	Programas y procedimientos	PG-APCNARC-002-19
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	FECHA :Agosto 2019
	Asociación Cultural de Peruano Norteamericano Región Centro	REVISION :01.

1. INTRODUCCIÓN

El ACPNA Región Centro define un entorno de trabajo saludable como: “Un Entorno de Trabajo Saludable, es un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores.


Esto proporciona a todos los miembros de la fuerza de trabajo, condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales que protegen y promueven la salud y la seguridad. Promover los estilos de vida y trabajo saludable, busca implementar un plan de acción coordinado y articulado entre trabajadores y la administración. Promocionando la salud y prevención de la enfermedad, teniendo en cuenta que es en el sitio de trabajo donde se permanece la mayor parte del tiempo; disminuyendo el sedentarismo y los hábitos que afectan su salud.

La Seguridad y Salud en el Trabajo, busca la prevención de las enfermedades causadas por las condiciones de trabajo y la protección y promoción de la salud de los trabajadores; teniendo como objeto mejorar las condiciones, el medio ambiente, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores. Es por ello importante el diseño e implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable en ACPNA Región Centro.

2. 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. Por su naturaleza, estas intervenciones son una responsabilidad compartida entre las personas, las organizaciones

Según la normatividad PERUANA vigente en la materia de Seguridad y Salud todo trabajador deberá responsabilizarse de los programas de medicina preventiva en los lugares de trabajo en donde se efectúen actividades que puedan causar riesgos para la salud de los trabajadores. Los hábitos de las personas dentro y fuera del ámbito laboral, como son la nutrición, la actividad física, el estrés y la seguridad en el trabajo, determinan muchos de los accidentes y enfermedades osteomusculares de origen laboral. Por ello en las empresas es importante generar la cultura del autocuidado desde una perspectiva interdisciplinaria que disminuya el ausentismo, mejore la salud y calidad de vida de todos los trabajadores

	Programas y procedimientos	PG-APCNARC-002-19
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	FECHA :Agosto 2019
	Asociación Cultural de Peruano Norteamericano Región Centro	REVISION :01.

3. OBJETIVOS.

3.1.OBJETIVO GENERAL Promover estilos de vida y trabajo saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los trabajadores en general del APCNA -RC

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS


- Sensibilizar al personal en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.
- Contribuir a la solución de problemas de salud que afecten el desempeño y la productividad de los funcionarios de la entidad.
- Fortalecer los hábitos Higiene postural y ergonómico.
- Promover en los funcionarios una cultura y sistema de valores que se integren a la calidad de vida, considerando su salud física, estado psicológico, relaciones sociales y elementos esenciales del entorno.
- Disminuir la prevalencia de factores de riesgo por sobrepeso y afecciones metabólicas a través de la práctica de actividad física e higiene alimenticia.

4. ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los trabajadores y contratistas de la ACPNA – RC.

5. NORMATIVIDAD

- a) Ley General de Salud (Ley Nro. 26842)
- b) Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo (D.S. Nro.005-2012-TR)
- c) Ley de Seguridad y Salud en el trabajo (Ley 29783)
- d) Guías de Evaluación Médico Ocupacional. Guía de práctica clínica para el examen médico ocupacional (GEMO-001)
- e) Guía para el uso de la Clasificación Internacional de Radiografías de Neumoconiosis de la OIT. Edición 2000.
- f) RM-375-2008 - Norma básica de Ergonomía y Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico.
- g) NTS N° 068-MINSA/DGSP-V.1, “Norma Técnica de Salud que establece el Listado de Enfermedades Profesionales” Y R.M. N° 798-2010-MINSA que modifica la R.M. 480-2008

	Programas y procedimientos	PG-APCNARC-002-19
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	FECHA :Agosto 2019
	Asociación Cultural de Peruano Norteamericano Región Centro	REVISION :01.

6. RESPONSABILIDADES

6.1. Alta Dirección

Es el responsable de gestionar los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento del programa.

