



SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER

DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO

**PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y ENTORNOS DE TRABAJO
SALUDABLES**

BOGOTÁ D.C. 2024

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

CONTENIDO

1.	OBJETIVO	4
2.	ALCANCE	4
3.	GLOSARIO	4
4.	RESPONSABILIDADES	7
5.	METODOLOGIA:	8
5.1.	Fase 1: Recopilación y Análisis de Fuentes de Información:.....	8
5.1.1.	PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	8
5.1.2.	DIAGNOSTICO DE CONDICIONES DE SALUD:	11
5.2.	ANALISIS DE AUSENTISMO 2023	17
5.3.	ESTADISTICAS DEL SISTEMA DISTRITAL SALUDATA.....	18
5.2.	Fase 2: Diseño Actividades de promoción y prevención	18
5.3.	Fase 3: Seguimiento y evaluación.....	22
5.2.1.	INDICADORES ¡Error! Marcador no definido.	
6.	ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.
7.	PRODUCTOS.....	23
8.	SOPORTES.....	23
9.	CONTROL DE CAMBIOS	¡Error! Marcador no definido.

	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

INTRODUCCIÓN

Mediante la Resolución 3202 de 2016 el Ministerio de Salud y Protección Social define el entorno laboral como: “escenario donde las personas e individuos se organizan para producir bienes y servicios en condiciones que promueven y protegen la salud brindando bienestar a los trabajadores, sus familias y comunidades, con la participación en la eliminación y mitigación de los factores adversos a su salud. Comprende los escenarios laborales formales e informales”

Por su parte la Organización Panamericana de la Salud (OPS) contempla el espacio de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI, asumiendo la salud en el trabajo y los entornos laborales saludables como un recurso muy importante para las personas, trabajadores, empresas, comunidades y países. Un entorno laboral saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, el desempeño, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida general.

Teniendo en cuenta lo previamente expuesto, la promoción de la salud en el entorno de trabajo insta la participación de trabajadores, empleadores y demás actores sociales interesados en la puesta en práctica de iniciativas acordadas en forma conjunta para la salud y el bienestar de la fuerza laboral¹, para lo cual se generan principios fundamentales, en cuanto a la promoción de la salud en el lugar de trabajo

En atención de lo anterior, el presente documento está estructurado teniendo en cuenta el lineamiento del Ministerio de Salud y Protección Social para la promoción de un entorno laboral saludable en la Secretaria Distrital de la Mujer, el cual pretende armonizar y articular el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo -SG-SST- con la promoción de la salud, reconociendo la integralidad entre el trabajador y su entorno laboral, animando el desarrollo de acciones de promoción y prevención de la enfermedad.

¹www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1527:workers-health-resources&Itemid=1349&limitstart=2&lang=es+

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

1. OBJETIVO

Establecer estrategias que permitan promover estilos de vida y entornos de trabajo saludables, con el objeto de prevenir la aparición de enfermedades laborales y comunes, mejorar la calidad de vida y adoptar hábitos saludables en las funcionarias (os) y contratistas de la entidad

Objetivos específicos:

- ✓ Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social enfocados en la prevención y manejo del Riesgo Cardiovascular con énfasis en nutrición y prevención del sedentarismo
- ✓ Establecer acciones encaminadas a la promoción, prevención y manejo del riesgo asociado a alteraciones visuales, auditivas, respiratorias y relacionadas con el consumo de alcohol, cigarrillo y SPA.
- ✓ Promover en el talento humano de la entidad la realización de actividades que permitan la prevención y manejo de enfermedades de origen común y laboral enfocadas en el autocuidado de la mujer

2. ALCANCE

El programa está orientado al personal que conforma el talento humano de la SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER, es decir funcionarias/os y contratistas vinculados.

3. GLOSARIO

Alimentación: es el proceso por el cual un ser vivo incorpora alimentos a su organismo con el fin que éste tome lo necesario para proporcionar la energía al cuerpo².

Acondicionamiento Físico: el acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. El

² <https://www.segurosafsa.com.co/Portals/0/Documentos%20vinculados/Seguridad%20social/ARL/SG-SST/GUIA%20DE%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20TRABAJO%20SALUDABLE.PDF?ver=2017-06-16-101757-327>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte³.

Actividad física: la OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud⁴.

Auto cuidado: obligación de toda persona de velar por el mejoramiento, la conservación y la recuperación de su salud personal y la salud de los miembros de su hogar, evitando acciones y omisiones perjudiciales, y cumpliendo las instrucciones técnicas y las normas obligatorias que dicten las autoridades competentes⁵.

Bioseguridad⁶: conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida.

DME: Desórdenes musculoesqueléticos. Trastorno relacionado con el trabajo que incluye una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar⁷.

Ejercicio físico: hace parte de la actividad física, cuyos movimientos corporales son planificados, estructurados y secuenciales con el propósito de mejorar el rendimiento y desarrollo físico⁸.

Entorno laboral saludable: es un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad. 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. Esto permite a los jefes y trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices⁹.

Estilos de vida saludables: conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. Representan los hábitos, prácticas diarias y las actividades que realiza el individuo y que influyen en su salud¹⁰.

