

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud conocida – OMS “Un Entorno de Trabajo Saludable, es un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad”, ofreciendo a las personas protección frente a las amenazas para la salud; comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, el hogar, los sitios de estudio, los lugares de trabajo y el esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento; en vista de esto, un entorno saludable presenta factores de riesgo que pueden ser controlados o prevenibles y factores que promueven la salud y el bienestar de los individuos, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida.

Apoyados en estas consideraciones, un ambiente de trabajo saludable es donde todos los servidores públicos y contratistas de la entidad, se acompañan en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, la seguridad, el bienestar y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores:

- La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización de este y la cultura del ambiente de trabajo.
- Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo.
- Los mecanismos para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad.

Así las cosas, de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) un lugar de trabajo es considerado como un entorno prioritario para la promoción de la salud, no solo logra la salud de los trabajadores sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción y la calidad de vida general.

En Colombia la Ley 1122 de 2007 “Por la cual se modifica el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones”; establece que, la salud pública está constituida por un conjunto de políticas que buscan garantizar de manera integrada, la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo.

Teniendo en cuenta lo anterior, un entorno de trabajo saludable es aquel que bajo un proceso de mejora continua promueve y protege la salud, la seguridad

y bienestar de las y los servidores y contratistas con base en los siguientes aspectos:

- El entorno físico del trabajo.
- El entorno psicosocial del trabajo.
- Los recursos personales de salud en el espacio de trabajo.
- La participación en la comunidad.

Las avenidas hacen referencia al contenido del programa de entorno laboral saludable, como ya se hizo mención con anterioridad estas avenidas no son separadas ni independientes, se representa según el modelo de la OMS como círculos que se interceptan.

Imagen 1. Modelo de entornos laborales saludables.



Fuente: Organización Mundial de la Salud -OMS.

- El entorno psicosocial del trabajo: Se incluye la organización del trabajo, cultura organizacional, las actitudes, valores, creencias y prácticas cotidianas, las cuales pueden afectar el bienestar físico y mental.
- Recursos personales de salud en el espacio de trabajo: Hace referencia a un ambiente en el cual se promueva la salud, se mantiene disponible la información pertinente, recursos necesarios, oportunidades y flexibilidad proporcionada a los colaboradores para apoyar, mantener o mejorar los estilos de vida saludables, a su vez realizando monitoreo de la salud física y mental de todos los colaboradores.

El IDEAM interviene con la prevención de patologías crónicas no transmisibles a través de la promoción de comportamientos y estilos de vida saludables; sin embargo, se precisa que sólo se tratarán aspectos relacionados con la prevención, pero no se intervendrá en el manejo específico de las patologías a nivel clínico.

- El ambiente físico del trabajo: Se refiere a la estructura, aire, maquinaria, mobiliario, silla productos, químicos, materiales y en general herramientas de trabajo. Estos factores pueden afectar la seguridad y salud física de los trabajadores, así como su salud mental y bienestar. Los peligros asociados que podemos encontrar son:
 - Peligros físicos
 - Peligros ergonómicos
 - Peligros mecánicos
 - Peligros de tránsito y públicos asociados con la conducción de vehículos
- Participación de la empresa en la comunidad: Influye en el ambiente físico y social de los mismos. Las actividades realizadas por el IDEAM con la comunidad deben incluir aquellas que van en beneficio de la salud física mental, seguridad y beneficio de los y las servidores públicos y sus familias, en su entorno inmediato y debe ser extensivo a su entorno global. Dentro de las actividades se debe encontrar el programa de vigilancia epidemiológico de riesgo psicosocial, de riesgo osteomuscular, actividades lúdicas y recreativas con apoyo de diferentes entes externos.

El programa de entorno laboral saludable del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales IDEAM, es una estrategia que tiene el objetivo de proteger, promover y apoyar el bienestar físico, mental y social de los colaboradores, mejorando las relaciones intralaborales y el entorno físico, para que las y los servidores públicos y contratistas se sientan a gusto en su espacio, tomar medidas de prevención de las enfermedades laborales de manera que las personas se sientan más motivadas para desempeñar sus labores o actividades contractuales.

