

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

INSTRUCTIVO ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

ENTORNO LABORAL SALUDABLE

AGENCIA NACIONAL DE TIERRAS

ABRIL 2024

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
1. OBJETIVO GENERAL	5
2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
3. ALCANCE	5
4. DEFINICIONES	6
5. RECURSOS	8
5.1 RECURSO HUMANO	8
5.2 RECURSO FINANCIERO	8
6. MARCO NORMATIVO	8
7. DESARROLLO	9
7.1 ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD	9
8. ESTRATEGIAS / EJES DE ACCIÓN	11
9. COMUNICACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN	14

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud conocida por sus siglas OMS, define los entornos saludables como aquellos que apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a salud; comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, el hogar, los sitios de estudio, los lugares de trabajo y el esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento; un entorno saludable, presenta factores de riesgo que pueden ser controlados o prevenibles y factores que promueven la salud y el bienestar de los individuos, contribuyendo así al mejoramiento de la calidad de vida personal y laboral.

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud-OMS, define un entorno de trabajo saludable como un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad, proporcionando condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales que protegen y promueven la salud y la seguridad; un entorno saludable no solo logra la salud de los trabajadores sino también hace un aporte positivo a la productividad, motivación laboral, satisfacción en el trabajo y la calidad de vida general.

Basados en estas consideraciones, un entorno de trabajo saludable es aquel que bajo un proceso de mejora continua promueve y protege la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores con base en los siguientes aspectos:

- Salud y seguridad concernientes al espacio físico y condiciones ambientales del trabajo.
- Salud, seguridad y bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo, incluyendo el clima y cultura organizacional.

Para la formulación de este programa se tiene en cuenta el contexto actual en términos de salud pública en Colombia, donde factores como el estrés, hábitos de vida no saludables, sedentarismo e innumerables razones de la vida de un individuo, impactan en la tenencia e incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles - ECNT o trastornos metabólicos que alteran la salud y el bienestar de los servidores, por otra parte la información de salud reportada en el diagnóstico de condiciones de salud y trabajo de los Servidores Públicos de la Agencia Nacional de Tierras - ANT, en el cual se evidencia la presencia de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, psico-sensoriales o de la esfera mental, que alteran y activan condiciones propias de salud ocasionadas o aceleradas por el sedentarismo, sobrepeso y obesidad.

Es sabido que hacer intervención con ejercicio físico y brindar educación en hábitos

saludables, son estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida y prevenir la ocurrencia de enfermedades, la Agencia Nacional de Tierras - ANT a través de este programa busca hacer una intervención dirigida con alcance a todos los Servidores Públicos y/o Contratistas para fomentar hábitos y costumbres de vida saludable, que aporten a su bienestar físico, mental, social y laboral.

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

Desde los programas de entorno laboral saludable es posible influir en los factores de riesgo como:

- Dieta poco saludable.
- Sedentarismo.
- Consumo de tabaco y alcohol.
- Alteraciones de la esfera mental.
- Enfermedades crónicas no transmisibles.
- Factores protectores (alimentación saludable, actividad física, prevención a la salud mental).

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa de estilos de vida y trabajo saludable, orientado a la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles de los Servidores Públicos y/o Contratistas de la Agencia Nacional de Tierras - ANT.

1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Propiciar la adopción de estilos de vida saludable, apropiando estrategias orientadas a la salud física y mental.
- Promover a través programas de vigilancia epidemiológica el cuidado de la salud y bienestar de los Servidores Públicos y/o Contratistas de la Agencia Nacional de Tierras - ANT.
- Sensibilizar a Servidores Públicos y/o Contratistas de la Agencia Nacional de Tierras - ANT, frente a los diferentes Estilos de Vida Saludable aplicables al contexto laboral.

2. ALCANCE

El programa de estilos de vida y trabajo saludables está dirigido a todos Servidores Públicos y/o Contratistas de la Agencia Nacional de Tierras - ANT.

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

3. DEFINICIONES

Actividad Física (AF): Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo.

Alcoholismo: Enfermedad que consiste en la adicción a las bebidas alcohólicas sin importar las causas, pero teniendo en cuenta la influencia psicosocial del ambiente, en el cual vive el adicto, ya que suele ser el factor determinante para la declaración de la enfermedad.