³ <https://vidauniversitaria.uc.cl/talleres/talleres-deportivos/acondicionamiento-fisico#:~:text=El%20acondicionamiento%20f%C3%ADsico%20es%20el,cuerpo%20saludable%20y%20m%C3%A1s%20fuerte.>

⁴ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

⁵ <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamiento-nacional-prevencion-consumo-sps.pdf>

⁶ Ibid.

⁷ ((NIOSH), 2012)

⁸ <https://www.segurosalfa.com.co/Portals/0/Documentos%20vinculados/Seguridad%20social/ARL/SG-SST/GUIA%20DE%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20TRABAJO%20SALUDABLE.PDF?ver=2017-06-16-101757-327>

⁹ Regional guidelines for the development of healthy workplaces. World Health Organization, Regional Office for the Western Pacific November 1999. http://www.who.int/occupational_health/publications/wprogui/delines/en/index.html accessed 10 July 2009.

¹⁰ <https://www.segurosalfa.com.co/Portals/0/Documentos%20vinculados/Seguridad%20social/ARL/SG-SST/GUIA%20DE%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20TRABAJO%20SALUDABLE.PDF?ver=2017-06-16-101757-327>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

IMC: es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, se tiene **sobrepeso** o delgadez. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo.

Obesidad: Trastorno complejo que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Aumenta también el riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes y presión arterial alta. (Mayo Clinic, 2018)

OIT: Organización Internacional del trabajo.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

Promoción de la salud: permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación¹¹.

Salud: Estado de completo bienestar físico, mental y social, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social¹².

Salud Visual: se define como la “ausencia de aquellas alteraciones visuales, que impiden al ser humano conseguir un estado físico, cultural, estructural y funcional de bienestar social”. También es considerada como la ausencia de enfermedad ocular, acompañada de una buena agudeza visual. Según la organización Mundial de la salud, las alteraciones visuales no están distribuidas equitativamente en el mundo, las regiones menos desarrolladas están cargadas con la proporción más grande, los adultos mayores de 50 años presentan la mayor carga, y las mujeres en comparación con los hombres, están presentando mayores índices de alteración visual. La discapacidad visual y la ceguera, ocupan el segundo tipo de discapacidad humana con mayor prevalencia mundial. La modificación del término baja visión, incluye los defectos de refracción como causas fundamentales de discapacidad visual.

Salud Auditiva: Es la capacidad efectiva sana del ser humano para oír, ligada a la función de comunicar a través del lenguaje, dicha capacidad depende de las estructuras y fisiología del órgano de la audición, del grado de maduración del individuo y del ambiente sociocultural en el que se desenvuelve. A través de los oídos, los sonidos cotidianos permiten comprender los

¹¹ <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

¹² https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

entornos, las personas, el ambiente. Enriquecen los demás sentidos y se agudizan para equilibrarnos cuando tenemos limitaciones. Los sonidos del mundo se abren paso a través del oído para que captemos de otra forma el mundo y contribuyen a favorecer el desarrollo del lenguaje y de las aptitudes cognitivas junto con la boca.

Salud Respiratoria: Adecuado funcionamiento del aparato respiratorio, compuesto por nariz, la garganta, la laringe, la tráquea, los bronquios, los bronquiolos y los pulmones. Un mal funcionamiento del aparato respiratorio puede tener efectos muy graves sobre la salud, pues favorece cuadros potencialmente letales como hipoxia (falta de oxígeno a los tejidos), arritmias y pérdida de conocimiento.

Salud Sexual y Reproductiva (SSR): se refiere a un estado general de bienestar físico, mental y social, y no a la mera ausencia de enfermedades o dolencias en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la reproducción, y entraña la posibilidad de ejercer los derechos sexuales y reproductivos (DSR).

Sustancias: son diversos compuestos naturales o sintéticos, que actúan sobre el sistema nervioso generando alteraciones en las funciones que regulan pensamientos, emociones y el comportamiento¹³.

SPA: Sustancia psicoactiva, sustancia que, introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central y es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Además, las sustancias psicoactivas, tienen la capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de la persona que las consume.

Sedentarismo: desde el punto de vista semiológico, el término “sedentario” proviene del latín sedentarius, de sedēre, estar sentado (...); la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2002, lo definió como: “la poca agitación o movimiento”. (...). En términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). (Universidad del Rosario, 2019).

Tabaquismo: término derivado del francés tabagisme que se refiere al estado del fumador que tiene una profunda dependencia de la nicotina y, por consiguiente, manifiesta síntomas de abstinencia intensos. (Organización Mundial de la Salud, 1994).

4. RESPONSABILIDADES

4.1. ALTA DIRECCIÓN: Asignar los recursos técnicos y tecnológicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento y ejecución del programa.

4.2. EQUIPO SG-SST: Es el encargado del diseño, ejecución y actualización del programa.

¹³ OPS (2022). Abuso de Sustancias. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

4.3. TALENTO HUMANO: Participar en las actividades del presente programa, en el marco del cumplimiento de lo dispuesto en el Decreto 1072 de 2015 frente a la responsabilidad de procurar el cuidado integral de su salud, suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.

