	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

1. INTRODUCCIÓN

El diseño e implementación de una guía en el tema de estilos de vida saludables en el ámbito laboral se constituye en una herramienta estratégica para el contexto laboral y cotidiano de los funcionarios y contratistas de la entidad. Su interés principal es la prevención de enfermedades que afecten el entorno físico, social y emocional de sus colaboradores, logrando así el fomento y fortalecimiento de un ámbito de salud y bienestar en la entidad.

El fomento de un estilo de vida y trabajo saludable consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre funcionarios, colaboradores y la alta dirección de la Entidad; que promueva la salud integral y prevenga la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del tiempo se emplea en las actividades laborales, para lo cual es importante adoptar medidas que le permitan al trabajador evitar el sedentarismo y modificar los hábitos que afecten su salud.

Esta Guía busca diseñar e implementar estrategias para promover Estilos de Vida Saludable como filosofía de vida incluyendo los aspectos de prevención en riesgo cardiovascular, prevención de alteraciones auditivas y visuales, como temas de gran importancia en el bienestar de todo individuo.

2. OBJETIVO



- Promover estilos de vida saludables orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades derivadas tanto de actividades laborales como de los hábitos de vida de funcionarios, contratistas y colaboradores al interior de la Entidad, a partir del diagnóstico de condiciones de salud y trabajo, con el apoyo de la Administradora de Riesgos Laborales (ARL), Empresas promotora de salud (EPS) y Caja de compensación familiar CCF.


3. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social enfocados en la prevención y manejo del Riesgo Cardiovascular.
- Establecer acciones encaminadas a la promoción, prevención y manejo del riesgo de alteraciones visuales.
- Promover en los colaboradores la realización de actividades que permitan la prevención y manejo de enfermedades que afecten el sistema auditivo.


4. MARCO LEGAL

- Decreto 1072 de 2015. Artículo 2.2.4.2.2.17. Obligaciones de la Administradora de Riesgos Laborales. Numeral 6. Fomentar estilos de trabajo y vida saludables para el trabajador independiente.

REVISÓ	APROBÓ
	
NOMBRE CLAUDIA MARCELA GARCIA SANTOS Cargo: Coordinadora Grupo Talento Humano Fecha: 18-06-2021	NOMBRE: YUDY ESTELLA PULGARIN MARIN Cargo: Subdirectora Administrativa Fecha: 18-06-2021

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

- Decreto 1295 de 1994 Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales. Capítulo VI Promoción y prevención de riesgos profesionales.
- Decreto 1477 de 2014 Ministerio de Trabajo, *Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales.*
- Resolución 3997 de 1996. Ministerio de Salud. Definen conjunto de actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, de obligatorio cumplimiento por parte de las EPS, las Entidades Adaptadas, las Administradoras de Régimen Subsidiado (ARS) e Instituciones públicas prestadoras de servicios de salud y establecer los lineamientos para su evaluación y seguimiento.
- Circular 001 de 2003 Ministerio de la Protección Social. Dirección General de Riesgos Profesionales. Vigilancia y control para la afiliación, promoción y prevención en riesgos profesionales.
- Resolución 2346 de 2007 Ministerio de la Protección Social. Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.
- Decreto 1030 de 2007 Por el cual se expide el Reglamento Técnico sobre los requisitos que deben cumplir los dispositivos médicos sobre medida para la salud visual y ocular y los establecimientos en los que se elaboren y comercialicen dichos insumos y se dictan otras disposiciones
- Resolución 2400 de 1979 Artículo 91. Todo trabajador expuesto a intensidades de ruido por encima del nivel permisible, y sometido a los factores que determinan la pérdida de la audición, como el tiempo de exposición, la intensidad o presión sonora, la frecuencia del ruido y su origen, la edad, la susceptibilidad, el carácter de los alrededores, la posición del oído con relación al sonido, etc., deberá someterse a exámenes médicos periódicos que incluyan audiometrías semestrales, cuyo costo estará a cargo de la empresa.
- Resolución 8321 de 1983 Artículo 49. Se le debe practicar audiometría a todo trabajador que ingrese o se traslade al medio ruidoso. Los exámenes deben realizarse de forma periódica, en especial si los empleados se encuentran expuestos regularmente al ruido en niveles que excedan los valores límites permisibles. Artículo 50. Todo programa de conservación de la audición debe incluir: a. Análisis ambiental de la exposición al ruido. b. Sistemas para controlar la exposición al ruido. c. Mediciones de la capacidad auditiva de las personas expuestas, mediante pruebas audio métricas de ingreso o pre-empleo, periódicas o de retiro. Se deberá mantener en la empresa un registro completo de los resultados de las mediciones ambientales de ruido, de la exposición por ocupación y de las pruebas audio-métricas por persona, accesibles a la autoridad sanitaria en cualquier momento que se solicite.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

- Resolución 0312 del 2019. Por la cual se establecen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

5. PLANEACIÓN

La entidad establece como punto de partida el análisis de los aspectos evidenciados por las diferentes fuentes de información existentes tales como:


- ✓ Profesiograma. (exámenes requeridos de acuerdo con el perfil del cargo, funciones y los riesgos identificados en los diferentes procesos-
- ✓ Diagnóstico de Condiciones de Salud: Informe de los resultados de las evaluaciones médicas ocupacionales.
- ✓ Declaración de información personal y auto reporte de condiciones de salud (F07-PR-GTH-02)- Reportada por funcionarios y contratistas
- ✓ Caracterización sociodemográfica de la entidad
- ✓ Análisis de ausentismo y morbilidad
- ✓ Matriz de identificación de peligros valoración de riesgos y determinación de controles (F01-PR-GTH-07).