Por lo cual el Programa de Entornos Saludables se encuentra articulado a las 4 cuatro "avenidas de influencia" basadas en necesidades identificadas según la OMS, enfocados en las necesidades y prioridades que influyen en la productividad y competitividad es el entorno físico del trabajo, entorno psicosocial del trabajo, los recursos personales de salud en el espacio de trabajo, la participación de la empresa en la comunidad.

	Sistema Integrado de Gestión Programa de entorno laboral saludable	Código: SGI-PR001 Versión: 01 Fecha: 27/02/2025
--	--	--

Objetivo

Establecer lineamientos orientados a desarrollar acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad orientadas, a través de fomentar estilos de vida saludables procurando mantener o mejorar las condiciones y calidad de vida de los trabajadores de todas y todos los servidores públicos y contratistas de prestación de servicios profesionales y de apoyo a la gestión del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales – IDEAM.

Objetivos específicos

- Promover a través programas participativos ergonómicos, de bienestar, psicosociales, entre otros, la salud en el lugar de trabajo.
- Desarrollar acciones de promoción de la salud orientadas al fomento de estilos de vida saludables para prevenir enfermedades e incidir en una mejor salud de los colaboradores del Instituto.
- Promulgar la participación en las actividades de prevención y promoción de la salud.
- Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social.
- Incentivar el bienestar, la Actividad física y disminuir el tiempo de sedentarismo.

Alcance

Este Programa está dirigido a todos las y los servidores públicos y contratistas de prestación de servicios profesionales y de apoyo a la gestión del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales – IDEAM, en todas las sedes, dependencias, áreas y procesos de la entidad.

Definiciones

Actividad física: Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo (Caspersen, 1985).

Alimentación saludable: Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes. (Ley 2120 de 2021).

Ambiente físico de trabajo: De acuerdo con la OMS es el conjunto de áreas, características y servicios disponibles o que se encuentran presentes en un área en la cual se lleva a cabo una actividad de trabajo concreta de forma que no se perjudique la salud del trabajador en ningún momento.

Autocuidado: Es definido por la OMS como "La capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".

Bienestar: Según la OMS, el bienestar es el estado en el que "Una persona puede realizar sus propias habilidades y puede hacer frente a factores que pueden perturbarla".

Calidad de vida: La OMS define calidad de vida como la manera en que el individuo percibe su vida, el lugar que ocupa en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, la relación con sus objetivos, expectativas, normas, criterios y preocupaciones, todo ello permeado por las actividades diarias, la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales.

Entorno Laboral Saludable: De acuerdo con la OMS, el entorno de trabajo en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo con base a los siguientes:

La salud y la seguridad concernientes al ambiente físico de trabajo.

La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización de este y la cultura del ambiente de trabajo.

Los recursos de salud personales en el ambiente de trabajo, y las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad.

Hábitos y estilos de vida saludables: Corresponde a los índices corporales adecuados (masa corporal, grasa, entre otros), la actividad física adecuada, la buena higiene personal y un ambiente limpio que influye en la salud humana. Adopta criterios relacionados con un peso corporal saludable asociado a los

índices corporales adecuados y la mantención del balance energético, así como la obtención de un buen estado físico, realizando actividad física adecuada en forma regular. Incorpora criterios de protección contra los agentes que causan enfermedades. (Ley 2120 del 2021).

Incentivos: Tiene el propósito de elevar los niveles de eficiencia, satisfacción, desarrollo y bienestar de los trabajadores, en el desempeño de su labor y de contribuir al cumplimiento efectivo de los resultados institucionales. (Concepto 223811 de 2021).

Prevención: Según la OMS son las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

Promoción de salud: Es una estrategia establecida en Ottawa en 1986, donde se la define como el proceso que proporciona a los individuos y las comunidades los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla.

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

Seguridad y salud en el trabajo: Disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. (Ley 1562 de 2012).

Teletrabajo: De acuerdo con la Ley 1221 de 2008, el Teletrabajo se define como una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías de la información y la comunicación - TIC para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo.