Alimentación saludable: Proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Ambiente físico de trabajo: Todo aquello que se encuentra en el medio físico en el que el trabajador realiza sus tareas, y que puede provocar efectos negativos en su salud.

Autocuidado: Conjunto de acciones bien intencionadas que realiza una persona para controlar los factores internos o externos de riesgo, que comprometen su vida, su salud e integridad física o psicológica; previniendo controladamente el impacto que puedan ocasionar. El autocuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.

Bebidas alcohólicas: Son aquellas en cuya composición está presente el etanol (alcohol etílico) en forma natural o adquirida, y su concentración sea igual o superior al 1% de su volumen. La cantidad de alcohol de un licor u otra bebida alcohólica se mide por el volumen de alcohol que contenga o por su grado de alcohol.

Bienestar: Actividades que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida del Servidor.

Entorno Laboral Saludable (definición de la Organización Mundial de la Salud-OMS): Es un entorno de trabajo 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.

Estilos de Vida Saludable: Son aquellas actividades de nuestra vida diaria que realizamos de manera habitual y ayudan a mantener un estado de salud óptimo.

Entorno físico de trabajo: Es la parte de las instalaciones del espacio de trabajo que puede ser detectada por los sentidos humanos o electrónicos, incluyendo la estructura, aire, máquinas, equipo, productos, químicos, materiales y procesos que están presentes o que ocurren en el espacio de trabajo, y que pueden afectar la seguridad física o mental y el bienestar de los trabajadores. Si el trabajador realiza sus tareas en el exterior o en un vehículo, ese espacio es su entorno físico de trabajo.

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

Fomento de los estilos de vida saludable: Conjunto de acciones, que buscan desarrollar y/o fortalecerlos conocimientos, actitudes y hábitos en pro de la salud y bienestar del individuo y la comunidad.

Factor motivacional: Elementos o características que hacen que la persona sienta entusiasmo hacia el logro de una tarea.

Hábitos saludables: Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

Incentivo: Algo que incita o atrae a una persona a hacer algo.

Prevención: Medidas encaminadas a informar, capacitar, neutralizar, o controlar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, medicas, ocupacionales, operacionales del personal y/o sociales del uso de estas sustancias.

Salud: La Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 1948 define salud como: "Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. En consecuencia, estar sano es estar y sentirse bien en todos los aspectos: físico (salud del cuerpo), mental (estado de ánimo, modo de ser y actuar) y social (capacidad de relacionarse e integrarse a la comunidad y sociedad en que nos toca vivir".

Seguridad y Salud en el Trabajo: Se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella 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.

Sustancias psicoactivas: Producto químico natural o sintético que ejerce un efecto estimulante en el sistema nervioso central y puede provocar adicción y daño.

Tabaco: Producto agrícola procesado a partir de las hojas de *Nicotiana tabacum* y que es consumido de varias formas, siendo la principal por combustión produciendo humo.

Tabaquismo: Adicción al tabaco que es provocada principalmente por uno de sus componentes más activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando al abuso de su consumo. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor.

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

4. RECURSOS

La Agencia Nacional de Tierras - ANT dispondrá de los recursos humanos y financieros, requeridos para el establecimiento, implementación y mantenimiento del programa de estilos de vida y trabajo saludable en la vigencia 2024:

4.1 RECURSO HUMANO

Para adelantar la gestión del programa de estilos de vida y trabajo se cuenta con profesionales especializados en el área de SG-SST, asignados a la Subdirección de

Talento Humano, quienes serán responsables de la planeación, implementación y mantenimiento del programa, además de contar con el apoyo y asesoramiento de los técnicos y profesionales asignados mediante el plan de trabajo de la ARL Positiva Compañía de Seguros, corredor de seguros ITAÚ, Caja de compensación familiar COMPAENSAR y las diferentes EPS a las cuales pertenecen los Servidores Públicos y/o Contratistas de la Agencia Nacional de Tierras - ANT.