De acuerdo con el análisis realizado a las fuentes de información existentes y relacionadas anteriormente, se realiza la priorización de los hallazgos encontrados y se define un plan actividades a desarrollar; con base en el perfil epidemiológico de la entidad, determinando los peligros que deben ser abordados, identificando grupos de colaboradores en riesgo que deben ser incluidos en las líneas de intervención definidas (Promoción Estilos de vida saludable, Prevención de riesgo cardiovascular, Prevención de Alteraciones Visuales, Prevención de Alteraciones Auditivas

6. DISEÑO

Para la implementación y desarrollo de la presente Guía se aplica la siguiente metodología que incluye etapas orientadas a:

1. Divulgación de la Guía
 2. Se establecen las líneas de intervención:
 - Promoción Estilos de vida saludable
 - Prevención de riesgo cardiovascular
 - Prevención de Alteraciones Visuales
 - Prevención de Alteraciones Auditivas
- ✓ Todas las actividades que se definen en las diferentes etapas están enfocadas hacia el logro de un mejoramiento continuo de las condiciones de salud y bienestar de los funcionarios y colaboradores de la entidad. Su seguimiento será registrado en el Formato. Seguimiento a condiciones de salud y seguridad en el trabajo (F06-PR-GTH-05) y el consolidado se registrará en la matriz de seguimiento a condiciones de salud. La coordinación del diseño de esta Guía es responsabilidad del Grupo de Talento Humano SG-SST.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

7. IMPLEMENTACIÓN

La implementación se realizará por etapas, en cada uno de sus componentes:

7.1 ETAPAS DE IMPLEMENTACIÓN

7.1.1 ETAPA I DIVULGACIÓN DE LA GUÍA

La entidad utilizará los canales definidos para la comunicación interna como son: cartelera virtual, Camponet, correo institucional, fondos de pantalla, charlas presenciales, charlas en línea, etc., a través de las cuales se realizará la socialización a todos los funcionarios y colaboradores de los objetivos de esta Guía, su importancia, ventajas, necesidades de implementación, modo de participación de todos los funcionarios y colaboradores, especificando los temas incluidos.

Esta actividad será coordinada y desarrollada por el Grupo de Talento Humano con el apoyo del Grupo de Comunicaciones y Prensa.


7.1.2 ETAPA 2. SENSIBILIZACIÓN EN SALUD INTEGRAL

La etapa de sensibilización del programa se realizará a través de los canales definidos para la comunicación interna como son: cartelera virtual, Camponet, correo institucional, charlas presenciales, charlas en línea y otras, a través de las cuales se realizará la invitación para la participación de todos los funcionarios y colaboradores.

La etapa de Sensibilización estará coordinada por el Grupo de Talento Humano, para lo cual se realizarán actividades de promoción y prevención con apoyo de la Administradora de Riesgos Laborales (ARL), Empresas promotoras de salud (EPS), Administradoras de fondos de pensiones (AFP), Caja de Compensación Familiar y demás proveedores relacionados a los cuales están afiliados los funcionarios y colaboradores de la entidad.

7.1.3 ETAPA 3. INTERVENCIÓN

La intervención será realizada con los proveedores en salud contratados y el apoyo de la ARL y CCF, quienes designarán los profesionales encargados de realizar este tipo de actividades de apoyo, estos profesionales serán los encargados de brindar el asesoramiento y apoyo correspondiente a los funcionarios y colaboradores en los diferentes temas de intervención. De igual forma esta etapa parte de un principio de corresponsabilidad entre la entidad, los funcionarios y colaboradores donde la población objeto debe asumir un compromiso de continuidad de sus tratamientos o programas de prevención en sus respectivas EPS, planes de salud complementarios o prepagados y la entidad realizará un seguimiento y monitoreo a los casos definidos.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

7.2 LINEAS DE INTERVENCIÓN

7.2.1 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

La intervención tiene como objetivo promover una cultura de autocuidado, que incluya hábitos de vida saludable, para disminuir aspectos negativos que pueden influir en la salud y calidad de vida de los funcionarios y colaboradores de la entidad, para lo cual se inculcará la responsabilidad individual en estos aspectos.

- **Fase I Identificación de los factores de riesgo de hábitos poco saludables**

De acuerdo con el análisis de las fuentes de información definidas en la planeación de esta Guía, se realiza la identificación de los funcionarios y colaboradores con riesgo de hábitos de estilos de vida susceptibles a ser modificables.


- **Fase II. Intervención de los factores de riesgo**

A partir del análisis de los hallazgos encontrados se realizarán las siguientes intervenciones al personal definido:

- ✓ Seguimiento a cumplimiento de recomendaciones médicas por parte de los colaboradores. Se entrega carta de recomendaciones médicas laborales (F02-GU-GTH-05) a los funcionarios de la entidad con base en las recomendaciones médicas del examen médico ocupacional realizado, previo a la firma del formato F01-GU-GTH-05. Consentimiento Informado, por parte del funcionario o contratista.
- ✓ Capacitar a los colaboradores en temas relacionados con el Auto cuidado, actitudes responsables, promoción de estilos de vida saludable, alimentación balanceada y actividad física.
- ✓ Incentivar la actividad física mediante la incorporación de actividades de promoción y prevención de la salud en el trabajo.
- ✓ Realizar campañas de fomento de estilos de vida y alimentación saludable.
- ✓ Hacer charlas de fomento de estilos de vida saludable y cultura de autocuidado.
- ✓ Proveer información escrita, folletos, circulares, con temas específicos de estilos de vida saludable.
- ✓ Promover una cultura en la realización de pausas activas, con el fin de fomentar ambientes de trabajo sanos y saludables para los funcionarios y colaboradores de la entidad.