5. METODOLOGIA:

Este programa de estilos de vida y entornos laborales saludables se desarrollará implementado fases que apunten al desarrollo de estrategias que redunden en un talento humano saludables en las esferas biopsicosociales, a continuación, se describen cada etapa:

5.1. Fase 1: Recopilación y Análisis de fuentes de información:

Para definir los ejes a priorizar y orientar las acciones del programa se realiza el análisis de los siguientes insumos:

- Análisis ausentismo por causas médicas Año 2023
- Informe condiciones de salud 2022-2023 / Grupo Laboral Ocupacional
- Informe de condiciones de salud / Medical Protection SAS. 2023
- Planta de Personal SDM – enero 2024
- Estadísticas SaludData Observatorio de Salud De Bogotá D.C.

5.1.1. Perfil Sociodemográfico

El perfil o caracterización sociodemográfica es importante en la tipificación de una población, por cuanto permite identificar variables asociadas a las etapas del ciclo vital de las trabajadoras, ya que existe una correlación entre el ciclo vital y la vulnerabilidad a determinados riesgos o predisposición a problemas de salud.

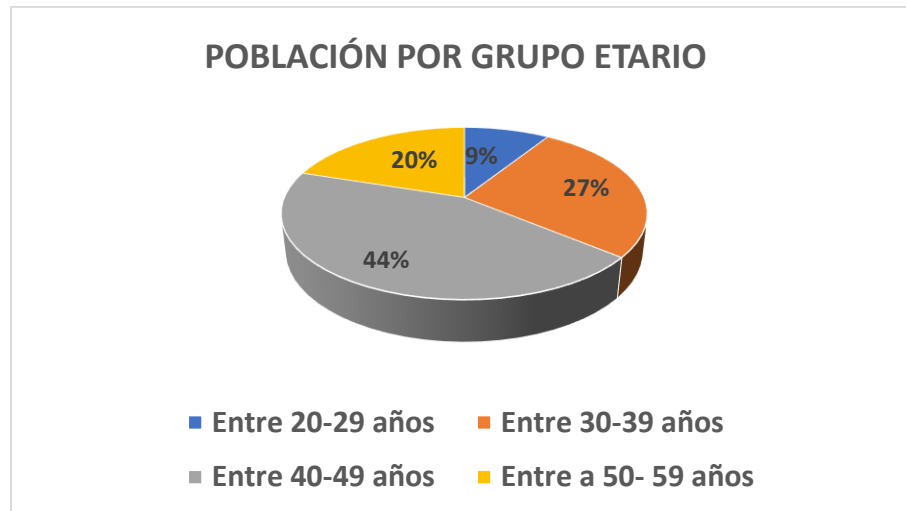
a. Distribución Porcentual de la población por Grupo Etario

RANGO DE EDAD	PORCENTAJE
Entre 20-29 años	9%
Entre 30-39 años	27%
Entre 40-49 años	44%
Entre a 50- 59 años	20%

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

TOTAL	100%
--------------	-------------

Tabla 1. Distribución por grupo etario



Grafica 1. Distribución porcentual por grupo etario

El 44% de la población está dentro del rango de 40 y 49 años, el 27% corresponde a la población entre 30 y 39 años, es decir un 71% del personal de la entidad es población catalogada como adultos, situación que se espera, favorezca la realización de actividades preventivas y la modificación de hábitos y estilos de vida, por cuanto son personas consientes y dispuestas a atender a este tipo de actividades ya que es una etapa donde pueden empezar a evidenciarse algunos síntomas y dolencias propios de la etapa de ciclo vital mencionada

b. Distribución porcentual por sexo

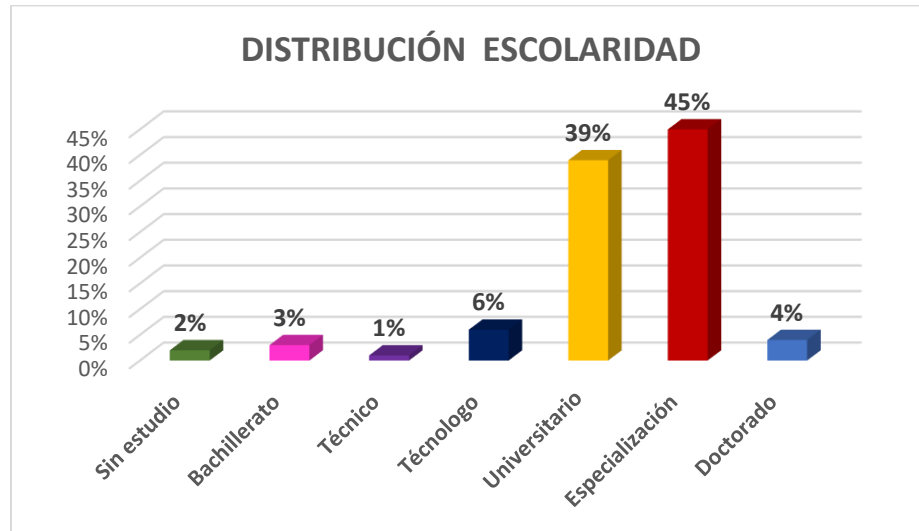
SEXO	PORCENTAJE
Hombre	13%
Mujer	87%
TOTAL	100%