6.2. Responsable del SG-SST

Es el encargado la ejecución y actualización del programa.

6.3. Asistente de bienestar social

Es responsable de apoyo a la ejecución del programa.

6.4. Trabajadores

Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad y la de las demás personas.

7. MARCO TEORICO


7.1. CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

De acuerdo con lo anterior, el Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atender contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Alcanzar dicho estilo de vida saludable sólo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, se tiene la oportunidad y, ante todo, la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el auto cuidado del individuo. “El autocuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan.

7.2. Factores de Riesgo

7.2.1. Alimentación inadecuada:

La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias, así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico. Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio. Los refrescos gaseosos no tienen ningún valor nutritivo, no contienen vitaminas, proteínas ni minerales y sí gran contenido de endulzantes y aditivos como conservadores y colorantes.

	Programas y procedimientos	PG-APCNARC-002-19
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	FECHA :Agosto 2019
	Asociación Cultural de Peruano Norteamericano Región Centro	REVISION :01.

7.2.2. Sedentarismo:

Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física". Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea), una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial.

7.2.3. Tabaco:

El tabaco es una planta herbácea anual o perenne, cuyas hojas preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Sus hojas contienen un alcaloide (nicotina), en cantidades variables que van de 0.2 al 5% según la especie que excita el Sistema Nervioso Vegetativo.

7.2.4. Alcohol:

El etanol es un depresor del Sistema Nervioso Central, afectando en primer lugar los procesos mentales de capacitación y experiencia previa; luego se pierde la memoria, la concentración y la intuición que conllevan a trastornos de la personalidad y arranques emocionales.

7.2.5. Estrés:

El estrés psicológico, es el resultado de la relación entre ambiente y sujeto, que es evaluado por éste, como desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

7.3. Enfermedades Crónicas No Transmisibles

7.3.1. Sobrepeso y la obesidad:

Son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa, perjudicial para la salud. Enfermedades cardiovasculares: Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:

7.3.2. Infarto Agudo de Miocardio:


Es una enfermedad cardíaca frecuente en la que se produce una muerte (necrosis) de las células del músculo cardíaco (miocardio) debido a la falta prolongada de oxígeno (isquemia). Junto con la angina de pecho forma parte de lo que se conoce como síndrome coronario agudo.

7.3.3. Hipertensión arterial:

Es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores considerados normales.

7.3.4. Diabetes Mellitus:

La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de

	Programas y procedimientos	PG-APCNARC-002-19
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	FECHA :Agosto 2019
	Asociación Cultural de Peruano Norteamericano Región Centro	REVISION :01.

azúcar en la sangre y en la orina, que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para cubrir sus necesidades o bien, cuando la que se produce no se metaboliza efectivamente; es una enfermedad multiorgánica, con afectación en el sistema macro y micro vascular, que tiene como consecuencia, lesión en diferentes órganos y sistemas del cuerpo tanto a corto como a largo plazo.

7.3.5. Dislipidemias:

Es el conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en las concentraciones de los lípidos sanguíneos y de los componentes de las lipoproteínas circulantes, a un nivel que implica un riesgo para la salud.


7.4. FACTORES PROTECTORES

7.4.1. Alimentación Saludable:

Uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.}

7.4.2. Ejercicio Físico:

Se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la 36 sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental. Al igual que el comer saludablemente es importante para la salud, el ejercicio físico también nos ofrece beneficios como, por ejemplo: Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos. Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Produciendo moderados efectos, pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico. Aumenta la circulación cerebral. Mejora y fortalece el sistema osteomuscular. Mejora el aspecto físico de la persona.

	Programas y procedimientos	PG-APCNARC-002-19
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	FECHA :Agosto 2019
	Asociación Cultural de Peruano Norteamericano Región Centro	REVISION :01.

8. DESARROLLO

El programa está basado en el análisis de diferentes fuentes de información, como lo son el informe de condiciones de salud, los conceptos de los exámenes médicos ocupacionales y las estadísticas, los cuales permiten identificar las condiciones de salud de la población trabajadora.