- **Fase III Evaluación del impacto del programa para el riesgo**

La evaluación se realizará de acuerdo con los indicadores definidos en el numeral 9 de la presente guía.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

7.2.2 PREVENCIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR

El fomento de este eje tiene por objetivo identificar y prevenir los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular existentes en los funcionarios y colaboradores de la entidad.

El riesgo cardiovascular es la probabilidad que tiene cada persona de desarrollar alguna enfermedad cardíaca en los próximos años (por ejemplo, un infarto), dependiendo de los factores de riesgo que posee cada persona.

En Colombia las complicaciones de la Hipertensión Arterial son la primera causa de muerte por enfermedad en personas mayores de 40 años. Una persona con Hipertensión Arterial está en riesgo de sufrir de hemorragia o trombosis cerebral.

De cada 100 colombianos mayores de 15 años, 20 sufren de hipertensión. El ejercicio habitual, la dieta balanceada y la relajación, ayudan a evitar la hipertensión.

Algunos factores que pueden aumentar este riesgo incluyen los estilos de vida (dieta no balanceada, práctica inadecuada de ejercicio, niveles elevados y constantes de estrés, consumo de sustancias como cigarrillo, alcohol y drogas), la herencia (presencia de familiares cercanos con enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, problemas del colesterol), presencia de sobrepeso, el pertenecer a raza negra y mestiza, edades por encima de 45 años entre otros.

En el Anexo 3 se describen los principales factores de riesgo involucrados en el aumento de la probabilidad de sufrir eventos cardiovasculares.


- **Fase I- Identificación y evaluación de los factores de riesgo cardiovascular**

- ✓ De acuerdo con el análisis de las fuentes de información definidas en la planeación de esta Guía, los tamizajes de Riesgo cardiovascular por parte la IPS contratada para los exámenes médicos ocupacionales y tamizajes realizados con apoyo de las EPS y la ARL, y la revisión de casos de ausentismo por enfermedades cardiovasculares, se realiza la identificación de los funcionarios y colaboradores con riesgo cardiovascular, a los cuales se incluirán en este tipo de actividades.

- **Fase II. Intervención de los factores de riesgo cardiovascular**

A partir del análisis de los hallazgos encontrados se realizarán las siguientes intervenciones con los funcionarios y colaboradores de la entidad definidos:

- ✓ Seguimiento al cumplimiento de recomendaciones médicas por parte de los funcionarios y contratistas, los cuales se registran en el Formato. seguimiento a condiciones de salud y seguridad en el trabajo y en la matriz de seguimiento a condiciones de salud, previo a la firma del formato F01-GU-GTH-05. Consentimiento Informado, por parte del funcionario o contratista.
- ✓ Remisión a EPS para realizar diagnóstico y tratamiento de la condición de salud encontrada e inicio de tratamiento preventivo o correctivo según sea el caso.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

- ✓ Firma de compromiso a asistencia a EPS y cumplimiento de las recomendaciones brindadas por el médico tratante.
- ✓ Tamizajes de seguimiento para evaluar el Riesgo cardiovascular (Formato. Registro tamizaje de riesgo cardiovascular. F03-GU-GTH-05)
- ✓ Capacitación a los funcionarios, contratistas y colaboradores en temas relacionados con el auto cuidado, actitudes responsables, la promoción de estilos de vida saludable, alimentación balanceada y actividad física para la prevención de enfermedades causadas por factores de riesgo cardiovascular.

- **Fase III Evaluación del impacto del programa para el riesgo cardiovascular**

La evaluación debe permitir conocer el funcionamiento del Programa, los efectos reales de las actividades de control de los Factores de Riesgo Cardiovascular y servir para realizar los ajustes que se requieran, definidos en el numeral 10 de la presente guía.

7.2.3 PREVENCIÓN DE ALTERACIONES VISUALES

La intervención tiene como objetivo identificar y prevenir los factores de riesgo que puedan generar lesiones y alteraciones visuales existentes en los funcionarios y colaboradores de la entidad.


- **Fase I Identificación de los factores de riesgo alteraciones visuales**

- ✓ De acuerdo con el análisis de las fuentes de información definidas en la planeación de esta Guía, los tamizajes visuales por parte la IPS contratada para los exámenes médicos ocupacionales y la revisión de casos de ausentismo por enfermedades visuales, se realiza la identificación de los funcionarios y colaboradores con riesgo de alteración visual, a los cuales se incluirán en este tipo de actividades.
 - ✓ Realizar las evaluaciones médicas ocupacionales, teniendo en cuenta la Resolución 2346 de 2007: Anamnesis: identificar factores de riesgo para alteraciones visuales, examen optométrico
 - ✓ Revisión de conceptos médicos laborales para detección de funcionarios y colaboradores con alteraciones visuales no corregidas.
 - ✓ Revisión de Matriz de Identificación de Peligros y Valoración de Riesgos-IPVR, para identificar áreas con riesgo físico (Iluminación deficiente).
 - ✓ Revisión de casos de ausentismo por lesiones y enfermedades visuales y oculares
 - ✓ Revisión de mediciones higiénicas de Iluminación, en caso de haberlas.

Se analizan todas las fuentes de información relacionadas y se determina los funcionarios y colaboradores que requieren intervención por alteración visual no corregida.

- **Fase II. Intervención de los factores de riesgo alteraciones visuales**

Con base en el diagnóstico de las condiciones de salud visual, y la información analizada anteriormente se definen actividades de promoción y prevención visual y

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

ocular, enfocadas a favorecer el bienestar de los funcionarios y colaboradores de la entidad, como son:

- ✓ Tips de prevención de higiene Visual: mensajes alusivos a la prevención del riesgo visual, como consejos para evitar la fatiga visual.
- ✓ Tamizaje Visual, a través de brigada de salud, para identificar funcionarios y colaboradores que requieren correctivo visual, o remisión al oftalmólogo. Formato Registro tamizaje visual y auditivo F04-GU-GTH-05
- ✓ Seguimiento a los funcionarios y colaboradores que requieren correcciones visuales, previo a la firma del formato F01-GU-GTH-05. Consentimiento Informado por parte del funcionario o contratista.
- ✓ Charla de higiene visual, para brindar educación tanto a funcionarios como colaboradores para que generen prácticas de autocuidado relacionadas con la salud visual.

