

1. OBJETO

Desarrollar la capacidad, competencias y corresponsabilidad de las personas en la adopción de estilos de vida saludables relacionados con la práctica de actividad física, hábitos de alimentación saludables y la prevención y/o cesación del consumo de alcohol y tabaco mediante el uso de estrategias en el ámbito empresarial que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de la población intervenida.

2. ALCANCE

Aplica a los colaboradores de Neumólogos de Santander Ltda., con diagnóstico de Riesgo Cardiovascular, (alteraciones nutricionales, riesgo de diabetes, riesgo cardiovascular moderado, alteraciones de la presión arterial sistólica etc).

3. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS

DEFINICIONES:

INDICE DE MASA CORPORAL El **índice de masa corporal (IMC)** es una medida de asociación entre la masa y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet.

OBESIDAD. es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, la cual se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida.

PRESION ARTERIAL. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias, que es cuando su presión es más alta. A esto se le llama presión sistólica. Cuando su corazón está en reposo entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye. A esto se le llama la presión diastólica.

RIESGO CARDIOVASCULAR Es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de estas enfermedades dentro de un determinado plazo de tiempo. Esto va a depender de que se tengan uno o más factores que predisponen a padecer estas enfermedades.

SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA Es un sistema continuo de información estratégica que orienta las decisiones y las acciones para el control de factores de riesgo en el trabajo y logro de los objetivos de salud ocupacional.

ABREVIATURAS

cm: centímetros

EPS: Entidades Promotoras de Salud

IMC: Índice de Masa Corporal

IPS: Instituto Prestador de Servicios

mmHg: milímetro de mercurio

RVC: Riesgo Cardiovascular

ELABORÓ: Coordinadora Sistema Gestión Integrado	REVISÓ: Coordinadora Sistema Gestión Integrado Coordinadora Asistencial	APROBÓ: Director Administrativo
Fecha: 01 de Febrero de 2018	Fecha: 02 de Febrero de 2018	Fecha: 05 de Febrero de 2018

SST: Seguridad y Salud en el Trabajo

DOCUMENTOS DE REFERENCIA

Decreto 1443/2014

<http://www.calculoimc.com/>

programa Amo Mi Vida Cuido mi Corazón CAJASAN

4. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

Manual del Sistema de Gestión Integrado M-GC-01.

5. RECURSOS

- Báscula
- Medios audiovisuales
- Planillas de asistencia
- Portátil
- Salones de capacitaciones y talleres
- Tallimetro
- Tensiómetro

Precauciones de Seguridad, Salud y Medio Ambiente

Seguir las indicaciones adecuadas en el momento de realizar ejercicio, previo calentamiento, ropa cómoda y adecuada para la realización de este.

En caso de tener restricciones médicas para realizar algún ejercicio, darlas a conocer en el taller físico para tener las precauciones necesarias.

Ver Matriz de Identificación de Peligros, Evaluación y Control de Riesgos F-TH-24 – Manual de Gestión Integral de Residuos M-GC-02.

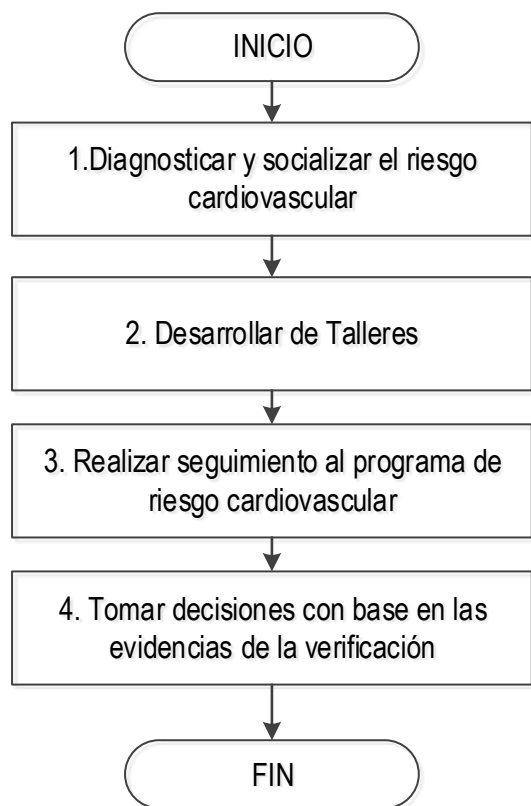
6. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

ELABORÓ: Coordinadora Sistema Gestión Integrado	REVISÓ: Coordinadora Sistema Gestión Integrado Coordinadora Asistencial	APROBÓ: Director Administrativo
Fecha: 01 de Febrero de 2018	Fecha: 02 de Febrero de 2018	Fecha: 05 de Febrero de 2018

DIAGRAMA DE FLUJO:

ACTIVIDAD

RESPONSABLE



1.-2. Psicóloga – Nutricionista -
Enfermeras - Coordinadora de Seguridad y
Salud en el Trabajo - Director Administrativo