Tabla 2. Distribución por sexo

Dentro de la población que conforma la entidad la mayoría (87%) de las personas son mujeres, lo cual nos conduce a plantear programas de prevención, promoción y detección de enfermedades propias de la mujer como cáncer de seno, cuello uterino, salud sexual y reproductiva.

c. Distribución por escolaridad

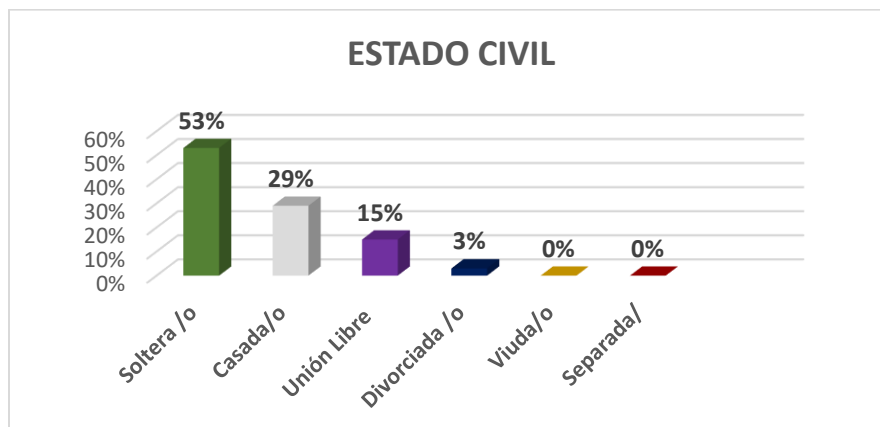
 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables



Grafica 3. Distribución porcentual por escolaridad

En lo relacionado con el nivel de escolaridad de la población evaluada, se observa que el 45% tiene estudios correspondientes a especialización y un 39% cuenta con estudios universitarios, lo cual favorece la comprensión de los procesos relacionados con actividades de promoción y prevención, autocuidado de la salud y la adquisición de hábitos y estilos de vida saludable.

d. Distribución por estado civil.



Grafica 4. Distribución porcentual por estado civil

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

Respecto al estado civil la variable más alta fue la correspondiente a trabajadoras(es) solteras con un 53%, seguidos de un 29% de población casada, dato que puede ser considerado en temas de salud sexual y reproductiva.

5.1.2. Diagnóstico de condiciones de salud:

Las condiciones de salud son el conjunto de variables objetivas y subjetivas de orden fisiológico, psicológico y sociocultural que determinan o condicionan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.

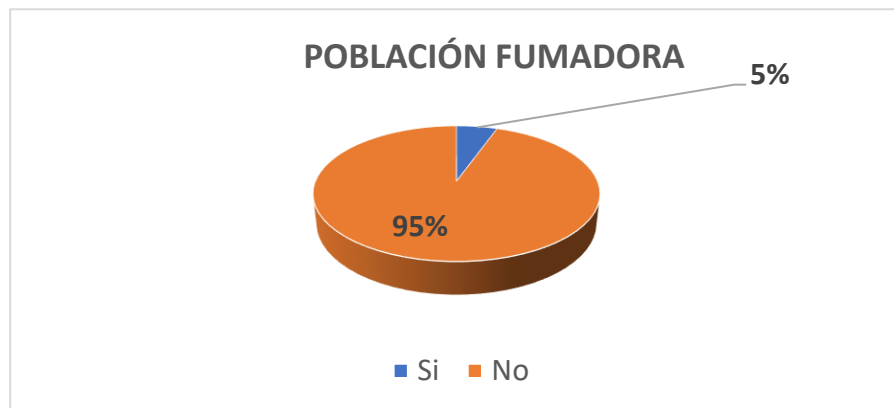
La evaluación se realizó mediante la ejecución de 151 valoraciones médicas ocupacionales a funcionarias (os) de planta, los resultados se tendrán en cuenta para el análisis de las variables que permitan orientar las acciones frente a la promoción de estilos de vida saludables.

a. Hábitos

Consumo de cigarrillo

FUMA CIGARRILLO	PORCENTAJE
Si	5%
No	95%
TOTAL	100%

Tabla 6. Distribuciones fumadoras(es)



Grafica 6 Distribución porcentual población fumadora

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

El 95 % de la población refirió ser no fumadora, lo cual representa un factor protector para el 5% restante, por cuanto las funcionarias(os) no fumadoras aportan en sensibilizar la disminución o desaparición del hábito de fumar y así evitar la aparición de enfermedades relacionadas con el tabaquismo como cáncer en las vías respiratorias, enfermedades cardiovasculares y pulmonares.

Se deben llevar a cabo actividades de promoción y prevención para reducir el hábito de fumar para este pequeño grupo

Consumo de alcohol



Grafica 7 Distribución porcentual población consumidora alcohol

En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas se observó que el 62% reporta no consumir en forma habitual, por lo tanto, no se configura estos aspectos como un factor de alerta para la aparición de enfermedades relacionadas con el consumo de alcohol, sin embargo, se recomienda establecer programas de prevención de consumo para la población en general.