En el Anexo 4 Prevención de Alteraciones visuales, se describen algunos aspectos preventivos.

- **Fase III Evaluación del impacto del programa para el riesgo alteraciones visuales**

La evaluación se realizará de acuerdo con los indicadores definidos en el numeral 9 de la presente guía

7.2.4 PREVENCIÓN DE ALTERACIONES AUDITIVAS


Estar expuestos al ruido puede llegar a ocasionar serios problemas auditivos, dependiendo de factores como la intensidad, la frecuencia y el tiempo de exposición.

Por lo anterior la intervención que contempla la Entidad tiene como objetivo identificar y prevenir los factores de riesgo que puedan generar lesiones y alteraciones auditivas existentes en los funcionarios y colaboradores.

- **Fase I Identificación de los factores de riesgo alteraciones auditivas**

Con base en los resultados del diagnóstico de condiciones de salud y trabajo, y conceptos médicos laborales se identifica el personal con alteraciones auditivas que requieran seguimiento a su condición de salud.

- ✓ Realizar las evaluaciones médicas ocupacionales, teniendo en cuenta la Resolución 2346 de 2007: Anamnesis: identificar factores de riesgo para alteraciones auditivas, examen auditivo. (audiometría). Se tiene focalizado a un grupo específico de funcionarios que se encuentran expuestos al riesgo mencionado.
- ✓ Revisión de conceptos médicos laborales para detección de funcionarios y colaboradores con alteraciones auditivas.
- ✓ Revisión de matriz de Identificación de Peligros
- ✓ Revisión de casos de ausentismo por lesiones y enfermedades auditivas

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

- **Fase II. Intervención de los factores de riesgo alteraciones auditivas**

El plan de acción constituye un trabajo encaminado a favorecer la realización de actividades de prevención, enfocadas a favorecer el bienestar de los funcionarios y colaboradores de la entidad, como herramienta de promoción y prevención como son:

- ✓ Campañas educativas e informativas; capacitaciones enfocadas a la promoción y prevención de las enfermedades auditivas.
- ✓ Remisión EPS para manejo de la patología
- ✓ Seguimiento al cumplimiento de recomendaciones médicas, previo a la firma del Consentimiento informado Formato F01-GU-GTH-05 de parte del funcionario o Contratista.


En el Anexo 5 Prevención de Alteraciones auditivas, se describen algunos aspectos preventivos.

- **Fase III Evaluación del impacto del programa para el riesgo alteraciones auditivas**

La evaluación se realizará de acuerdo con los indicadores definidos en el numeral 9 de la presente guía

8. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- ✓ Formato. Seguimiento a condiciones de salud y seguridad en el trabajo (F06-PR-GTH-05).
- ✓ Declaración de información personal y auto reporte de condiciones de salud (F07-PR-GTH-02).
- ✓ Formato. Consentimiento informado SG-SST. (F01-GU-GTH-05.
- ✓ Formato Carta de recomendaciones médicas laborales F02-GU-GTH-05
- ✓ Formato. Registro tamizaje de riesgo cardiovascular. F03-GU-GTH-05
- ✓ Formato Registro tamizaje visual y auditivo F04-GU-GTH-05
- ✓ Matriz de identificación de peligros valoración de riesgos y determinación de controles (F01-PR-GTH-07).
- ✓ Matriz de ausentismo.
- ✓ Anexos 1,2,3,4 y 5 hacen parte integral de la Guía, los cuales están descritos al final del documento

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021


9. INDICADORES ASOCIADOS

La evaluación debe permitir conocer el funcionamiento de la Guía, los efectos reales de las actividades de control y para realizar los ajustes que se requieran. La evaluación se realizará por medio de los siguientes indicadores:

Línea Estilo de vida saludable					
Indicador	Formula	Frecuencia medición	Responsable	Meta	A quien reporto los resultados
<u>% de cumplimiento-</u>	#actividades ejecutadas /#actividades programadas *100	Anual	Grupo de Talento Humano	70%	Jefe Inmediato
<u>% de cobertura-</u>	# de trabajadores intervenidos / # trabajadores designados para intervención *100	Anual	Grupo de Talento Humano	40%	Jefe Inmediato

Línea prevención riesgo cardiovascular					
Indicador	Formula	Frecuencia medición	Responsable	Meta	A quien reporto los resultados
<u>% de cumplimiento-</u>	#actividades ejecutadas /#actividades programadas *100	Anual	Grupo de Talento Humano	70%	Jefe Inmediato
<u>% de cobertura-</u>	# de trabajadores intervenidos / # trabajadores designados para intervención *100	Anual	Grupo de Talento Humano	40%	Jefe Inmediato

Línea prevención Alteraciones visuales					
Indicador	Formula	Frecuencia medición	Responsable	Meta	A quien reporto los resultados
<u>% de cumplimiento-</u>	# funcionarios y colaboradores que asistieron a valoración visual/ # colaboradores programados para valoración visual *100	Anual	Grupo de Talento Humano	70%	Jefe Inmediato
<u>% Incidencia</u>	# colaboradores detectados con alteraciones visuales no corregidas / # colaboradores asistieron a valoración visual *100	Anual	Grupo de Talento Humano	70%	Jefe Inmediato
<u>% Prevalencia</u>	# colaboradores detectados con alteraciones visuales no corregidas en el año anterior + nuevos casos /# total de colaboradores	Anual	Grupo de Talento Humano	70%	Jefe Inmediato