3. – 4. Coordinador de Seguridad y Salud en
el Trabajo - COPASST

<p>ELABORÓ: Coordinadora Sistema Gestión Integrado</p>	<p>REVISÓ: Coordinadora Sistema Gestión Integrado Coordinadora Asistencial</p>	<p>APROBÓ: Director Administrativo</p>
<p>Fecha: 01 de Febrero de 2018</p>	<p>Fecha: 02 de Febrero de 2018</p>	<p>Fecha: 05 de Febrero de 2018</p>

CONDICIONES GENERALES

6.1 Población objeto del Programa de Riesgo Cardiovascular, son los colaboradores de Neumólogos de Santander. La metodología a realizar es de acuerdo con la coordinadora de seguridad y salud en el trabajo, en convenio con la caja de compensación familiar, que según sus conocimientos y experiencias identifica cual es el proceso más adecuado para la detección de riesgo cardiovascular en la población trabajadora, su monitoreo e intervención.

La organización promueve la formación de gestores empresariales en salud con duración 80 Horas en los cuales se abordarán 4 módulos que permitirán la implementación de la estrategia de prevención 4 x 4 a nivel empresarial y el reconocimiento de factores de riesgo para eventos cardiovasculares y su respectivo reporte. La metodología de desarrollo del diplomado es presencial con un componente de trabajo de campo.

BENEFICIOS PARA LA ORGANIZACIÓN

La implementación del programa Amo mi vida, cuido mi corazón, le proporcionará a la organización los siguientes beneficios:

- Apoyo al Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo en la caracterización sociodemográfica de los trabajadores contenida en el perfil de riesgo cardiovascular de la población evaluada (decreto 1443/2014).
- Apoyo al Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo en el análisis de las condiciones de salud de los trabajadores mediante la generación del perfil de riesgo cardiovascular de la población evaluada (decreto 1443/2014)
- Apoyo al Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo en la implementación acciones preventivas enfocadas a los riesgos relacionados con la salud cardiovascular de los trabajadores de la organización (decreto 1443/2014)
- Acciones del programa encaminadas al alcance los objetivos consignados en la política de seguridad y salud en el trabajo de la organización intervenida
- Acompañamiento desde la fase de valoración hasta las intervenciones por componentes, de un equipo interdisciplinario de enfermeras, psicólogas, nutricionistas, trabajadoras sociales, médicos y fisioterapeutas.
- Formación de gestores a nivel de la organización capacitados y con certificación de diplomado

Los indicadores del programa son (Ver Matriz del Programa):

- Cumplimiento.
- Proporción de Trabajadores en Riesgo
- Impacto del Programa.

ELABORÓ: Coordinadora Sistema Gestión Integrado	REVISÓ: Coordinadora Sistema Gestión Integrado Coordinadora Asistencial	APROBÓ: Director Administrativo
Fecha: 01 de Febrero de 2018	Fecha: 02 de Febrero de 2018	Fecha: 05 de Febrero de 2018

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

No.	Actividad	Descripción de la Actividad	Responsable	Documento/ Registro
1.	Diagnosticar y socializar el riesgo cardiovascular	<p>Comprende la valoración de los trabajadores y la realización de una línea de base con la caracterización dada por las variables: sociodemográficas, estado nutricional, presencia de obesidad central, nivel de actividad física, nivel de consumo de alcohol y tabaco, proyección de riesgo cardiovascular y riesgo de diabetes. Posterior a la recolección y análisis de la información derivada de la valoración, se socializa a la organización los hallazgos obtenidos y se plantean las actividades preventivas a implementar desde cada componente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realiza convocatoria masiva • Identificación y clasificación del riesgo cardiovascular y metabólico. Actividad llevada a cabo por un equipo conformado entre 6 y 10 profesionales de la salud. • Valoración de grupo de 10 personas en cuatro estaciones con duración de 20 minutos, y recomendaciones participantes. • Remisión de afiliados con riesgo alto y medio de la EPS. • Realización y socialización del perfil epidemiológico. • Definición de lineamientos de intervención. • Compromiso con la alta gerencia de la organización. • Socialización del programa a los trabajadores. <p>El recorrido por las diferentes estaciones permite evaluar las variables de interés del programa Amo mi vida, cuido mi corazón en sus componentes: Actividad física, Nutrición, prevención de consumo nocivo de alcohol y prevención de consumo de tabaco. A continuación, se relacionan las variables evaluadas y los instrumentos aplicados en la fase diagnóstica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medición de variables antropométricas: Peso (Kg), Estatura (cm), Perímetro 	<p>Psicóloga</p> <p>Nutricionista</p> <p>Enfermeras</p> <p>Coordinadora de Seguridad y Salud en el Trabajo</p> <p>Director Administrativo</p>	<p>Informe ejecutivo perfil de riesgo cardiovascular</p> <p>Registro fotográfico</p> <p>Registro de Asistencia</p>

