

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 1 DE 18			

Contenido

1. INTRODUCCION	2
2. JUSTIFICACION	3
3. OBJETIVOS	4
3.1 OBJETIVO GENERAL	4
3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	4
4. ALCANCE.....	5
5. DEFINICIONES:.....	6
6. DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES	8
6.1. CONDICION FISICA PARA LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	8
6.2 CONDICION FISICA PARA LA FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR.....	9
6.3. CONDICION FISICA PARA LA FLEXIBILIDAD.....	9
6.4. COMPOSICIÓN CORPORAL.....	10
6.5. HIPERTENSION, TABAQUISMO Y ALCOHOLISMO	10
6.5.1 EJERCICIO	11
6.5.2 TABAQUISMO.....	12
6.5.3 CONSUMO DE ALCOHOL.....	13
6.5.4 CONSUMO DE DROGAS Y DROGADICCIÓN.....	14
6.5.5 MANEJO DEL ESTRÉS	16
6.5.6 OBESIDAD.....	16
6.5.7 DIETA.....	16

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 2 DE 18			

1. INTRODUCCION

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define un estilo de **vida saludable** como el resultado de una serie de hábitos que permiten *“un estado de completo bienestar físico, mental y social”*.

El fomento de estilos de vida y trabajo saludable consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre trabajadores y la alta dirección, que promuevan la salud y prevengan la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día se permanece en el lugar de trabajo. Se busca, además, la adopción de medidas que le permitan al trabajador evitar el sedentarismo y hábitos que afecten su salud.

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 3 DE 18			

2. JUSTIFICACION

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de trabajo, por esta razón este programa va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del colaborador y un buen desempeño en su trabajo.

Tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva. De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermarse, reduciendo el ausentismo laboral.

Este programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludables, pretende proporcionar e implementar actividades, jornadas saludables encaminados a la promoción de la actividad física, alimentación saludable, salud mental, control de consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco, como herramientas necesarias que ayuden a los trabajadores en su vida cotidiana, logrando que la persona se sienta bien consigo mismo, con sus compañeros de trabajo y personas que forman parte de sus grupos sociales y por consiguiente, lograr cambios permanentes con impacto en la población de trabajadores de la ESE Carmen Emilia Ospina.

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 4 DE 18			

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los colaboradores de la ESE Carmen Emilia Ospina cuyo propósito sea mantener alto nivel de bienestar, aumentando su productividad y satisfacción laboral y evitando al máximo los factores de riesgo ocupacional.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar al personal de la ESE Carmen Emilia Ospina en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.
- Realizar actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo, y mejorar la salud de los trabajadores
- Promover las pausas activas en las jornadas de trabajo
- Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud de los trabajadores de la empresa.
- Programar jornadas saludables que permitan la integración de los trabajadores y la adopción de la cultura del autocuidado.

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 5 DE 18			

4. ALCANCE

Este programa va dirigido a todo el personal de planta y contratista, administrativo, asistencial, usuarios y visitantes.

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 6 DE 18			

5. DEFINICIONES:

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

ALCOHOL: El etanol es un depresor del Sistema Nervioso Central, afectando en primer lugar los procesos mentales de capacitación y experiencia previa; luego se pierde la memoria, la concentración y la intuición que conllevan a trastornos de la personalidad y arranques emocionales.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

ALIMENTACIÓN INADECUADA: La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias, así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico. Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio. Los refrescos gaseosos no tienen ningún valor nutritivo, no contienen vitaminas, proteínas ni minerales y sí gran contenido de endulzantes y aditivos como conservadores y colorantes.

ENTORNO LABORAL SALUDABLE: Es aquel 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 en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 7 DE 18			

ESTILO DE VIDA SALUDABLE: Es una expresión que se aplica de una manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende la vida, no tanto en el sentido de una particular condición del mundo

HIPERTENSION: La hipertensión arterial es una condición médica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión arterial por encima de 135/85 mmHG.