Sustancia Psicoactiva: De acuerdo con la OMS es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso

central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

Tabaquismo: Según la OMS se considera un trastorno que incluye un consumo perjudicial que causa problemas físicos o psicológicos, síndrome de dependencia y abstinencia, así mismo, cualquier cantidad consumida de tabaco puede tener efectos secundarios peligrosos.

Colesterol elevado: el colesterol es una grasa (también llamada lípido) que el cuerpo necesita para funcionar apropiadamente. Demasiado colesterol malo puede aumentar la probabilidad de padecer una enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otros problemas. El término médico para el nivel alto de colesterol en la sangre es trastorno lipídico, hiperlipidemia o hipercolesterolemia (Medline Plus, 2018).

Diabetes: la diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto. (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2016)

Hábitos saludables: conducta adquirida por la repetición de actos de la misma especie. Orientado hacia la salud, consiste en el conjunto de conductas que se llevan a cabo para obtener y mantener un estado físico y mental saludable.

Hiperglucemia: es el término técnico que utilizamos para referirnos a los altos niveles de azúcar en la sangre. El alto nivel de glucemia aparece cuando el organismo no cuenta con la suficiente cantidad de insulina o cuando la cantidad de insulina es muy escasa. La hiperglucemia también se presenta cuando el organismo no puede utilizar la insulina adecuadamente. (American Diabetes Association, 2015)

Hipertensión arterial: la hipertensión arterial es una patología crónica que consiste en el aumento de la presión arterial. Una de las características de esta enfermedad es que no presenta síntomas claros y que estos no se manifiestan durante mucho tiempo. (Cuidate Plus+, 2019)

Hipoglucemia: también conocida como bajo nivel de glucosa o de azúcar en la sangre, ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre cae por debajo de lo normal (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2016).

Hipotensión arterial: sucede cuando la presión arterial es mucho más baja de lo normal. Esto significa que el corazón, el cerebro y otras partes del cuerpo no reciben suficiente sangre. La presión arterial normal casi siempre está entre 90/60 mmHg y 120/80 mmHg (Saunders, Medline Plus, 2019).

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)

Siglas

ARL: Administradora de Riesgos Laborales.

EPS: Entidad Prestadora de Salud.

IDEAM: Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales.

IMC: Índice de masa corporal.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OIT: Organización Internacional del Trabajo.

SG-SST: Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

SST: Seguridad y Salud en el Trabajo.

SGI: Sistema de Gestión Integrado.

PVE: Programa de Vigilancia Epidemiológica

DME: Desórdenes Músculo Esqueléticos

Marco Normativo

Decreto 1072 de 2015 – Decreto único reglamentario del sector Trabajo

Resolución 0312 de 2019 – Estándares mínimos del SG-SST

Ley 2120 de 2021 – Entornos laborales saludables

Ley 1562 de 2012 – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)

Resolución 2646 de 2008 – Riesgos psicosociales

Ley 1221 de 2008 - Normas para promover y regular el Teletrabajo

Política de entornos laborales saludables

El Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales - IDEAM en cumplimiento de la normatividad constitucional, los lineamientos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) establece como compromiso con las y los servidores públicos y contratistas de formular y ejecutar de manera participativa, corresponsable e incluyente, acciones de prevención y promoción de seguridad, salud y bienestar orientados a asegurar un ambiente laboral saludable que propicie el desarrollo integral de todos los que laboran y prestan sus servicios al Instituto y así mismo esto trascienda en sus familias y comunidad.

Desarrollo y ejecución

Fase 1: Recopilación de los datos y análisis

El Programa de Entornos Saludables se construye a partir del análisis de la información contenida en los siguientes documentos, estableciéndose como diagnóstico para determinar las necesidades y requerimientos de las y los servidores públicos y contratistas del Instituto:

- Informe de condiciones de salud e informe.
- Informe del diagnóstico de factores psicosociales de la Entidad.
- Informes periódicos de orientación psicosocial.
- Diagnósticos y estadísticas de ausentismo.
- Programas de vigilancia epidemiología.
- Cuestionario Tamizaje de Salud.
- Informe de autor reporte de peligros, incidentes y condiciones de salud.
- Conceptos de aptitud exámenes médicos ocupacionales.