8.1. FASE DIAGNÓSTICA

Durante esta fase se identifica a la población con enfermedades o con síntomas sugestivos y/o factores de riesgo por inadecuados estilos de vida. Para tal el ACPNA RC comenzara a realizar anualmente el diagnóstico de condiciones de salud, que se basa en un análisis de los hallazgos durante la valoración médica ocupacional periódica o de ingreso. Como parte de esta se solicitarán exámenes paraclínicos con la EPS como:

- 8.1.1. **Examen de triglicéridos:** Análisis de sangre para medir la cantidad de triglicéridos en la sangre.
- 8.1.2. **Cuadro hemático:** Es un análisis completo de sangre, es de utilidad para el diagnóstico, clasificación y seguimiento de enfermedades hematológicas y no hematológicas.
- 8.1.3. **Colesterol total:** Es un análisis de sangre que proporciona una medida de todo el colesterol presente en la sangre HDL, LDL calculado y VLDL: Estos son análisis que se realizan a la sangre, para determinar el nivel de colesterol bueno o malo en la sangre.


La aplicación del test de estilos de vida y trabajo saludable por trabajador, el cual le permite de forma inmediata cualificar el tipo de estilo de vida y las conductas a tomar según el resultado de este. Dicha información complementa el diagnóstico de condiciones de salud.

La información estadística del ausentismo del ACPNA-RC, de enfermedad laboral o accidentes de trabajo relacionados con causas de inadecuados estilos de vida; aporta estadísticamente valores a cruzar con la información diagnóstica y de esta manera intervenir según los resultados de esta.

8.2. FASE DE INTERVENCIÓN

Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera un plan de trabajo anual con el apoyo de las EPS el cual plantea diferentes actividades que se desarrollaran a través del año, con la implementación además del Sistema de Estímulos, para todos los trabajadores.

El ACPNA-RC, interviene con la prevención de patologías crónicas no transmisibles a través de la promoción de comportamientos y estilos de vida saludables. Sólo se tratarán aspectos relacionados con la prevención sin entrar en el manejo específico de las distintas presentaciones clínicas.

	Programas y procedimientos	PG-APCNARC-002-19
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	FECHA :Agosto 2019
	Asociación Cultural de Peruano Norteamericano Región Centro	REVISION :01.

La fase de intervención involucra aquellas actividades enfocadas tanto a todos los trabajadores independientemente del factor de riesgo diagnosticado.

8.3. INTERVENCIÓN PRIMARIA:

Se enfoca a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles por inadecuados hábitos de vida, para lo cual se establece lo siguiente:

8.3.1. Plan de capacitación: La educación en salud del PEVTS se realiza a través de las siguientes actividades, con respecto al tema de estilos de vida y comportamiento saludables:

- Campañas educativas e informativas.
- Charlas educativas.
- Boletines informativos, de educación y motivación publicados en la intranet de ACPNA-RC.

La educación forma parte integral del control periódico y por consiguiente sus acciones se programan y ajustan sistemáticamente y de acuerdo con las necesidades. El proceso educativo se inicia desde el ingreso del trabajador en su etapa de inducción y es permanente mientras subsista la exposición al riesgo.

8.4. INTERVENCIÓN SECUNDARIA


Esta intervención está enfocada a la población objeto que está expuesta o presenta algún diagnóstico, dependiendo de la sintomatología del trabajador los hallazgos evidenciados en el examen médico, para lo cual se deberá realizar lo siguiente:

8.4.1. Control por EPS:

Las patologías de gravedad, son objeto de evaluación por parte de un médico especialista de la EPS, para determinar su tratamiento y/o manejo. Valoraciones nutricionales: Las cuales se realizan a aquella población que tenga riesgo según la valoración médica y se establece la revisión de su estado de salud, así como de sus hábitos y estilo de vida para que según su manejo nutricional se logre minimizar el riesgo. Esta intervención se realizará a través de la remisión proveniente del examen médico ocupacional en la EPS de cada trabajador.