Práctica de Actividades Deportivas

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables



Grafica 8. Distribución porcentual población consumidora alcohol

El 81% de la población refirió no practicar actividad deportiva, lo cual representa una oportunidad de mejora para la entidad y un llamado a prevenir el sedentarismo a través de la promoción de programas deportivos que fomenten el buen hábito de la actividad física frecuente en la población trabajadora.

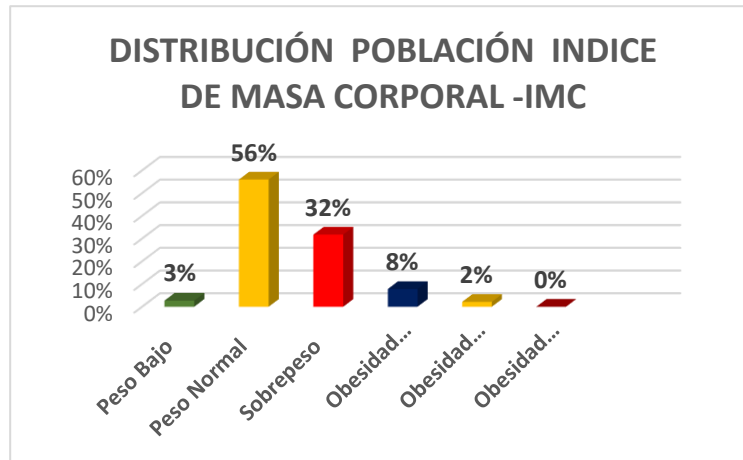
Índice de Masa Corporal

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

ÍNDICE DE MASA CORPORAL -IMC	PORCENTAJE
Peso Bajo	3%
Peso Normal	56%
Sobrepeso	32%
Obesidad Grado I	8%
Obesidad Grado II	2%
Obesidad Grado III	0%
TOTAL	100%

Tabla 9. Índice de masa corporal

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables



Grafica 9. Distribución población -IMC

El 56% de la población evaluada se encuentra en el rango de peso normal, lo cual es un factor protector por cuanto este grupo puede apoyar la implementación de buenos hábitos de alimentación y actividades deportivas en el 32% de las funcionarias (os) que presentan sobre peso y en el 10% con obesidad.

b. Morbilidad

La morbilidad se refiere a un estado de enfermedad, discapacidad, o malestar debido a cualquier causa. El término puede ser usado para referirse a la existencia de cualquier forma de enfermedad, o al grado en que esa condición de salud afecta al paciente.

De acuerdo con las variables objetivas de los exámenes médicos ocupacionales, los principales grupos de enfermedad halladas en las valoraciones medico ocupacionales son:

Salud Visual:

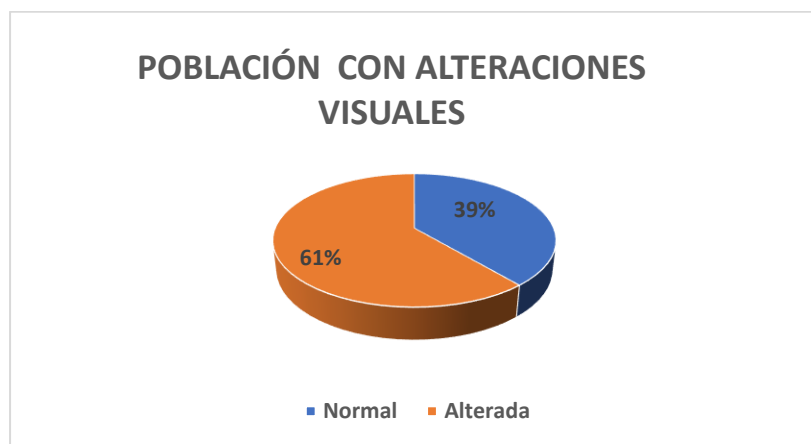
Se define como la “ausencia de aquellas alteraciones visuales, que impiden al ser humano obtener un estado físico, cultural, estructural y funcional de bienestar social. También es considerada como la ausencia de enfermedad ocular, acompañada de una buena agudeza visual.

ALTERACIONES VISUALES	PORCENTAJE
Normal	39%

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

Alterada	61%
TOTAL	100%

Tabla 10. Alteraciones Visuales



Grafica 10. Distribución población -IMC

La anterior grafica hace referencia a afectaciones de la visión en un 61% de la población, con algún tipo de alteración visual que se identificó en las optometrías, es decir que más de la mitad del talento humano de la entidad requiere usar corrección visual, ya sea anteojos o lentes de contacto