Fase 2: Planeación

A partir del análisis de la información recolectada en los informes se realizan las acciones y actividades para las y los servidores públicos y contratistas con el fin de mejorar sus condiciones de salud, y que puedan disfrutar de un entorno laboral saludable.

Las actividades y acciones de prevención se realizarán de acuerdo con los programas de vigilancia epidemiológica, los programas de prevención y promoción de la Entidad y el calendario de salud que promueve la Organización

Mundial de la Salud como (prevención de enfermedades respiratorias, parasitarias del sistema digestivo, grupo de enfermedad neoplasias etc.).

Fase 3: Desarrollo de actividades

3.1. Actividades transversales de promoción y prevención:

Fomento de factores protectores: La inclusión de los factores protectores descritos a continuación, aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle conductas, que favorecen un desarrollo saludable y que lleguen a considerarlas parte de su cultura de autocuidado

Estas actividades pretenden ser una herramienta facilitadora de promoción y prevención para el buen cuidado de la salud en pro del bienestar físico y mental de los trabajadores, promoviendo el ejercicio y las buenas prácticas de acondicionamiento físico, alimentación saludable, impactando a su vez, en el cuidado de salud de diferentes sistemas y promoviendo el bienestar integral. Tales actividades incluyen:

- **Actividad física:** dentro de la actividad física se encuentra el ejercicio, este es planeado, estructurado, repetitivo y se hace con la intención de mejorar o mantenerla condición física o la salud dependiendo del perfil en que se encuentren los colaboradores.
- **Alimentación saludable:** Es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana y cumplir con las exigencias de la vida diaria.
- **Consumo de agua:** El agua es un componente esencial de la vida. Representa más de la mitad del peso corporal y beberla a diario es importante para mantener un adecuado estado de hidratación.
- **Sueño y descanso:** Dormir bien aumenta los beneficios de un estilo de vida saludable. Una buena noche de sueño es un periodo de profundo descanso, algo esencial para el bienestar físico y mental. Sin embargo, no se trata solo de dormir, es necesario un número suficiente de horas, y que el sueño sea de calidad.
- **Pausas activas:** Enfocadas en el cuidado de la salud muscular, psicosocial visual, auditiva, cardiovascular. Lo anterior, ofreciendo pausas activas dinámicas y didácticas que permitan diversificar los objetivos e incentivar el interés de los colaboradores.

Son una herramienta fundamental para promover la actividad física como habito de vida saludable, obteniendo no solo la reducción de las patologías laborales relacionadas con posiciones prolongadas, movimientos repetitivos, sobrecargas articulares y síndromes por sobreuso, si no también disminución de las complicaciones asociadas al sedentarismo,

logrando a largo plazo un efecto benéfico en la salud de la población intervenida.