	GUÍA		VERSIÓN: 1		
	Salud Integral		GU-GTH-05		
			FECHA EDICIÓN 18-06-2021		

	*100				
<u>% de cobertura-</u>	# de colaboradores a los que se realizan medidas de seguimiento / # trabajadores programados para seguimiento *100	Anual	Grupo de Talento Humano	70%	Jefe Inmediato

Línea prevención Alteraciones auditivas					
Indicador	Formula	Frecuencia medición	Responsable	Meta	A quien reporto los resultados
<u>% de cumplimiento-</u>	# colaboradores que asistieron a valoración auditiva/ # colaboradores programados para valoración auditiva*100	Anual	Grupo de Talento Humano	100%	Jefe Inmediato
<u>% Incidencia</u>	# colaboradores con alteraciones auditivas calificados como enfermedad laboral por la ARL / # colaboradores asistieron a valoración auditiva*100	Anual	Grupo de Talento Humano	5%	Jefe Inmediato
<u>% Prevalencia</u>	# colaboradores detectados con alteraciones auditivas en el año anterior + nuevos casos / # total de colaboradores *100	Anual	Grupo de Talento Humano	5%	Jefe Inmediato
<u>% de cobertura-</u>	# de colaboradores a los que se realizan medidas de seguimiento / # trabajadores programados para seguimiento *100	Anual	Grupo de Talento Humano	70%	Jefe Inmediato

10. HISTORIAL DE CAMBIO

Fecha	Versión	Descripción
18/06/2021	01	Emisión inicial del documento

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

ANEXO 1. GLOSARIO

Ausentismo: La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el absentismo laboral es la no asistencia al trabajo por parte de un empleado que debería asistir, por causas justificadas reconocidas legalmente (incapacidad temporal, permisos relacionados con la actividad sindical) o injustificadas

Bienestar: Estado o situación de satisfacción o felicidad.

Condiciones de trabajo: Todos los aspectos intralaborales que están presentes al realizar una labor encaminada a la producción de bienes, servicios y/o conocimientos.

Corresponsabilidad: La responsabilidad compartida se conoce como corresponsabilidad. Esto quiere decir que dicha responsabilidad es común a dos o más personas, quienes comparten una obligación o compromiso.

Estilos de vida saludables: son todas aquellas actividades de nuestra vida diaria que realizamos de manera habitual o cotidiana y que contribuyen a mantener un estado de salud óptimo. Por ejemplo: hacer ejercicio diariamente, mantener una adecuada nutrición, descansar y dormir, evitar el consumo de alcohol en exceso y de drogas que producen adicción, evitar el consumo de cigarrillo y tabaco, mantener una mente sana.


Estilos de trabajo saludables: son todos aquellos hábitos o costumbres que ponemos en práctica en nuestro trabajo y que nos ayudan a desarrollarlo en condiciones óptimas para nuestra salud. Por ejemplo: desarrollar nuestro trabajo con entusiasmo, mantener una buena comunicación, mantener ordenado y limpio el puesto de trabajo, poner en práctica las normas de Seguridad y salud en el trabajo, controlar el estrés, aprender cada día algo nuevo.

Insuficiencia Cardíaca Es una afección en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de forma eficiente. Esto provoca que se presenten síntomas en todo el cuerpo.

Infarto Agudo de Miocardio. Es más conocido como un ataque (o ataque al corazón) ocurre cuando se obstruye de repente el flujo de sangre rica en oxígeno cardíaco que llega a una parte del músculo cardíaco y el corazón no puede obtener oxígeno. Si el flujo de sangre no se restablece rápidamente, esa parte del músculo cardíaco empieza a morir.

Hipertensión Arterial La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.

Morbilidad: La Organización Mundial de la Salud la define como “toda desviación subjetiva u objetiva de un estado de bienestar”. Los datos de morbilidad pueden provenir de los registros ordinarios que llevan los registros sanitarios públicos, médicos y otros, así como encuestas.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

Peligro: es cualquier situación (acto o condición) o fuente, que tiene un potencial de producir un daño, en términos de una lesión o enfermedad; daño a la propiedad, daño al ambiente o una combinación de estos (OHSAS 18001).

Prevención: conjunto de acciones que tienen por objeto identificar, controlar, reducir o eliminar los riesgos derivados de la organización del trabajo, que pueden afectar la salud individual y colectiva en los lugares de trabajo, con el fin de evitar que ocurran los accidentes laborales o enfermedades profesionales, u ocasionen mayores daños o secuelas en los colaboradores. En conclusión, es detectar, evitar, controlar, minimizar o eliminar los efectos y las consecuencias de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales (Min. Protección Social).

Promoción: conjunto de actividades, intervenciones y programas dirigidos a las personas, cuyo objeto es orientar el desarrollo o fortalecimiento de actitudes y hábitos que favorezcan la salud y el bienestar de los colaboradores, así como la participación en la identificación y búsqueda de soluciones a los problemas relacionados con las condiciones de trabajo y de vida (Min. Protección Social).

Promoción de la salud: es la suma de las acciones de la población, los servicios de salud, las autoridades sanitarias y otros sectores sociales y productivos, encaminados al desarrollo de mejores condiciones de salud individual y colectiva. Organización Mundial de la Salud (OMS).

Salud: se define como "un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad". Organización Mundial de la Salud (OMS).

Autocuidado: Es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.


Bienestar: Estado o situación de satisfacción o felicidad.

Cardiovascular: Se refiere al corazón y los vasos sanguíneos (venas, arterias y capilares).

