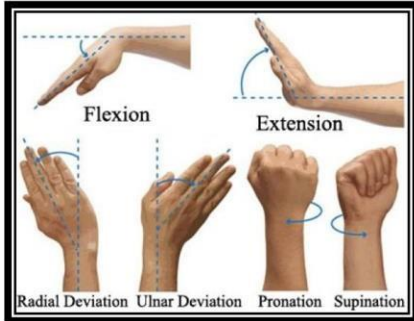
Con los brazos relajados a ambos lados del cuerpo, eleve ambos hombros como intentando tocar las orejas al mismo tiempo. Sosténgalo por 5 segundos y descance.

Con los brazos estirados al lado del cuerpo, con las manos empuñadas dibuje simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante en forma pausada. Repita el movimiento dibujando los círculos hacia atrás.

Coloque su mano izquierda detrás del cuello, después pase la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujándolo hacia atrás, sostenga por 5 segundos y descance.

Con los brazos relajados al lado del cuerpo, dibuje con ambos hombros simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma pausada. Luego, dibuje los círculos hacia adelante.

3. MANOS Y CODOS



Las manos y los codos son las partes del cuerpo que más utilizamos durante el día. Por eso es muy importante realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento de los mismos en la jornada laboral.

- Flexione los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo, empuñe sus manos y realice círculos con las muñecas en forma pausada. Realice este movimiento cinco veces hacia afuera y cinco veces hacia adentro.
- Empuñe sus manos de manera fuerte y ábralas estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostenga cada movimiento por 5 segundos.
- Con una mano a la vez, flexione dedo por dedo iniciando por el meñique. Continúe con los demás dedos hasta cerrar los puños. Realice el ejercicio con la otra mano.
- Flexione los codos y lleve las manos a la altura del pecho con los dedos apuntando hacia arriba, gire los antebrazos suavemente llevando los dedos hacia abajo manteniendo las palmas unidas. Mantenga esta posición y repita el estiramiento con la otra mano.

4. ESPALDA Y ABDOMEN



La espalda es el eje de nuestro cuerpo y es allí donde se descargan todas las fuerzas que no permiten mantener posturas y alcanzar el movimiento. Debido a ello, es el sitio donde más se acumulan tensiones musculares que son agravadas por posturas incorrectas, levantamiento de cajas por encima de nuestra capacidad, usos de mochilas, bolsos o maletines recargados a un sólo lado y el estrés.

- Entrelace las manos por detrás de la espalda y empuje suavemente hacia abajo, manteniendo la espalda recta hasta sentir una leve lesión. Sosténgalo por 5 segundos.
- Entrelace las manos y lleve los brazos hacia adelante empujando suavemente para estirar los músculos de la Espalda y lleve a la cabeza entre los brazos, sosténgalo por 5 segundos y descanse los brazos.
- Coloque las manos entre las caderas detrás de la cabeza y lleve los codos hacia atrás estirándolos. Sostenga por 5 segundos, relájese llevando los codos ligeramente hacia adelante.
- Sentado con las piernas ligeramente separadas con las manos sobre los muslos, doble el tronco hacia adelante arqueando la espalda hasta donde se pueda, en esta posición relaje el tronco, el cuello y la cabeza dejándolos ligeramente suspendidos en dirección hacia el suelo. Conserve la posición por 10 segundos y vuelva a iniciarlo de forma suave.
- De pie con la espalda recta, levante su rodilla derecha como si fuera a tocar el pecho y abrácela con ambos brazos, mantenga por 10 segundos y cambie de pierna.
- Con los pies separados, rodillas semiflexionadas y la espalda recta, lleve la mano izquierda sobre la cabeza inclinando el tronco hacia la derecha hasta sentir una leve tensión en el costado izquierdo, sostenga por cinco segundos y vuelva al centro.

5. CADERA Y MIEMBROS INFERIORES



El permanecer sentado durante tiempos prolongados puede producir fatiga en los músculos de la cadera y disminuir el retorno venoso de las piernas ocasionando la sensación de adormecimiento, cansancio, calambres y dolor.