- **Prevención de consumo alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas:** Son el conjunto de acciones diseñadas para cambiar los patrones del consumo de sustancias activas legales e ilegales en la población trabajadora, incluyendo tanto la evitación del uso estas como la progresión a un uso más frecuente o regular, a través del fortalecimiento de las capacidades de la persona que la orienten a una toma de decisiones asertivas frente a circunstancias donde el consumo de psicoactivos puede ser una de las alternativas.
- **Desconexión laboral:** El instituto promueve la desconexión laboral, lo que permite a las y los servidores públicos separarse del trabajo una vez que han terminado su jornada laboral, sin ser interrumpidos por correos electrónicos, llamadas, mensajes o cualquier otro tipo de comunicación relacionada con el trabajo. Es un concepto clave para preservar la salud mental y el bienestar emocional de los empleados, especialmente en un mundo cada vez más digitalizado, donde la línea entre el tiempo personal y laboral puede volverse difusa.
- **Gestión de salud pública:** Como apoyo a la prevención de enfermedades, promoción de la salud, tratamiento de condiciones de salud y manejo de emergencias sanitarias, se incluyen actividades de gestión de la salud pública, que tienen un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida de las personas y en la reducción de la desigualdad en salud. Además, permite que las comunidades sean más resilientes ante amenazas sanitarias y otros factores que afectan el bienestar colectivo.
- **Plan de Inmunización** – Se promueve la aplicación de vacunas de acuerdo con los riesgos identificados, con el fin de prevenir enfermedades infecciosas, reducir la mortalidad y morbilidad, y controlar la propagación de enfermedades.
- **Educación y Sensibilización:** Estas actividades se encuentran dirigidas a servidores, servidoras y colaboradores, cuyos temas a socializar son concertados anualmente en el plan de capacitación, se buscan espacios virtuales y presenciales para generar procesos de aprendizaje, sensibilización e interiorización de conocimientos de temas específicos y relacionados a los hábitos de vida saludable, con el objetivo de promover la salud, prevenir los desórdenes músculo esqueléticos (DME) y promover la realización de pausas activas, dando cumplimiento al subestándar 3.1.2 que hace referencia a las actividades de medicina del trabajo, prevención y promoción de la salud y al subestándar 3.1.7 acerca de estilos de vida y entorno saludable de la Resolución 0312 de 2019.

- **Creación de material de sensibilización:** Tips, piezas comunicativas, de temas específicos a partir de medios audiovisuales e infografías, con enfoque en la prevención y cuidado de condiciones de salud visual, muscular, auditiva y cardiovascular.

3.2. Cuidando a la Mujer: Salud, Prevención y Autoconocimiento:

- En cumplimiento de la Circular Externa No. 1000022025 de 2025 emitida por la Función Pública, el Instituto ha implementado el beneficio de trabajo en casa para mujeres y personas menstruantes que presenten síntomas menstruales que afecten su bienestar físico y emocional. Quienes requieran acogerse a esta medida podrán solicitar hasta tres (3) días hábiles de trabajo en casa por cada ciclo menstrual, presentando una certificación médica que respalde su condición.

La solicitud deberá enviarse de manera oportuna mediante comunicación dirigida al correo electrónico talentohumano@ideam.gov.co, adjuntando:

- La solicitud formal de la modalidad de teletrabajo.
 - La certificación médica correspondiente.
- Sensibilización de Enfermedades menstruales: Condiciones que afectan el ciclo menstrual y pueden incluir trastornos del sangrado, dolor o síntomas emocionales. Tales como Síndrome de ovario poliquístico, Endometriosis, Sangrado uterino anormal, Amenorrea (ausencia de ciclos menstruales), Menopausia prematura (insuficiencia ovárica primaria), etc. Para lo cual se realizarán actividades de educación y campañas con el fin de identificar señales que permitan un diagnóstico temprano.
 - Lactancia materna: Se cuenta con espacio diseñado especialmente para proporcionar a las madres un ambiente cómodo y privado donde puedan amamantar o extraer leche materna de manera tranquila y segura. Esta sala está equipada con mobiliario adecuado como sillones, nevera, mesa, lavamanos, entre otros, siendo así un lugar higiénico para almacenar las extracciones de leche y favorecer la privacidad y el descanso de la madre. Además, se realizan jornadas de sensibilización y campañas para dar a conocer los beneficios de la lactancia materna.

3.3. Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

Una vez identificadas las condiciones de salud, la entidad genera un plan de trabajo anual en el que se programan las actividades a ejecutar con el apoyo de las Empresas Promotoras de Salud - EPS, Aseguradora de Riesgos Laborales -

ARL, Caja de Compensación Familiar, distintas entidades públicas por convenio, entre otras.

Estas tienen como objetivo integrar las acciones de Medicina Preventiva y Medicina del Trabajo para optimizar y garantizar las condiciones físicas, mentales y sociales de las y los colaboradores, preservándolos de los factores de riesgo por los malos hábitos, de los posibles efectos sobre la salud y a su vez permitir un ambiente de trabajo acorde a las condiciones de trabajo físicas y psicosociales que genere un modelo de vida más confortable, próspero y productivo.