Agudeza visual: capacidad de nuestro sistema visual para discriminar detalles de los objetos en unas condiciones dadas (iluminación, distancia)

Fatiga Visual: Denominada astenopia en lenguaje médico y popularmente fatiga visual, esta es una alteración o "un conjunto de síntomas visuales y oculares que aparecen generalmente.

Decibeles (dB). Unidad adimensional utilizada en física que es igual a 10 veces el logaritmo en base 10 de la relación de dos valores $dB = 10 \cdot \log_{10} (\text{valor 1}/\text{valor 2})$

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021


Protector auditivo: Elemento de uso individual que disminuye la cantidad de ruido que ingresa por el conducto auditivo externo.

Ruido estable: Es el ruido que presenta variaciones de presión sonora como una función del tiempo iguales o menores de 2 decibeles A.

Ruido impulsivo o impacto: Ruido caracterizado por una caída rápida del nivel sonoro y que tiene una duración de menos de un segundo. La duración entre impulsos o impactos debe ser superior a un segundo, de lo contrario se considerará ruido estable.

Ruido intermitente: Es el ruido que presenta variaciones de presión sonora como una función del tiempo mayores de 2 decibeles A.



	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

ANEXO 2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

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.

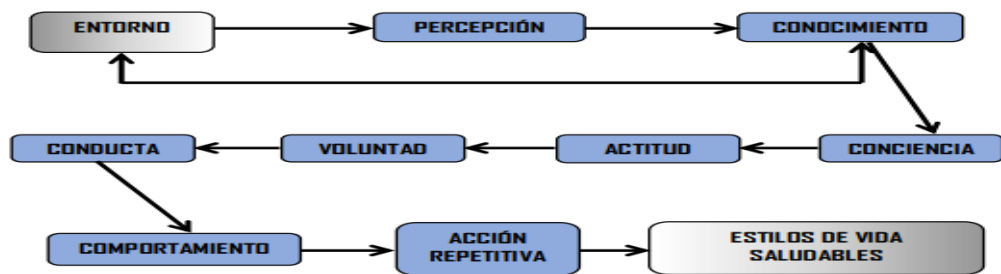


Diagrama de estilos de vida saludable

➤ Entorno

Es el ambiente en el cual el Individuo, el grupo social y familia, nacen, crece 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.

➤ 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.

➤ 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.


➤ 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.

➤ Actitud

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

➤ Voluntad

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

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.

➤ **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

➤ **Comportamiento**

Manifestación expresada de la conducta mediante la acción material.

➤ **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.

➤ **¿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.

➤ **¿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.

➤ **¿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.

➤ **¿Qué es un entorno laboral saludable?**


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

➤ **¿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 12 nutrientes necesarios para sobrevivir.

➤ **¿Qué es 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

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

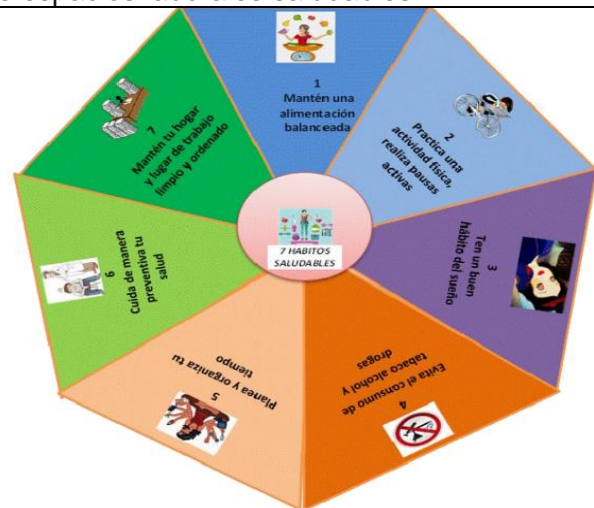
protección de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico.


➤ **¿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.

• **SEIS HÁBITOS SALUDABLES PARA IMPLEMENTAR EN LA 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 Entidad 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 musculoesqueléticos
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 colaborador



	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

6	<p>Seguir las recomendaciones del área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Entidad, ya que las acciones de control que realiza el empleador pierden funcionalidad cuando el trabajador prefiere seguir manteniendo sus malas prácticas.</p>	
---	--	--


• **ACTIVIDADES PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE**

Los beneficios de la actividad física se pueden obtener de muchas formas y 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.
- ✓ Tome las escaleras en lugar del ascensor, realice pausas activas
- ✓ Caminar, caminar y caminar: Identifique momentos de su día en los que puede incluir unos pasos de más.
- ✓ 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.

• **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.


	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

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 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.

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.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

ANEXO 3. FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

A continuación, se describen los principales factores de riesgo involucrados en el aumento de la probabilidad de sufrir eventos cardiovasculares:

1. EXCESO DE PESO

El índice de masa corporal es la relación que existe entre el peso y la talla de una persona e indica si el peso que tiene es adecuado o no con respecto a su estatura. Su resultado numérico, si es mayor de 25, indica que la persona tiene SOBREPESO, y que habrá que manejarse especialmente si este se expresa en términos de acumulación excesiva de grasa en el abdomen.

En la obesidad el índice de masa corporal está por encima de 30, por lo cual hay usualmente mayor exceso de grasa corporal principalmente abdominal, con lo cual se incrementa mucho más el riesgo cardiovascular a largo plazo.

Aunque hay muchos factores asociados con el exceso de peso los principales son genéticos (25%), una dieta que no sea Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada y el sedentarismo (Falta de actividad física regular).

2. TRASTORNOS DEL COLESTEROL


Las personas sufren de alteraciones del colesterol cuando muestran cifras de grasas en la sangre por fuera de los límites considerados normales, es decir tienen colesterol total elevado, triglicéridos altos, Colesterol “bueno” HDL bajo o Colesterol LDL elevado, muchas veces asociado a exceso de peso.