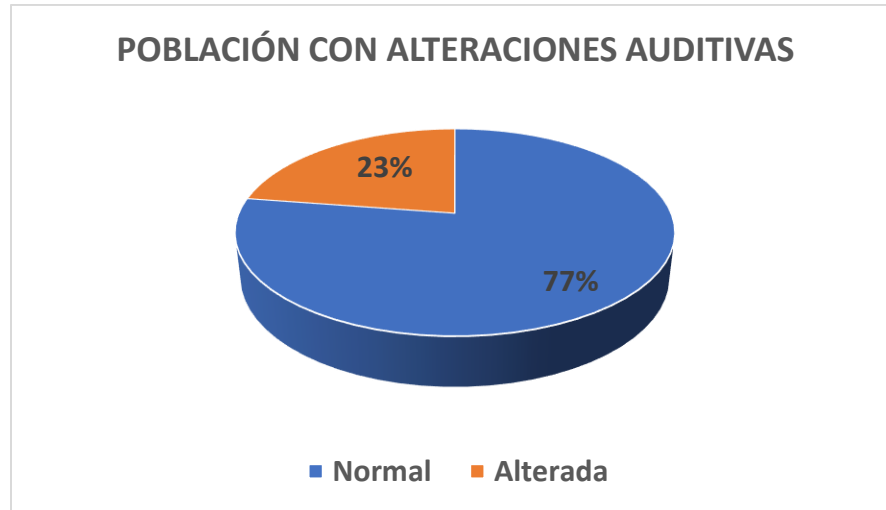
Salud Auditiva:

Se entiende por salud auditiva a la capacidad efectiva sana del ser humano para oír, ligada a la función de comunicar a través del lenguaje, dicha capacidad depende de las estructuras y fisiología del órgano de la audición, del grado de maduración del individuo y del ambiente sociocultural en el que se desenvuelve.

ALTERACIONES AUDITIVAS	PORCENTAJE
Normal	77%
Alterada	23%
TOTAL	100%

Tabla 11. Alteraciones Auditivas

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables



Grafica 11. Distribución población con alteraciones auditivas

Respecto a las estadísticas de la entidad, se observa una afectación en el sentido auditivo en el 23% de la población, lo que implica fijar y desarrollar acciones de prevención y cuidado del órgano del oído y lo relacionado con el contexto laboral.

Salud Cardiovascular:

Se conoce por salud cardiovascular la presencia de valores óptimos en los principales factores de riesgo cardiovascular, los componentes más frecuentes son la hipertensión, el colesterol en sangre elevado, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad.

En este sentido, la adopción de unos hábitos de vida adecuados que cuiden la salud cardiovascular ayuda a prevenir hasta en un 90 % el desarrollo de un evento cardiovascular.

PERFIL LIPÍDICO	PORCENTAJE
Normal	82%
Alterada	18%
TOTAL	100%

Tabla 12. Resultados Perfil Lipídicos

En el caso particular de la entidad, se realiza la valoración en laboratorio de muestras de sangre con el llamado perfil lipídico, el cual incluye un panel de medición de diferentes tipos de grasas (colesterol, HDL, LDL, triglicéridos). Dicho resultado arroja una alteración en el 18% de la población, es decir existen factores de riesgo respecto a las grasas mencionadas que pueden

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

afectar de forma negativa la salud, no obstante, si es un porcentaje bajo, es una oportunidad para la entidad a implementar acciones de prevención y promoción en el 82% de las funcionarias(os) que muestran un perfil lipídico normal.

5.2. Análisis de Ausentismo 2023

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el ausentismo laboral como la inasistencia al trabajo por parte de un empleado en uno o más días de los que se esperaba iba a asistir, asimismo, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el ausentismo laboral como “la no asistencia al trabajo por parte de un empleado que se pensaba iba a asistir, quedando excluidos los periodos vacacionales y las huelgas” Para efectos del análisis realizado en el presente documento se tendrá en cuenta las siguientes clases de ausentismo por causas médicas.

Diagnóstico	PERSONAS						DÍAS DE INCAPACIDAD						No. INCAPACIDADES					
	AC	AT	EG	EL	M	Total	AC	AT	EG	EL	M	Total	AC	AT	EG	EL	M	Total
Ciertas enfermedades infecciosas y parasitarias			16			16			50			50			20			20
COVID-19			4			4			19			19			6			6
Embarazo, parto y puerperio			1	1		2			15	146		161			1	5		6
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo			3			3			14			14			4			4
Enfermedades del oído y de la apófisis mastoides			1	1		2			1	1		2			1	1		2
Enfermedades del ojo y sus anexos			3			3			7			7			3			3
Enfermedades del sistema circulatorio			1			1			52			52			4			4
Enfermedades del sistema digestivo			10			10			45			45			12			12
Enfermedades del sistema genitourinario			5			5			11			11			5			5
Enfermedades del sistema nervioso			5			5			9			9			5			5
Enfermedades del sistema osteomuscular y tejido conjuntivo			9			9			27			27			11			11
Enfermedades del sistema respiratorio			29			29			76			76			34			34
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas			1			1			2			2			1			1
Factores influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud			4			4			37			37			6			6
Malformaciones congénitas y anomalías cromosómicas			1			1			2			2			1			1
Sin información		1	4			5		3	6			9		1	4			5
Síntomas, signos y hallazgos anormales clínicos y de laboratorio, no clasificados en otra parte			13			13			71			71			18			18
Trastornos mentales y del comportamiento		1	2			3		10	15			25		2	3			5
Traumatismos, envenenamientos y algunas otras consecuencias de causas externas	10	3	1			14	173	11	4			188	19	4	1			24
Tumores [neoplasias]			3			3			41			41			8			8
Total	10	5	73	1	1	81	173	24	504	1	146	848	19	7	148	1	5	180

Tabla 13. Consolidado ausentismo 2024

Los tres principales diagnósticos por los cuales fueron incapacitadas el mayor número de personas fueron:

- 1) Enfermedades del sistema respiratorio
- 2) Ciertas enfermedades infecciosas y parasitarias
- 3) Traumatismos, envenenamientos y algunas otras consecuencias de causas externas.