4.2 RECURSO FINANCIERO

Con base en las acciones identificadas en los elementos citados anteriormente, la Agencia Nacional de Tierras - ANT se compromete a destinar los recursos físicos, técnicos, financieros y humanos requeridos para la planeación, ejecución, evaluación y mejora del del programa de estilos de vida y trabajo saludable, el mismo enmarcado en el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo SG-SST, los recursos asignados se destinan según las prioridades y necesidades planteadas en el Diagnóstico de actividades y se desarrollaran según lo asignado para el plan de trabajo para el año de vigencia 2024.

5. MARCO NORMATIVO

TIPO DE NORMA	NÚMERO	AÑO	Descripción - Epígrafe
Decreto	1072	2015	Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo
Resolución	0312	2019	Por el cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST – Miniterio del Trabajo

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

6. DESARROLLO

Para el planteamiento y desarrollo de las actividades de este programa, se toma como base el análisis del diagnóstico de condiciones de salud y trabajo de la Agencia Nacional de Tierras - ANT, en él, se evidencian los resultados de los exámenes médicos ocupacionales realizados a Servidores Públicos en la vigencia 2023, mostrando alteraciones en la salud física, principalmente en cuatro (4) grupos mórbidos, con enfermedades asociadas a trastornos metabólicos, visuales, desordenes musculoesqueléticos y psicológicos.

El programa de Estilos de Vida Saludable también tiene como base el análisis de diferentes fuentes como son: tamizajes, informes de condiciones de salud y las estadísticas actualizadas de ausentismo; lo anterior para el caso de los Servidores Públicos y/o Contratistas, a quienes se aplica estos instrumentos.

Teniendo en cuenta que este es un programa dirigido a toda la población de la Agencia Nacional de Tierras - ANT, independiente de su tipo de vinculación, se programan

estrategias y actividades dirigidas al cumplimiento de los estándares generales de vida saludable, es decir acciones encaminadas a la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, por medio de la adopción de hábitos saludables, entendidos como alimentación saludable, realización de actividad física y cuidado de la salud mental, con el propósito único de disminuir la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

6.1 ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

La Agencia Nacional de Tierras - ANT, interviene con la prevención de patologías crónicas no transmisibles a través de la promoción de comportamientos y estilos de vida saludables; es importante precisar que sólo se tratarán aspectos relacionados con la prevención sin entrar en el manejo específico de las patologías clínicas.

- **Los siete hábitos de vida y trabajo saludables**

Para generar un cambio real y mejora en el bienestar y la calidad de vida es necesario generar hábitos que modifiquen las conductas que ponen en riesgo la salud, estos hábitos incluyen aspectos de la vida cotidiana como:

- Alimentación balanceada.
- Práctica de actividad física.
- Hábitos de sueño.
- Prevención de consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- Planeación y organización del tiempo.
- Cuidado preventivo de la salud.
- Limpieza y orden en hogar y lugar de trabajo.

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

- **Implementación de Programas de Vigilancia Epidemiológica**

La Agencia Nacional de Tierras - ANT, como parte de la intervención para hacer más saludable el entorno de trabajo define los programas de vigilancia epidemiológica PVE para prevención de riesgos:

- Psicosocial.
- Osteomuscular.
- Cardiovascular.
- Visual.

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

7. ESTRATEGIAS / EJES DE ACCIÓN

Eje: Cuerpo Sano

En relación con este eje, el programa estilos de vida y trabajo saludable de la Agencia Nacional de Tierras - ANT, se enfocará en las patologías cardiovasculares, abordando dos acciones específicas: la actividad física y la nutrición saludable, siendo estos complementarios y confluyendo en un mismo objetivo el cuidado de la salud cardiovascular.

En definitiva, con las acciones planteadas se busca empoderar a cada Servidor Público y/o Contratista de su propia salud brindándole las herramientas suficientes para que tome decisiones que favorezcan su bienestar y su desarrollo.