Implementación de Programas de Vigilancia Epidemiológica - PVE

El IDEAM como parte de la intervención para hacer más saludable el entorno de trabajo cuenta con un Plan Estratégico de Seguridad y Salud en el Trabajo, dentro del que se encuentran los siguientes Programas de Vigilancia Epidemiológica - PVE:

- PVE Riesgo Desórdenes Músculo Esqueléticos - DME.
- PVE Riesgo Psicosocial.
- PVE Riesgo Biológico.
- PVE Riesgo Cardiovascular.
- PVE Visual.
- PVE Auditivo.
- PVE Riesgo Químico.

Estos programas se encuentran encaminados a la prevención, promoción, intervención y control de los riesgos priorizados a través de la matriz de identificación de peligros, valoración del riesgo y determinación de controles, así como los resultados obtenidos en la Batería de Factores de Riesgo Psicosocial (para este factor de riesgo específico); para la verificación de resultados e impacto de los programas de vigilancia epidemiológica se han formulado indicadores por cada programa, los cuales permiten evaluar aspectos tales como cumplimiento, cobertura, resultado y efecto.

❖ Actividades del Programa de Vigilancia Epidemiológica Para la Prevención de Desórdenes Músculo Esqueléticos (DME)

Este cuenta con diferentes herramientas que permiten identificar los eventos precursores de los Desórdenes Músculo Esqueléticos (DME), es necesario implementar controles y realizar actividades orientadas a la prevención primaria, promoción de la salud y de estilos de vida saludables y a la prevención de alteraciones osteomusculares en los trabajadores expuestos a factores relacionados con el peligro biomecánico.

- **Formación de líderes de pausas activas:** El propósito de esta actividad es la de fomentar espacios de autocuidado donde los trabajadores de las diferentes unidades, en un periodo de tiempo de 5 a 10 minutos, realicen diferentes rutinas de ejercicios que impacten positivamente en su bienestar físico y mental, con el fin de mitigar las consecuencias de ciertos factores asociados a la carga física de trabajo a los que se expone la población por los requerimientos de su actividad laboral.
- **Inspecciones de puesto de trabajo:** Es un tipo específico de evaluación destinada a analizar cómo las condiciones del trabajo afectan la salud física y mental de los empleados desde una perspectiva de la ergonomía. Su objetivo principal es garantizar que los puestos de trabajo se adapten de manera óptima a las capacidades y características de los trabajadores, minimizando los riesgos de lesiones musculoesqueléticas y mejorando la productividad y el bienestar general.

❖ **Actividades del Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Psicosocial**

Las actividades se realizan con el fin de establecer las medidas preventivas y de promoción de la salud que resulten oportunas y sean relativas a la organización del trabajo, a los aspectos sociales del trabajo o a los aspectos relativos a la persona sobre los que sea viable y adecuado actuar. El Ambiente u entorno Psicosocial de trabajo incluye:

- La organización del trabajo.
- La cultura institucional y las actitudes.
- Los valores.
- Las creencias.

Las prácticas Ambientes de Trabajos Saludables: un modelo para la acción que se exhibe diariamente en el Instituto y afecta el bienestar mental y físico de las y los Servidores públicos y contratistas

- **Talleres de manejo del estrés:** Enseñar técnicas de relajación y afrontamiento para manejar mejor las situaciones de tensión o presión, como la meditación, la respiración profunda y el mindfulness.
- **Programas de desarrollo de habilidades blandas:** Fomentar la comunicación efectiva, la empatía, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

- **Prevención de la violencia y el acoso:** Actividades enfocadas en educar sobre los efectos negativos de la violencia y el acoso, y promover ambientes seguros y respetuosos, tanto en el ámbito escolar como laboral.
- **Psicoeducación sobre salud mental:** Talleres y charlas informativas sobre las señales de alerta de trastornos psicológicos comunes, como la depresión o la ansiedad, y cómo buscar ayuda.
- **Entrenamiento en habilidades emocionales:** Ayudar a las personas a identificar, entender y gestionar sus emociones de manera saludable, como, por ejemplo, aprendiendo a controlar la ira o mejorar la autoestima.
- **Redes de apoyo social:** Fomentar la creación de grupos de apoyo donde las personas puedan compartir experiencias y sentirse respaldadas por otros que atraviesan situaciones similares.
- **Actividades grupales preventivas:** Espacios donde las personas puedan hablar sobre sus preocupaciones y desarrollar estrategias colectivas para manejar el estrés o desafíos emocionales.