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 osteo musculares y prevenir el estrés

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.

SEDENTARISMO: Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física". Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea), una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardiaca y presión arterial.

TABAQUISMO: El tabaquismo es una enfermedad crónica sistémica perteneciente al grupo de las adicciones

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 8 DE 18			

6. DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES

6.1. CONDICION FISICA PARA LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

En los colaboradores participantes del programa de estilos de vida y hábitos saludable de la E.S.E. CARMEN EMILIA OSPINA, se detectaron las siguientes patologías a través de la toma de perfil lipídico y según valoración medico Ocupacional periódica: Hipertensión arterial, diabetes, estrés, tabaquismo, alcoholismo, obesidad, sedentarismo, alto nivel de colesterol.

DEFINICION: La resistencia cardiovascular es la capacidad del corazón, los pulmones y el torrente sanguíneo para proveer oxígeno y nutrientes a las células para que estas satisfagan las demandas de la actividad física prolongada. Las siguientes son las actividades a seguir bajo recomendaciones del medico ocupacional:

ACTIVIDAD 1: Sensibilización a todo el personal sobre aspectos relacionados con el Riesgo cardiovascular y las medidas preventivas mediante capacitaciones, charlas y diferentes canales de comunicación (Whatsapp).

ACTIVIDAD 2: Ejercicios aerobios para los trabajadores con riesgo cardiovascular, para ello el comité de bienestar social aprueba recursos para que el personal se pueda inscribir a un gimnasio, mediante oficio se les informa que el comité subsidia el 50 % del valor de la mensualidad: entre los gimnasios a los cuales han asistido se encuentran: Athletic, Goldgym Fitnes, Comfamiliar (Cambulos, San Jorge, Olympic Gym).

ACTIVIDAD 3: Se coordina con la ARL, las terapias individuales de relajación con

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 9 DE 18			

el fin de disminuir el estrés y la tensión muscular.

ACTIVIDAD 4: Con el apoyo de una fisioterapia se dirigen los ejercicios de estiramiento y pausas activas en sus sitios de trabajo nombrando un coordinador en cada área para que se encargue de realizarlos diariamente.

ACTIVIDAD 5: Se articula con las áreas de Talento Humano y Gestión Ambiental Semana de la salud, día de la Bicicleta, campeonatos deportivos.

6.2 CONDICION FISICA PARA LA FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

DEFINICION:

La fuerza y resistencia muscular es la habilidad para ejercer el máximo esfuerzo muscular contra una resistencia dada, con una o poca repeticiones.

ACTIVIDAD: Se recomienda realizar los ejercicios una vez diaria por un periodo consecutivo de tres meses de acuerdo a las siguientes pautas: con el propio peso corporal, con el compañero, con objetos inmóviles, con dinamómetros, con aparatos gimnásticos, con pesas y mancuernas, con maquinas de fuerza isotónicas e isoquinéticas. Esta actividad se puede realizar en el gimnasio si la persona lo desea.

DURACION: Cada ejercicio se debe sostener por periodos de tiempo de cinco a ocho segundos, que se deben repetir hasta 15 veces

6.3. CONDICION FISICA PARA LA FLEXIBILIDAD

DEFINICION: La flexibilidad es la capacidad de movimiento de las articulaciones y músculos en un rango amplio sin dificultad, dolor o riesgo de lesión.

ACTIVIDADES: Ejercicios especializados de estiramiento y otras disciplinas que contribuyen a la flexibilidad tales como: gimnasia de manos libres, gimnasia formativa,

	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 10 DE 18			

danza aeróbicas. Esta actividad igualmente puede realizarse en el gimnasio.