Dentro de las acciones para este eje se definen las siguientes actividades:

- **Tamizaje cardiovascular:** Relación índice masa corporal, perímetro abdominal y resistencia para esta evaluación se tomará en cuenta el formato GTHU-F-052 Evaluación Riesgo Cardiovascular, el cual se encuentra en el documento Sistema de Vigilancia Epidemiológico Cardiovascular SVC.
- **Actividad Física Dirigida:** Generar espacios de actividad física dirigida, incentivando a la población a generar hábitos de ejercicio como mínimo 3 veces a la semana por mínimo 30 minutos, de manera que se genere la conciencia de activación cardiovascular e impacto a la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles.
- **Nutrición Saludable:** Capacitación e información gráfica en temas de nutrición y alimentación saludable, con el propósito de incentivar alimentación equilibrada como aporte adecuado en cuanto a nutrientes y energía, para cada individuo; haciendo énfasis en proceso de autocuidado como eje fundamental para el cumplimiento de este objetivo.

Eje: Sana -Mente:

Para abordar la salud mental, es fundamental tratar la esfera mental de manera igualitaria que, a la salud física, toda vez que su impacto en la salud general está demostrado, especialmente cuando esta influenciada por eventos estresores de la vida cotidiana o laboral específicamente.

Dentro de las acciones para este eje se definen las siguientes actividades:

- **Talleres de salud mental:** Encaminados hacia el empoderamiento y autocuidado, por medio de espacios dirigidos a psicoeducar frente a los hábitos que deben ser fortalecidos, modificados o

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

eliminados de su cotidianidad, y al reconocimiento, identificación y orientación al manejo de posibles signos y/o síntomas que pueda estar presentando el colaborador frente a patologías de la esfera mental como estrés, ansiedad, depresión entre otras.

En aras de contribuir a su salud mental la metodología elegida es la Psicoeducación, toda vez que permite ofrecer la posibilidad de desarrollar y fortalecer las capacidades para afrontar las diversas situaciones de un modo más adaptativo (Bulacio, s.f.).

- **Relajación Funcional:** En términos técnicos, el objetivo de la relajación es incidir sobre el sistema parasimpático, estimulando el barorreflejo¹ mediante el manejo voluntario de la respiración, es decir enseñar técnicas de relajación mediante el manejo consciente de la respiración, como estrategia eficiente para centrar los procesos psicológicos.

Esta estrategia genera numerosos beneficios y representa un bajo despliegue logístico, incluso puede implementarse en el puesto de trabajo, se propone incluir dentro de las acciones a implementar con las jornadas de pausas activas saludables, las cuales han sido clasificadas en pausas físicas y mentales.

Eje: Prevención consumo Sustancias Psicoactivas - SPA: Vivir con-sentidos.

Los efectos que generan el consumo de sustancias psicoactivas, a saber, de carácter físico, social, familiar y mental, entre otros; están precedidos por la restricción de recursos personales, psicológicos y existenciales, que se acentúan conforme se mantiene el uso de las, ya mencionadas sustancias y las prácticas relacionadas con éste (Martínez, Castellanos, Osorio & Camacho, 2015). Frustración, depresión y vacío existencial podrían identificarse como las causas de sufrimiento más grandes en la actualidad.

- **Espacios libres de humo:** Encaminados hacia el empoderamiento y autocuidado, por medio de espacios dirigidos a psicoeducar frente a la responsabilidad del consumo de tabaco y las consecuencias frente a la salud física puntualmente con patologías de carácter respiratorio y cardiovascular; se utilizará la difusión de piezas de comunicación, y socialización de la señalética definida para estos “Espacios Libres de Humo”, o la señalética de “Zona Exclusiva para Fumadores”. Se fortalecerá la información entregada por medio de los talleres, para promover la prevención de enfermedades crónicas como el EPOC y acciones orientadas a la disminución del consumo.
- **Talleres prevención consumo SPA:** Encaminados hacia el empoderamiento y autocuidado, por medio de espacios dirigidos a psicoeducar frente a la responsabilidad del consumo y las

¹ Barorreceptores: Terminaciones nerviosas sensibles a la distensión que detectan los cambios bruscos de la presión arterial, es decir, son receptores de presión (Spyer, 1981).

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

consecuencias frente a la salud física y mental; se utilizará la difusión de piezas de comunicación, fortaleciendo la información entregada por medio de los talleres, y disminuyendo a la oportunidad de encontrar resistencia en la recepción de este tema, toda vez que ha sido tratado históricamente como un tabú, el cual lleva a limitar la importancia de un tema merecedor de ser pensado.