Por las alteraciones del colesterol puede haber daños en el sistema circulatorio y en el corazón que pueden llevar a un incremento del riesgo cardiovascular y con el tiempo infartos cardiacos, enfermedades cerebro vasculares entre otros padecimientos graves.

3. ESTRÉS

El estrés constituye una respuesta adaptativa del organismo puesto que le permite responder ante situaciones inesperadas e incluso peligrosas permitiendo el máximo desempeño y capacidad en un momento dado.

Cuando esta respuesta adaptativa se prolonga por mayor tiempo del normal, puede producir cambios principalmente en el corazón, pero primordialmente en los vasos sanguíneos al aumentar la presión arterial, primero de forma transitoria y luego de forma constante. Esta respuesta se vuelve entonces perjudicial alterando el funcionamiento del organismo e incrementando el riesgo cardiovascular.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

4. OTROS FACTORES

Existen varios factores que incrementan el riesgo cardiovascular, muchos de ellos asociados con el comportamiento como son el consumo de alcohol y drogas ilícitas que incrementan la presión arterial y así la posibilidad de problemas cardiacos, y de cigarrillo que altera el metabolismo de las grasas en el cuerpo y sube la presión arterial.

También hay factores que no se pueden modificar y que incrementan el riesgo como son la edad, la raza (principalmente negra y mestiza), y los antecedentes familiares de eventos cardiovasculares que debemos tener en cuenta y ante los cuales debemos ser aún más preventivos.

5. LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es la elevación sostenida de la presión arterial (condición en la cual la presión de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos permanece alta). En la Hipertensión Arterial la presión sistólica y la diastólica pueden elevarse al mismo tiempo; sin embargo, hay casos en los que se aumenta sólo una de ellas.

5.1 Causas


Entre los factores que se relacionan con la aparición de la Hipertensión Arterial encontramos:

- ✓ Consumo exagerado de sal o grasas de origen animal
- ✓ Engrosamiento y acumulación de placas de grasa en las paredes de las arterias (arteriosclerosis y ateromatosis).
- ✓ Historia familiar: padres, abuelos o hermanos que sufren de Hipertensión Arterial.
- ✓ Sobrepeso y obesidad.
- ✓ Vida sedentaria o inactiva.
- ✓ La adrenalina producida por el estrés, la angustia, el mal genio, las malas relaciones interpersonales, las ocupaciones estresantes y/o de excesiva responsabilidad.
- ✓ Consumo exagerado de alcohol y el tinto, por efecto de la cafeína, contrae los vasos sanguíneos aumentando la tensión arterial.
- ✓ El alcohol facilita la acumulación de grasa en las paredes de las arterias.
- El tabaquismo, que, por el efecto de la nicotina contenida en el tabaco, hace que las arterias se contraigan y los niveles de grasas en la sangre aumenten, facilitando la formación de placas y trombos en las arterias. Lo anterior aumenta la resistencia en los vasos y, por lo tanto, la tensión arterial.

5.2 Efectos

La Hipertensión Arterial puede ocasionar:

En	el	✓ Dilatación de las cavidades cardíacas (cardiomegalia)
corazón	y	✓ Engrosamiento anormal del músculo cardíaco (hipertrofia)
		✓ Alteración de su función de bomba (insuficiencia cardíaca)

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

sus cavidades	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disminución del aporte de oxígeno y sangre al músculo cardíaco (isquemia e infarto cardíaco)
En las arterias	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rupturas (hemorragias) en los ojos, el cerebro u otros órganos ✓ Obstrucción de las arterias por acumulación de placas de grasa en sus paredes y formación de trombos; esto puede disminuir la Llegada de oxígeno a los órganos, causando daños en ellos.
En el sistema nervioso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Daño en la retina (células receptoras de la visión) con disminución de la visión o ceguera. ✓ Pérdida progresiva de la capacidad intelectual, así como déficit en el movimiento o la sensibilidad. ✓ Hemorragia cerebral
En los riñones	Daño progresivo de su función (filtración y eliminación de sustancias de desecho y tóxicos), pudiendo llegar a producir insuficiencia renal


5.3 Síntomas de la Hipertensión Arterial

Normalmente el afectado no presenta ningún malestar, sin embargo, puede presentar con el tiempo algunos de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza, mareo, insomnio, fatiga, angustia, ansiedad, palpitaciones, visión borrosa, sangrado por la nariz, zumbido en los oídos, enrojecimiento de la cara

6 Factores de riesgo

Clasificación del Factor de Riesgo	Factor de Riesgo		
Factores de Riesgo Mayor	Edad y Sexo y Sexo	Mujeres mayores de 55 años Hombres mayores de 45 años	No modificables
	Antecedentes personales de enfermedad cardiovascular		
	Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular (solo cuando estos han ocurrido en familiares de 1er grado (padres e hijos))		
	Tabaquismo		
Factores de Riesgo condicionantes	Hipertensión arterial		Modificables
	Diabetes		
	Dislipidemia		
	Obesidad		
	Obesidad Abdominal		
	Sedentarismo		
	Colesterol HDL < 40mg/dl		


	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

	Triglicéridos > 150 mg/dl	
--	---------------------------	--

7 Clasificación de riesgo cardiovascular

Se realiza la clasificación del riesgo cardiovascular según el número de Riesgos Inmediatos (Factores de Riesgo Mayor y Factores de riesgo menor que tenga cada trabajador)

Factores de Riesgo Inmediatos	Nivel de Riesgo	
Sin Factores de riesgo cardiovascular		Sin Riesgo
De 1 a 3 Factores de riesgo cardiovascular condicionantes		Riesgo Bajo
Presenta Máximo 1 Factor de Riesgo Mayor		Riesgo Medio
Presenta Máximo 2 Factor de Riesgo Mayor		Riesgo Alto
Presenta Máximo 3 Factor de Riesgo Mayor		Riesgo Critico

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

ANEXO 4. PREVENCIÓN DE ALTERACIONES VISUALES

La 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.