DURACION: El estiramiento básico requiere de tres series de cinco repeticiones y un descanso de diez segundos entre cada serie

BENEFICIOS

- ✓ Mejoramiento del sistema muscular
- ✓ Disminución del estrés
- ✓ mejoramiento estético y simetría corporal
- ✓ mejoramiento de la técnica deportiva
- ✓ mejoramiento y/o corrección de la postura
- ✓ Terapia de algunos dolores músculo articulares
- ✓ Prevención de lesiones y enfermedades osteomusculares
- ✓ facilita la eficacia física en la labor

6.4. COMPOSICIÓN CORPORAL

DEFINICION: Componentes grasos y no grasos del organismo humano.

ACTIVIDADES: La nutrición es un factor importante dentro del programa de estilos de vida saludable igualmente considera importante la realización de ejercicios. Entrega de recomendaciones para la alimentación dadas por su instructor

DURACION: Ejercicios prolongados con un mínimo de 15 minutos y hasta 60 minutos permite la pérdida de grasa corporal.

6.5. HIPERTENSION, TABAQUISMO Y ALCOHOLISMO

Aunque practicar buenos hábitos de salud no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar su calidad. Si se practican con regularidad,

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 11 DE 18			

unas cuantas cosas simples pueden ayudar a minimizar el riesgo de enfermedad y enriquecen la vida:

- Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso
- No fumar ni consumir drogas
- No tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de Alcoholismo
- Consumir una dieta saludable y balanceada
- Cuidar los dientes
- Controlar la hipertensión arterial
- Seguir buenas prácticas de seguridad

6.5.1 EJERCICIO

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. El ejercicio fortalece los huesos, corazón y pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión.

Si la persona está apenas comenzando un programa de ejercicios y tiene alguna afección de salud preexistente, como obesidad, hipertensión o diabetes, debe preguntarle al médico acerca de una prueba de esfuerzo con el fin de ayudar a establecer los límites seguros para el programa de ejercicios.

Consejos para realizar ejercicio saludable:

- Se debe comenzar el ejercicio gradualmente (quizás con una caminata rápida) y no esperar estar "en forma" de la noche a la mañana. A los tres meses de esfuerzo constante, el estado físico comenzará a mejorar.
- La persona se debe ejercitar lo bastante como para sudar durante cada período de ejercicios, pero no tan fuerte que no pueda sostener una conversación.
- Planear una rutina de ejercicios de 20 a 30 minutos, por lo menos tres o cinco

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 12 DE 18			

días a la semana. Se debe incluir estiramiento antes y después del ejercicio, lo cual ayudará a evitar lesiones. Se debe comenzar lentamente y escuchar al organismo. Si duele mucho, la persona probablemente se ha excedido.

- Los ejercicios aeróbicos fortalecen los pulmones y el corazón y deben ser parte de la rutina para ponerse en forma. Ejemplos de estos ejercicios son, entre otros: caminar, correr, trotar, nadar, esquiar, remar, saltar cuerda, bailar, deportes de raqueta y ciclismo. Para lograr el mayor beneficio, los ejercicios aeróbicos deben realizarse por períodos ininterrumpidos de por lo menos 10 a 12 minutos.
- Los ejercicios de fortaleza y flexibilidad son importantes y ayudan a que la persona mantenga la capacidad de realizar las actividades diarias y mantener el equilibrio a medida que crece.
- Es necesario realizar ajustes en el programa de mujeres embarazadas, adultos obesos, personas de edad avanzada, personas discapacitadas y sobrevivientes de ataques cardíacos.

6.5.2 TABAQUISMO

Se estima que el consumo de cigarrillo es una de las causas principales de muerte, es la mayor causa evitable de muerte prematura. La exposición indirecta al cigarrillo causa muertes por cáncer pulmonar en adultos no fumadores. Los estudios también han vinculado la exposición indirecta al tabaco con enfermedades cardíacas. Las enfermedades graves causadas con mayor frecuencia por el tabaquismo son:

- Angina
- Bronquitis crónica
- Enfisema
- Ataque cardíaco
- Dolores en las piernas como resultado de las obstrucciones en las arterias de las extremidades inferiores (claudicación)

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 13 DE 18			

- Cáncer de pulmón (el riesgo de los fumadores es 10 veces mayor que el de los no fumadores)
- Accidente cerebrovascular (el riesgo de los fumadores es casi tres veces mayor que el de los no fumadores)

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dos años después de dejar el cigarrillo, el riesgo de ataque cardíaco regresa al valor promedio y el riesgo de cáncer de pulmón disminuye alrededor de un tercio. Después de 10 años de no fumar, el riesgo de cáncer de pulmón vuelve a ser casi normal.