- De pie, con la espalda recta y las rodillas semiflexionadas, coloque las manos en la cintura y lleve la cadera hacia adelante, sosténgalo por cinco segundos, vuelva al centro y repita hacia atrás sosteniendo por igual tiempo.
- De pie Levante la pierna izquierda llevando a la rodilla a la altura de la cadera, imagine que el pie está ubicado sobre el pedal de una bicicleta y empiece a pedalear de forma suave hacia adelante. Realice 5 movimientos de pedaleo suaves y cambie de pierna.
- De pie, dibuje con toda la pierna derecha 5 círculos grandes hacia adentro, realizando el movimiento desde la cadera. Descanse y después dibuje cinco círculos hacia afuera.
- De pie, con la espalda recta, doble hacia atrás la pierna derecha y tome la punta del pie con la mano derecha, manteniendo la pierna izquierda semiflexionada, con ambas rodillas el mismo nivel y el tronco erguido.
- Si observa molestias, hormigueo o mareo suspenda la actividad y consulte a su médico.

6. PIERNAS



Son una de las principales víctimas de la rutina sedentaria en el lugar de trabajo. Acostumbre a estirarlas, y a no tenerlas cruzadas más de una hora. Incluso desde su silla, apoyando la espalda en el respaldo, puede mover las piernas para ayudar a la circulación y evitar que se sientan cansadas.

9. EVITAR EL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS



El consumo de tabaco, alcohol y drogas afecta la salud, la vida familiar y laboral. Algunas pautas:

- Mantenga sus pulmones y corazón libres de humo. Evite fumar.
- Aprenda a conocer sus límites personales. Beba menos de su nivel de tolerancia.
- No beba si va a conducir.
- Las mujeres embarazadas no deben ingerir alcohol.
- Alterne bebidas alcohólicas con no alcohólicas como agua, soda, jugos, etc. Manténgase hidratado.
- Recuerde: las situaciones de estrés lo hacen vulnerable al alcohol y el consumo de drogas. Evite consumirlas cuando estrés triste o ansioso.
- Beba despacio y no mezcle diferentes tipos de bebidas alcohólicas □ Coma mientras bebe. Evite la sal pues la sed incita a beber más.

10. CUIDAR DE MANERA PREVENTIVA SU SALUD

- Visitar al médico de manera frecuente permite actuar de manera preventiva ante posibles enfermedades.
- Algunas pautas:
- Programe regularmente la visita al odontólogo y al médico.
- Si es mujer, recuerde asistir al ginecólogo al menos una vez al año o de acuerdo a la recomendación de su médico.
- Practique el autoexamen de seno para notar cambios de manera oportuna.
- Si es hombre mayor de 40 años visite al urólogo y realizar examen de próstata.
- Programe chequeos médicos totales al menos una vez al año.
- Lleve un registro personal de los resultados y recomendaciones de sus visitas al médico.
- Participe en las campañas de salud de su EPS, y las que programe su empresa.

11. MANTENER SU HOGAR Y LUGAR DE TRABAJO LIMPIO Y ORDENADO

Un espacio de trabajo con un manejo eficiente de orden y aseo contribuye a mejorar en forma continua las condiciones de seguridad, incrementando la calidad y la productividad.

Algunas pautas:

11.1 EN EL HOGAR



- Separe los desechos de acuerdo a sus características y material.

- Almacene herramientas y sustancias peligrosas como insecticidas, jabones, medicamentos y plaguicidas en un lugar seguro y de acuerdo con la matriz de compatibilidad.
- Mantenga una rutina para ordenar. Defina lugares específicos para las cosas.
- Clasifique los objetos. Aquellos que no use regáelos o deséchelos para mantener el orden.

11.2 EN EL TRABAJO



- Mantenga en buena disposición documentos y elementos de su escritorio.
- Organice de manera adecuada los elementos que use frecuentemente.
- Mantenga solo los elementos que le sean útiles en sus labores diarias.
- Haga uso de los espacios dispuestos por la organización para el consumo de alimentos y bebidas.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Duperly, J. (2017 de Abril de 2017). El Espectador. Recuperado el 2018 de 04 de 03, de El Espectador: <https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/10-razones-para-ejercitarse-19105>

El Tiempo. (02 de Octubre de 2009). El Tiempo. Recuperado el 09 de Mayo de 2018, de El Tiempo: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-6262647>

Honduras. Secretaria de Salud. (2016). GUÍA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL ÁMBITO LABORAL. Tegucigalpa: Gobierno de la Republica de Honduras - Secretaría de Salud. Serna&Bernabeu Psicología y sicopedagogía. (12 de Enero de 2018). Recuperado el 21 de Marzo de 2018, de Serna&Bernabeu Psicología y Psicopedagogía: <http://sernabernabeu.com/la-importancia-del-autocuidado/>

Valls, V. (2010). Fomento de una vida saludable en el entorno laboral. Barcelona: Fundació Factor Humàno.