8.4.2. Acondicionamiento físico:

A través de la realización de actividades físicas que contribuyen a desarrollar la capacidad cardiaca, pulmonar y musculoesquelética del organismo en busca de mantener el funcionamiento óptimo y sano del mismo. El ACPNA- RC, realizará jornadas de actividad física colectiva, que permita mantener y mejorar las

	Programas y procedimientos	PG-APCNARC-002-19
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	FECHA :Agosto 2019
	Asociación Cultural de Peruano Norteamericano Región Centro	REVISION :01.

condiciones de los funcionarios, mediante la realización de ejercicios dirigidos a través de distintas técnicas, como la Cardiorumba y Danza u otros.

8.4.3. Tamizaje cardiovascular:

Es de gran importancia debido a la alta prevalencia de enfermedades cardíacas, por lo que detectar los signos tempranos que sugieren alteraciones a este nivel. ACPNA-RC realizará mínimo una vez al año un tamizaje cardiovascular con el apoyo de las EPS, que consiste en la toma de tensión arterial, frecuencia cardíaca y mediante la aplicación de un test determinar el nivel de riesgo cardiovascular, donde adicionalmente se hace el cálculo del índice de masa corporal, (IMC) para contribuir a alertar a los funcionarios en el control de su peso que es un parámetro que afecta el cálculo de su I.M.C.

8.5. FASE DE EVALUACIÓN


Se establece la necesidad y periodicidad de seguimientos médicos para los funcionarios con alguna patología crónica no transmisible y/o que en el examen de ingreso el evaluador lo haya recomendado. La evaluación tiene como objetivo medir, controlar y ajustar las acciones realizadas con las programadas y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

8.6. REUBICACIONES LABORALES

Se refiere a los cambios de oficio y/o lugar de trabajo de aquellos funcionarios afectados por enfermedades crónicas no transmisibles. Ante la presencia de un diagnóstico de este tipo se sugiere reubicación laboral que puede ser temporal o definitiva si así el especialista tratante de la EPS lo recomienda. Sin embargo, es pertinente aclarar que la reubicación laboral es la última medida, el control del factor de riesgo es la prioridad. La reubicación laboral se realizará de acuerdo con las recomendaciones y especificaciones del especialista tratante de la EPS y su introducción al ámbito laboral se ejecuta de manera gradual. En este caso de requerirse la reubicación o el cambio de lugar de trabajo es necesario realizar una evaluación por médico especialista para determinar si la intervención ha sido eficaz en el funcionario.

8.7. SEGUIMIENTO Y CONTROL

La base de un programa de estilos de vida y trabajo saludables está constituida por el seguimiento periódico y el registro sistemático del comportamiento del factor de riesgo.

	Programas y procedimientos	PG-APCNARC-002-19
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLES	FECHA :Agosto 2019
	Asociación Cultural de Peruano Norteamericano Región Centro	REVISION :01.

8.8.1 INDICADORES

INDICADOR	FORMULA DEL INDICADOR	PERIODICIDAD MEDICIÓN	META
Evaluaciones médicas periódicas	$\frac{\text{Total, de funcionarios evaluados}}{\text{Total de evaluaciones médicas periódicas programadas}} * 100$	Anual	100%
Trabajadores con factor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles	Servidores públicos con factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles incluidos en el PEVTS *100 $\frac{\text{Total, de funcionarios con riesgo de enfermedades Crónicas no Transmisibles en la empresa}}{\text{Total, de servidores públicos con enfermedades cónicas no transmisibles}} * 100$	Anual	100%
Reducción funcionarios con riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles	$\frac{\text{Total, de servidores públicos con enfermedades cónicas no transmisibles}}{\text{Total, de funcionarios con reducción de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles}} * 100$	Anual	5%
Ejecución de las actividades del Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludables	$\frac{\text{N° de actividades ejecutas}}{\text{Total de actividades programadas}} * 100$	Semestral	85%

9. Anexos

- Lista de control de factores de riesgos cardiovasculares
- Cronograma de capacitación de higiene alimenticia