6.5.3 CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo de alcohol inhibe gradualmente la función cerebral y afecta en primera instancia las emociones, los procesos de pensamiento y el juicio. Con la ingestión continua de alcohol, se altera el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio. Tanto el aumento de la grasa corporal como el hecho de beber con el estómago vacío aceleran la tasa de intoxicación por alcohol.

Las enfermedades causadas con mayor frecuencia por el alcoholismo son:

- Pancreatitis crónica y aguda
- Várices esofágicas sangrantes
- Cáncer de laringe, esófago, estómago y páncreas
- Miocardiopatía
- Cirrosis del hígado
- Hepatitis
- Impotencia
- Desgarro de Mallory-Weiss
- Irregularidad menstrual
- Trastornos del sueño
- Síndrome de Wernicke-Korsakoff

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 14 DE 18			

Se debe evitar el consumo de alcohol durante el embarazo. El síndrome de alcoholismo fetal es la causa más conocida de retardo mental.

Los padres deben hablar con sus hijos acerca de los efectos peligrosos del alcohol y establecer una comunicación de confianza con ellos, de forma que puedan discutirse los temas delicados. No se debe permitir que los hijos sean guiados completamente por sus amigos. Los hijos necesitan una guía firme y amorosa.

6.5.4 CONSUMO DE DROGAS Y DROGADICCIÓN

Toda persona reacciona en forma diferente a los medicamentos. Siempre se le debe comentar al médico acerca de los medicamentos que se estén tomando, incluyendo medicamentos de venta libre y vitaminas. Las interacciones con los medicamentos pueden tener consecuencias graves para la salud. Las personas adultas deben ser particularmente cuidadosas acerca de dichas interacciones con múltiples medicamentos y deben vigilar de cerca esta situación si es del caso.

Se recomienda llevar una lista de los medicamentos que se estén tomando en el momento, especialmente cuando la persona visita varios médicos para el tratamiento de problemas diferentes.

Debe evitarse el consumo de alcohol mientras se estén tomando medicamentos, debido a que esta combinación puede ser muy peligrosa, en especial con los tranquilizantes y los analgésicos. Las futuras madres deben evitar tomar cualquier tipo de droga no prescrita durante el embarazo, especialmente durante el primer trimestre cuando el feto está muy sensible a las drogas en el cuerpo de su madre. Si la madre ha estado tomando cualquier droga antes del embarazo, debe informar al médico.

Siempre se debe tomar un medicamento en la forma como fue recetado: tomar

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, Bienestar y Dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 15 DE 18			

cualquier droga con propósitos diferentes a los que le son propios, o de una manera o en cantidades diferentes a las indicadas, se considera drogadicción. El abuso y la adicción no están únicamente asociados con las drogas psicoactivas ilegales. Drogas legales como laxantes, analgésicos, aerosoles nasales, píldoras para adelgazar y medicinas para la tos también son a veces usadas de forma indebida, causando graves problemas de salud.

La adicción se define como el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las continuas consecuencias negativas. El hecho de necesitar una droga (como un analgésico o un antidepresivo) y tomarla en la forma como fue prescrita no se considera una adicción. Los síntomas y signos de la adicción varían según la persona y el tipo de droga, pero pueden incluir:

- Agitación
- Ojos inyectados en sangre
- Apariencia aturdida
- Sudoración excesiva
- Enrojecimiento de la piel
- Insomnio
- Rinorrea persistente
- Cambios en la personalidad
- Pérdida de peso inexplicable
- Estado de ánimo impredecible
- Los signos de drogadicción en los adolescentes son: apatía, rabietas, inasistencia a clases, descuido en el vestido, falta de interés en los estudios, exigencia exagerada de privacidad y confidencialidad, y cambio de grupo de amigos. Sin embargo, es posible que algunos adolescentes con este problema no muestren Ninguno de estos síntomas.