Estos diagnósticos representan el 73% del total de incapacidades reportadas en el 2023.

	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

Los tres principales diagnósticos que generaron mayor número incapacidades están relacionados con:

- 1) enfermedades del sistema respiratorio
- 2) Traumatismos, envenenamientos y algunas otras consecuencias de causas externas que en su gran mayoría (79%) fueron ocasionados por accidentes comunes;
- 3) Ciertas enfermedades infecciosas y parasitarias.

Estos diagnósticos representan el 43% del total de incapacidades reportadas en 2023.

Los tres principales diagnósticos que generaron mayor número de días de incapacidad están relacionados con:

- 1) Traumatismos, envenenamientos y algunas otras consecuencias de causas externas que en su mayoría (92%) fueron generados por accidentes comunes;
- 2) Embarazo, parto y puerperio
- 3) Síntomas, signos y hallazgos anormales clínicos y de laboratorio, no clasificados en otra parte. Estos diagnósticos representan el 50% del total de incapacidades reportadas en 2023.

5.3. Estadísticas del Sistema Distrital - Saludata

NOMBRE EVENTO	Causa de Mortalidad	Total
Enfermedades Infecciosas y parasitarias	1	18.512
Enfermedades Isquémicas del corazón	2	7.373
Enfermedades Cerebrovasculares	3	2.195
Tumor maligno órganos sistema digestivo	4	1.382
Enfermedades hipertensivas	5	1.324

<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/demografia/causasmortalidad/>

Tabla 14. Causas Mortalidad Bogotá D.C. 2005-2021

En la tabla que precede se observan las primeras 5 causas de mortalidad en el Distrito entre los años del 2005 al 2021, la principal causa de mortalidad para ambos sexos son las enfermedades infecciosas y parasitarias, le siguen patologías isquémicas del corazón y cerebrovasculares, terminando con los tumores en sistema digestivo y enfermedades hipertensivas.

5.2. Fase 2: Diseño Actividades de promoción y prevención

Se diseñarán actividades de promoción y prevención a partir de técnicas lúdicas, andragógicas y vivenciales, es decir una formación dirigida hacia adultos que incluya la participación activa y

	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

práctica, que ofrezca técnicas y metodologías implementables a las rutinas de las funcionarias(os) y que aporten en mejorar sus estilos de vida y actividad cotidiana.

A partir del análisis de la información recolectada a través de los insumos mencionados y del perfil sociodemográfico, se diseñan estrategias que incluyen, acciones y actividades para el personal de planta y contratistas con el objeto de mejorar sus condiciones de salud, con las cuales puedan disfrutar de un entorno biopsicosocial laboral saludable.

El desarrollo de las actividades enunciadas se realizará con el apoyo de aliados estratégicos como caja de compensación, IPS contratada para realizar actividades medicina preventiva y del Trabajo, ARL, EPSs, Secretaria Distrital de Salud entre otras, asimismo su implementación será transversal a las actividades plasmadas en el plan de Bienestar Social y Capacitación PIC de la entidad.

Las actividades y acciones de prevención asociadas a peligros de índole psicosocial, osteomuscular y cardiovascular se ejecutarán dentro de los Sistemas de Vigilancia Epidemiológica que para tal fin establezca la entidad, aunque de igual manera tendrán actividades transversales incluidas en el presente programa

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

ESTRATEGIA: ESTILO DE VIDA CON CORAZÓN DE MUJER SALUD CARDIOVASCULAR

EJE TEMÁTICO	ACTIVIDADES	FACTORES A INTERVENIR
Nutrición y alimentación saludable	- Taller autocuidado y conservación de la salud - Papel del trabajador en la prevención y en el mejoramiento de su salud - Alimentación saludable nutrición, desayunos / almuerzos saludables, buenas prácticas en la preparación de alimentos. - Diseñar herramienta excel para realizar auto evaluación de IMC con recomendaciones de acuerdo con los resultados	- Hipertensión - Altos niveles de colesterol. - Perfil lipídico - Control de peso - Diabetes - Enfermedades infecciosas y parasitarias - Enfermedades del sistema digestivo
Hipertensión	- Concurso-sensibilización toma de tensión en dependencias - Infografía sobre conceptos asociados a tensión arterial, tipos de colesterol y diabetes. - Jornada de donación de sangre	Hipertensión
Práctica deportiva	- Realizar caminatas ecológicas - Diseñar y divulgar infografía de pausas activas físicas y desconexión de pantallas. - Realizar concurso de juegos tradicionales, que incluyan danzas folclóricas, juegos como golosa, rana, salto en lazo, aros. - Promoción de actividades deportivas en juegos distritales	- Sedentarismo - Control de peso - Hipertensión - Salud visual
Prevención Consumo SPA	Realizar actividad lúdica (la voltereta), enfocada en enfermedades asociadas al consumo de alcohol, síntomas y consecuencias físicas, económicas y psicosociales del consumo de SPA y cigarrillo.	- Falta de actividad física - Tabaquismo - Consumo de alcohol y SPA. - Salud respiratoria