ELABORÓ:
Coordinadora Sistema Gestión Integrado

Fecha: 01 de Febrero de 2018

REVISÓ:
Coordinadora Sistema Gestión Integrado
Coordinadora Asistencial

Fecha: 02 de Febrero de 2018

APROBÓ:
Director Administrativo

Fecha: 05 de Febrero de 2018

No.	Actividad	Descripción de la Actividad	Responsable	Documento/ Registro
1.	Continuación Actividad No. 1. Diagnosticar y socializar el riesgo cardiovascular	<p>Abdominal (cm), índice de masa corporal (IMC).</p> <ul style="list-style-type: none"> Estimación del riesgo de diabetes a través del cuestionario FINDRISK Estimación del riesgo cardiovascular a 10 años a través de las tablas de predicción de la OMS/SIH para la sub región Colombia. Nivel de actividad física mediante el cuestionario internacional de actividad física IPAQ Condiciones de salud a considerar previo a la instauración de rutinas de ejercicio a través del Cuestionario de aptitud para la actividad física PR&Q Evaluación del nivel de dependencia a la nicotina a través del cuestionario FAGESTROM 	<p>Psicóloga</p> <p>Nutricionista</p> <p>Enfermeras</p> <p>Coordinadora de Seguridad y Salud en el Trabajo</p> <p>Director Administrativo</p>	<p>Informe ejecutivo perfil de riesgo cardiovascular</p> <p>Registro fotográfico</p> <p>Registro de Asistencia</p>
2.	Desarrollar de Talleres	<p>El desarrollo de las actividades educativas por componentes, permite abordar temas de prevención universal dirigidos a la totalidad de personas beneficiarias del programa. Adicionalmente, los trabajadores detectados con riesgo reciben intervenciones diferenciadas que permiten priorizar esta población en busca de mejores resultados. Esta misma fase contempla los seguimientos realizados mediante una aplicación mobil-web, y actividades de revaloración que retoman la medición de variables para la comparación con la línea de base en busca de cambios positivos post intervención. Para el ingreso al programa se tienen en cuenta los siguientes parámetros:</p> <p>-Implementación de la estrategia. Ambiente 100% libres de humo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Implementación de la estrategia: averiguar, aconsejar, apreciar, ayudar y recordar. Clínica de fumadores Talleres quincenales (si se evidencia colaboradores que sean fumadores) 	<p>ARL</p> <p>Caja de Compensación</p> <p>Coordinadora de Seguridad y Salud en el Trabajo</p> <p>Director Administrativo</p>	<p>Registro de Asistencia</p> <p>Registros fotográficos</p>

ELABORÓ:
Coordinadora Sistema Gestión Integrado

Fecha: 01 de Febrero de 2018

REVISÓ:
Coordinadora Sistema Gestión Integrado
Coordinadora Asistencial

Fecha: 02 de Febrero de 2018

APROBÓ:
Director Administrativo

Fecha: 05 de Febrero de 2018

No.	Actividad	Descripción de la Actividad	Responsable	Documento/ Registro
		-ELA: Empresa Libre de Alcohol. <ul style="list-style-type: none"> Talleres de dos horas con intensidad semanales o quincenales (se detecta alcoholismo en la población) Creación de grupos de apoyo empresaria Escuela de familias – grupos de apoyo -Actividad física <ul style="list-style-type: none"> Actividad física empresarial semanal 		
3.	Realizar seguimiento al programa de riesgo cardiovascular	Revisar todos los datos e información de programa: <ul style="list-style-type: none"> Indicadores Actividades del programa Evidencias de implementación del programa El seguimiento se lleva a cabo en las reuniones del COPASST. 	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo COPASST	Indicadores Evidencias de las actividades Acta de Reunión F-DE-03
4.	Tomar decisiones con base en las evidencias de la verificación	<ul style="list-style-type: none"> Con base en el análisis de los hechos y datos, se deben tomar las acciones correctivas, preventivas y de mejora. Ver procedimiento. 	Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo COPASST	Procedimiento de Acciones Correctivas, Preventivas y de Mejora

7. DOCUMENTOS GENERADOS

REGISTROS

Informe ejecutivo perfil de riesgo cardiovascular

Registro fotográfico

Registro de Asistencia

Certificado de Diplomado

Indicadores

Acta de Reunión F-DE-03

8. CONTROL DE DOCUMENTOS

El control de la información documentada se realiza de acuerdo con el Procedimiento “Control de Información Documentada P-GC-04”

ELABORÓ: Coordinadora Sistema Gestión Integrado Fecha: 01 de Febrero de 2018	REVISÓ: Coordinadora Sistema Gestión Integrado Coordinadora Asistencial Fecha: 02 de Febrero de 2018	APROBÓ: Director Administrativo Fecha: 05 de Febrero de 2018
--	---	--