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 16 DE 18			

6.5.5 MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés es normal. Puede ser un gran motivador para lograr hacer las cosas y en pequeñas dosis, puede incluso mejorar la salud. Sin embargo, el estrés en exceso puede ocasionar síntomas como insomnio, dolores de cabeza, problemas estomacales, problemas con el estado de ánimo y otros.

Es importante que la persona aprenda a reconocer los factores que más probablemente le ocasionan estrés en su vida. Si bien quizás no es posible evitarlo, la persona puede sentirse más segura al conocer la fuente de su estrés y eso le ayuda a tener "más control" sobre la situación. Cuanto más control la persona crea que tiene sobre su vida, menor será el daño causado por el estrés.

6.5.6 OBESIDAD

La obesidad es una preocupación de salud grave que le agrega estrés al corazón, huesos y músculos e incrementa el riesgo de hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar. Comer en exceso, una dieta poco saludable y la falta de actividad física pueden llevar a la obesidad. Los antecedentes familiares también juegan un papel.

6.5.7 DIETA

Como regla general, se deben escoger alimentos bajos en grasas saturadas y grasas trans, al igual que bajos en colesterol. Asimismo, se debe limitar la ingesta de azúcar, sal (sodio) y alcohol. Se recomienda consumir más fibra, que se puede encontrar en frutas, verduras, legumbres, productos de granos enteros y nueces.

6.5.8 CUIDADO DENTAL

La buena higiene dental es esencial para mantener los dientes toda una vida y es

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 17 DE 18			

importante que los niños adquieran buenos hábitos dentales desde temprana edad. Una buena higiene comprende:

- ✓ Lavarse los dientes dos veces diarias y utilizar el hilo dental diariamente.
- ✓ Utilizar una pasta dental con fluoruro.
- ✓ Hacerse chequeo dentales regulares.
- ✓ Limitar el consumo de azúcar.
- ✓ Usar un cepillo de dientes con cerdas suaves (el cepillo dental debe reemplazarse apenas las cerdas comiencen a doblarse).
- ✓ Pedirle al odontólogo instrucciones sobre el correcto cepillado y uso del hilo dental.
- ✓ Saber que las pastas dentales que "controlan la placa" tienen poco o ningún efecto sobre la placa debajo de la encía y, por lo tanto, no brindan protección contra las enfermedades de la encía

 CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad	DOCUMENTO DE APOYO		CODIGO	SST-S1-D15
	PROGRAMA ESTILOS DE VIDA Y HABITOS SALUDABLES		VERSIÓN	3
			VIGENCIA	06/09/2021
	PAGINA 18 DE 18			

CONTROL DE CAMBIOS		
Versión	Descripción del cambio	Fecha de aprobación
2	Modificación del documento	22/11/2013
3	Modificación del documento: se modifica el documento con el fin de obtener una mejora continua en el subproceso de "Salud Ocupacional. Los ajustes que se realizaron fueron los siguientes: 1. Actualización de la vigencia- 2. Ajustes estructurales del documento completo.	06/09/2021
Nombre: Constanza Vargas Dussan. Contratista área Seguridad y Salud Ocupacional.		
Nombre: Juan Felipe Cabrera Peña Contratista área Garantía de la Calidad.	Nombre: Irma Susana Bermúdez Acosta Contratista área Garantía de la Calidad.	Nombre: Claudia Marcela Camacho Varón. Cargo: Subgerente Administrativa.
Elaboró	Revisó	Aprobó