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

ESTRATEGIA: ESTILO DE VIDA CON SENTIDO DE MUJER
--

EJE TEMÁTICO	ACTIVIDADES	FACTORES A INTERVENIR
Salud visual	• Brigada de Salud Visual • Diseñar infografía de pausas activas visuales durante jornadas de trabajo de tipo administrativo utilizando video terminales.	• Alteraciones visuales • Fatiga visual
Salud Respiratoria	• Capacitación Prevención de la enfermedad respiratoria - Efectos en la salud ocasionados por riesgo biológico.(Normas de Bioseguridad). • Gestionar con entidades de salud jornada de vacunación influenza	• Enfermedades del sistema respiratorio
Salud Auditiva	• Capacitación concepto de ruido, sus principales efectos en salud, los medios de prevención existentes y la importancia del autocuidado. • Diseñar infografía incluyendo el concepto de ruido, sus principales efectos en salud, los medios de prevención existentes y la importancia del autocuidado.	• Alteraciones auditivas
Salud Sexual y Reproductiva	• Realizar taller Prevención de riesgos psicosociales con enfoque de género, sexualidad y derechos. • Gestionar con entidades de salud capacitación en Autoexamen de seno e importancia de la realización de citologías	• Cáncer de seno y cuello uterino • Trastornos ginecológicos

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

5.3. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	REFERENTE	EJECUCIÓN	PERIODO DE EJECUCIÓN PROYECTADO
Concepto de ruido, sus principales efectos en salud, los medios de prevención existentes y la importancia del autocuidado.	KATHERIN GARCIA	MEDICO ARL FERNELL ROJAS	Abril
Prevención de la enfermedad respiratoria - Efectos en la salud ocasionados por riesgo biológico.(Normas de Bioseguridad).	GLENDA CORTES	IPS CONTRATO EMO	Mayo
Autocuidado y conservación de la salud - Papel del trabajador en la prevención y en el mejoramiento de su salud - Alimentación saludable	GLENDA CORTES	IPS CONTRATO EMO	Mayo
Prevención de riesgos psicosociales con enfoque de genero, sexualidad y derechos	GLENDA CORTES	GLENDA CORTES	Noviembre
Realizar caminatas ecológicas	GLENDA CORTES	Compensar - ANDREA PARADA	Junio, Octubre
Actividad concurso sensibilización en tensión arterial	GLENDA CORTES	EDISSON PARRA GLENDA CORTES	Abril
Actividad lúdica prevención consumo SPA	GLENDA CORTES	GLENDA CORTES NATALIA GIRALDO	Marzo
Brigada de salud visual	GLENDA CORTES	GLENDA CORTES	Abril
Infografía pausas activas físicas y desconexión de pantallas.	GLENDA CORTES	GLENDA CORTES	Septiembre
Infografía prevención ruido, incluyendo el concepto de ruido, sus principales efectos en salud, los medios de prevención existentes y la importancia del autocuidado.	GLENDA CORTES	GLENDA CORTES	octubre
Jornada vacunación influenza	GLENDA CORTES ANDREA PARADA	SDS	Diciembre
Jornada donación de sangre	GLENDA CORTES ANDREA PARADA	SDS - IDC BIS	Junio
Capacitación autoexamen de seno e importancia de realización de citologías	GLENDA CORTES ANDREA PARADA	PORVENIR ANDREA PARADA	Octubre
Elaborar infografía pausas activas y desconexión de pantallas	GLENDA CORTES	GLENDA CORTES	Abril
Actividades lúdicas juegos tradicionales	GLENDA CORTES	GLENDA CORTES	Marzo
Diseñar herramienta excel para realizar auto evaluación de IMC con recomendaciones de acuerdo con los resultados	GLENDA CORTES	GLENDA CORTES	Julio
Infografía sobre conceptos asociados a tensión arterial, tipos de colesterol y diabetes	GLENDA CORTES	GLENDA CORTES	Abril
Promoción de actividades deportivas en juegos distritales	GLENDA CORTES	ANDREA PARADA	Julio

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER
	Gestión de Talento Humano
	Programa de estilos de vida y entornos de trabajo saludables

5.4. Fase 3: Seguimiento y evaluación

INDICADOR	FORMULA	META 2024
% Cobertura	$\% \text{ Cobertura} = \frac{\text{No. asistentes a actividades programadas} * 100}{\text{No. Total de colaboradoras convocadas}}$	70%
% Cumplimiento	$\% \text{ Cumplimiento} = \frac{\text{No. actividades realizadas} * 100}{\text{No. Programadas}}$	95%

Los indicadores serán reportados con una frecuencia mensual al líder del proceso de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Los resultados generados por la medición de indicadores tanto de cobertura y cumplimiento se compartirán a la Dirección de Talento Humano, COPASST y alta dirección.

6. PRODUCTOS

- Infografías
- Herramientas excel autodiagnóstico o autoevaluación
- Guiones talleres
- Presentaciones Power Point

7. SOPORTES

- Listados de asistencia a las actividades.
- Registro Fotográfico y audiovisual