❖ **Actividades del Programa prevención de riesgo biológico**

Las actividades se deben realizar con el fin de brindar elementos de conocimientos mantener conductas seguras durante su actividad laboral y prevenir los accidentes y enfermedades por riesgo biológico en que se incluyan:

- Efectos en la salud ocasionados por riesgo biológico.
- Políticas del Instituto para la eliminación o reducción del riesgo incluyendo los métodos de control actuales y los previstos para el futuro.
- Validación de esquemas de vacunación.
- Fuentes de riesgo con señalizaciones y avisos de prevención.
- Uso de elementos de protección personal.
- Manejo de residuos.
- Normas de Bioseguridad.
- Lavado de manos.

❖ **Actividades del Programa de prevención de riesgo cardiovascular**

Tamizaje cardiovascular: Es un proceso de evaluación y detección temprana de factores de riesgo de enfermedades del corazón, como la hipertensión, colesterol elevado, diabetes, o antecedentes familiares de problemas cardíacos. El objetivo es identificar a las personas que podrían estar en riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, incluso si no tienen síntomas.

❖ **Actividades del Protocolo de salud visual**

- Elaborar piezas comunicativas que serán socializadas en los medios masivos del Instituto.
- Uso de elementos de protección individual de acuerdo con la matriz de elementos de protección personal.
- Incluir a las personas con patología visual al programa según informe de condiciones de salud.

❖ **Actividades del Programa de prevención de riesgo Auditivo.**

- Elaborar piezas comunicativas que serán socializadas en los medios masivos del Instituto.
- Uso de elementos de protección individual de acuerdo con la matriz de elementos de protección personal.
- Incluir a las personas con patología auditiva al programa según informe de condiciones de salud.
- Establecimiento de los grupos de riesgo y de vigilancia: Identificar los agentes de riesgo generadores del evento a vigilar, además de las circunstancias, procesos, y características de la exposición.

❖ **Actividades del Programa de prevención de riesgo Químico.**

- Identificación de sustancias químicas cancerígenas y teratogénicas
- Validación de matriz de compatibilidad y guía de señalización
- Repositorio actualizado de fichas técnicas y fichas de datos de seguridad de las sustancias químicas identificadas
- Verificación de etiquetado de los productos químicos utilizados basándose en el Sistema Globalmente armonizado
- Realización de medición de material particulado y humos metálicos
- Sensibilización y talleres en promoción de la salud y la prevención de enfermedades o accidentes ocasionados por el riesgo químico

3.4. Plan de Bienestar e Incentivos

El Plan de Bienestar Social, busca propiciar un ambiente de trabajo adecuado, a través del desarrollo de actividades orientadas a crear, mantener y mejorar las condiciones laborales, el desarrollo integral de las y los servidores públicos, el mejoramiento de su nivel de vida y el de su familia; así como elevar los niveles de satisfacción, eficacia, eficiencia, efectividad e identificación con su trabajo y

con el logro de los objetivos del Fondo. Por lo tanto, se han establecido actividades de acuerdo con las necesidades identificadas de la siguiente manera:

Bienestar físico y mental

- Actividades deportivas: Fomentar la práctica de ejercicio, ya sea proporcionando acceso a gimnasios, clases de acondicionamiento físico, o actividades al aire libre.
- Asesoramiento nutricional: Ofrecer servicios de nutrición o promociones para comidas saludables dentro o fuera de la oficina.
- Programas de salud mental: Contar con programas de apoyo psicológico, terapias o sesiones de meditación para cuidar el bienestar emocional de los empleados.
- Programas de prevención médica: Exámenes médicos regulares, acceso a seguros de salud o servicios de vacunación.