Cuando se cuenta con una buena salud visual, se fortalece la salud en general, aumenta la capacidad de aprendizaje y desarrollo, se mantiene la autonomía e independencia de las personas, permitiéndoles un adecuado desempeño en su vida cotidiana.

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 detección temprana de las alteraciones del sistema visual y de la patología ocular permiten mantener la salud visual y ocular, prevenir enfermedades oculares, reducir la ceguera prevenible o curable y manejar de forma oportuna las alteraciones visuales.

La ceguera y la visión baja constituyen un problema de salud pública a nivel mundial; se calcula que alrededor de 80% de los casos de ceguera pueden ser curados o prevenidos, siempre y cuando existan los servicios adecuados, disponibles para toda la población.

Las últimas cifras de la Organización Mundial de la Salud revelan que más del 30% de la población tiene algún problema relacionado con su salud visual, ya sea por una enfermedad desarrollada o por lo que comúnmente se denomina como 'Fatiga Ocular'. Este padecimiento que puede causar en las personas; ojos irritados o llorosos, visión borrosa, escozor ocular, párpados cansados y dolor de cabeza, se da principalmente en las personas que están expuestas a un computador por varias horas.

Para mantener una buena salud visual, hay que evitar todos aquellos hábitos que conlleven un esfuerzo de la vista como son:


- ✓ No llevar la corrección óptica apropiada.
- ✓ E exceso o deficiencia de iluminación.
- ✓ Mala alimentación por déficit vitamínico.
- ✓ Una higiene inapropiada de la cara y de los ojos.
- ✓ El tocarse los párpados constantemente con las manos sucias pueden provocar infecciones.
- ✓ El tabaquismo, que reseca la lágrima.
- ✓ Apretar o rascar los ojos cuando pican porque causa problemas de la córnea.
- ✓ No dormir lo suficiente, porque durante las horas de sueño la superficie ocular se recupera de las agresiones de todo el día y se produce una regeneración de las células epiteliales que revisten la cara anterior del ojo.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

- ✓ No emplear gafas adecuadas que nos protejan de los rayos solares.

La salud visual no se limita a la prescripción de gafas; el componente más importante es la ausencia de enfermedades visuales.

Las enfermedades visuales suelen presentarse inicialmente sin ningún síntoma, por eso debemos acudir periódicamente a una valoración oftalmológica con énfasis preventivo.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

ANEXO 5. PREVENCIÓN DE ALTERACIONES AUDITIVAS

Estar expuestos al ruido puede llegar a ocasionar serios problemas auditivos, dependiendo de factores como la intensidad, la frecuencia, el tiempo de exposición, etc.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), Organización Mundial de la Salud (OMS) y Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA), dedicadas a promover el bienestar de los trabajadores; coinciden en definir el ruido como un sonido no deseado que resulta ser desagradable, ya que no presenta ningún tipo de armonía entre los sonidos que lo componen, y que además puede tener efectos perjudiciales para la salud.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la exposición a un nivel de ruido que sobrepase los 85 decibelios (dB) durante ocho horas o estar expuesto a 100 (dB) por 15 minutos, están catalogados como niveles perjudiciales que pueden generar pérdida total o parcial de la audición.

Si no se toman las medidas preventivas necesarias ni las acciones correctivas oportunas, la calidad de vida de las personas puede verse afectada de manera significativa.


Entre los efectos más conocidos, está la pérdida de capacidad auditiva y los famosos “pitidos”, llamados acúfenos o tinnitus. Sin embargo, también existen efectos extra-auditivos como el estrés, pérdida de sueño, cambios en el comportamiento, cansancio, incapacidad de concentración, depresión, alteraciones en la visión, trastornos de la voz, trastornos en el aparato digestivo, alteración del sistema circulatorio, entre otros.

RECOMENDACIONES PARA LA SALUD AUDITIVA

Nuestros oídos son una de nuestras ventanas al mundo que nos rodea y por eso es importante que nos preocupemos por ellos. Prestando atención a algunas medidas podemos mejorar fácilmente nuestra salud auditiva y prevenir problemas derivados de la exposición cotidiana a ruidos intensos, las infecciones o la falta de revisiones periódicas.

La prevención es fundamental para mejorar nuestra audición y para aplazar su deterioro.

- Si escuchas música con auriculares, hazlo a un volumen moderado: que la música te permita escuchar los sonidos de tu alrededor.
- Si en tu entorno hay sonidos intensos y constantes, busca espacios de tranquilidad. Deja descansar tus oídos de vez en cuando.
- Al hacer deportes acuáticos, utiliza tapones y sécate bien después de los baños, para protegerte de la presión y de la humedad.
- Al trabajar con equipos ruidosos, utiliza protección auditiva.

	GUÍA	VERSIÓN: 1
	Salud Integral	GU-GTH-05
		FECHA EDICIÓN 18-06-2021

- Tus oídos son especialmente sensibles a infecciones así que no te olvides de ellos cuando pases por gripes o catarros.
- Si se te tapan los oídos al viajar, haz la maniobra de Valsalva: tápate la nariz, cierra la boca y trata de expulsar el aire.
- Protégete de ruidos fuertes y repentinos, golpes, cláxones, tráfico, martillos
- Evita escuchar música excesivamente alta a través de tus auriculares.
- No introduzcas objetos extraños en tus oídos, ni siquiera para limpiarlos, puedes provocar tapones o incluso lesiones involuntarias.
- Algunos fármacos pueden dañar la salud auditiva, reduce su consumo, sobre todo, el de antibióticos.