Eje: Ambiente Saludable

A pesar de la evidencia emergente de estudios experimentales y epidemiológicos, los efectos del ruido sobre la salud han captado poco la atención y a menudo son ignorados; Dentro de estos, se pueden observar consecuencias psicológicas, físicas y sociales como:

- Malestar y estrés.
- Trastorno del sueño.
- Pérdida de atención.
- Dificultad de comunicación.
- Pérdida de audición.
- Afecciones cardiovasculares.
- Conductas agresivas.
- Dificultad de convivencia.
- Baja productividad.
- Accidentes laborales.

Por lo anterior y atendiendo a la recomendación entregada en el documento diagnóstico de condiciones de salud y trabajo, frente a la implementación del Sistema de Vigilancia Epidemiológico Auditivo y la definición de acciones frente al riesgo notable para patologías auditivas, se desarrollará la siguiente estrategia dentro del programa de estilos de vida y trabajo saludable así:

- **Espacios libres de ruido:** El objetivo será generar conciencia conceptual frente a la influencia del ruido por medio de la educación ambiental, educación frente al cuidado auditivo, uso de la voz, estándares límites permitidos para la influencia y conservación de la sonoridad en el ambiente de trabajo. Además de esta

estrategia se trabajará el espacio libre de ruido personal, por medio del autocontrol y uso adecuado de dispositivos auditivos, y las consecuencias a la salud por su mal uso o usos prolongados.

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

8. COMUNICACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Se realizará un cronograma mensual, para la divulgación de piezas informativas que se publican por medio del correo de [sst@ant.gov.co](mailto:ssst@ant.gov.co), que promuevan el desarrollo de estilos de vida saludable de los Servidores Públicos y/o Contratistas.

De acuerdo con el perfil epidemiológico, las condiciones ambientales y sociales de la Agencia Nacional de Tierras - ANT, se realizará el fortalecimiento y apropiación del presente programa: en primera medida mediante la sensibilización a la población de tal forma que se dé a conocer la estrategia de actividad física para la salud y educación en modos y condiciones de hábitos de vida saludable, dicha sensibilización se enfocará en:

- Socialización del programa la población de la Agencia Nacional de Tierras - ANT.
- Lograr una alta participación en cada una de las actividades programadas.
- Comunicar los resultados de éxito a las partes interesadas.

Las actividades objeto de este programa, se encuentran planificadas y programadas en el plan de trabajo SG-SST para la vigencia, y serán reportadas en los indicadores propios del programa así:

- **Indicador de Eficacia:** (Número de actividades ejecutadas/ Numero Actividades Programadas) * 100.
Meta: Eficacia no menor al 80%.
Análisis: Semestral.
- **Indicador de Cobertura:** (Número de colaboradores participantes de la actividad / Total de colaboradores) * 100.
Meta: 60% del personal de planta, 30% de contratistas
Análisis: Semestral.
- **Incidencia:** (Número de casos nuevos diagnosticados ECNT/ Total de servidores) * 100.
Meta: 0%.
Análisis: Anual.
- **Prevalencia:** (Número de casos existentes (nuevos + antiguos) / Total servidores) * 100.
Meta: 0%.
Análisis: Anual.

	INSTRUCTIVO	ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE	CÓDIGO	GTHU-I-013
	ACTIVIDAD	GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA	16/04/2024

Fecha	Versión	Descripción
15/04/2024	01	Primera versión del documento. Se requiere creación del documento Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable, atendiendo a los lineamientos solicitado en el Decreto 1072 de 2015 y Resolución 0312 del 2019, expedidas por el Ministerio de Trabajo.

Elaboró: Paola Andrea López Sánchez	Revisó: Luz Delly Jaramillo Giraldo	Aprobó: Claudia del Pilar Romero Pardo
Cargo: Contratista – Subdirección de Talento Humano	Cargo: Gestor T1 Grado 10	Cargo: Subdirectora de Talento Humano
Firma: ORIGINAL FIRMADO	Firma: ORIGINAL FIRMADO	Firma: ORIGINAL FIRMADO

La copia, impresión o descarga de este documento se considera COPIA NO CONTROLADA y por lo tanto no se garantiza su vigencia. La única COPIA CONTROLADA se encuentra disponible y publicada en la página Intranet de la Agencia Nacional de Tierras.