Equilibrio trabajo-vida personal

- Flexibilidad horaria: Horarios flexibles y la regulación de la modalidad de teletrabajo y trabajo desde casa siempre y cuando se cumpla con los requisitos establecidos en la entidad.
- Descanso compensado.
- Compensatorios por: Cumpleaños, grado académico, integración familiar, antigüedad, uso de bicicleta, actividad física, matrimonio, prepensionados, receso escolar, nacimiento de nietos.
- Desarrollo de actividades como jornadas de integración familiar, vacaciones recreativas, talleres culturales y artísticos para funcionarios y sus familias.
- Licencias especiales: Por maternidad, paternidad, o por calamidades domésticas.

Incentivos no económicos

- Reconocimiento público: Premiar a los servidores con mayor antigüedad, cada 5 años de servicio, excelencia individual en cada nivel jerárquico, idea innovadora y trabajo en equipo ya sea a través de menciones en reuniones o eventos especiales.
- Convenios en servicios o productos: Ofrecer descuentos en tiendas o en servicios relacionados con el bienestar (gimnasios, escuelas de idiomas, salud, bancos, cooperativas, servicios exequiales, etc.).
- Incentivo al uso de la bicicleta: Con el objetivo de fomentar los desplazamientos en bicicleta, contribuir a la mitigación del impacto ambiental generado por el tránsito automotor y mejorar la movilidad urbana, el Instituto ha establecido un incentivo para quienes opten por este medio de transporte. La solicitud deberá realizarse mediante el

formato de solicitud de permiso A-GH-F020, dirigida al correo electrónico talentohumano@ideam.gov.co.

- Incentivo por actividad física: Con el fin de promover estilos de vida saludables y fomentar la participación en espacios de bienestar, se otorgarán dos (2) horas quincenales a quienes acrediten su asistencia regular al gimnasio. La solicitud deberá presentarse utilizando el formato de solicitud de permiso A-GH-F020, dirigida al correo electrónico talentohumano@ideam.gov.co.

Capacitación y desarrollo

- Formación continua: Cursos, talleres o seminarios de desarrollo profesional para mejorar las habilidades de los empleados en temas misionales, tecnológicos, administrativos, de calidad, SST y habilidades blandas.
- Programa de pre pensionados.
- Desvinculación asistida.

Ambiente laboral positivo

- Cultura organizacional: Fomento de una cultura inclusiva, colaborativa y de respeto entre todos los miembros del equipo.
- Celebraciones: Realización de eventos en fechas especiales, como cumpleaños, aniversarios laborales o celebraciones de logros importantes.

Fase 4. Verificación

No	INDICADOR	OBJETIVO	ESTRUCTURA
1	Cumplimiento del plan de trabajo.	Cumplir el plan de trabajo anual establecido.	Número de actividades ejecutadas / Número de actividades planeadas *100

Bibliografía

Ministerio De Salud, Nutrición y alimentación saludable.
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-nutricional.aspx>

Universidad Autonoma Del Estado De Hidalgo MX., programa institucional actividades de educación para una vida saludable
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

	Sistema Integrado de Gestión Programa de entorno laboral saludable	Código: SGI-PR001 Versión: 01 Fecha: 27/02/2025
--	--	--

Abecé actividad física en el entorno laboral
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-entorno-laboral.pdf>

Que es el peso saludable. <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Peso-saludable.aspx>

Guía de Estilos de Vida Saludables en el Ámbito Laboral Tegucigalpa M.D.C., Honduras C.A. Diciembre, 2016

Enfermedades cardiovasculares, Susanna Sans Menéndez - [Institut d' Estudis de la Salut, Barcelona]
https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/07modulo_06.pdf

Guía estilos de vida saludable,
https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportalDelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf

Organización Mundial de la Salud, Tabaquismo. [Revisado el 25 de noviembre de 2019], en: <https://www.who.int/topics/tobacco/es/>

Control de cambios

Versión	Fecha	Descripción
01	27/02/2025	Creación del Programa