



UAE- Unidad de Proyección Normativa y
Estudios de Regulación Financiera - URF



Política

**Promoción de Hábitos y Estilos de Vida
Saludable**

	POLÍTICA DE OPERACIÓN PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código:	GH-SST-PL-003
		Versión:	3.0
		Fecha:	2022-08-26

CONTENIDO

1.	Declaración de la política	2
2.	Ámbito de aplicación	2
3.	Términos y definiciones.....	2
4.	Premisas.....	4
5.	Roles y responsabilidades.....	4
6.	Despliegue de la política	5
6.1.	Prevención del consumo del tabaco y sustancias psicoactivas.....	5
6.2.	Prevención y fomento de estilos de vida saludables	6
7.	Comunicación.....	6
8.	Mecanismos de monitoreo, control y evaluación	6
9.	Documento referente.....	7
10.	Datos de elaboración y control de cambios	7

	POLÍTICA DE OPERACIÓN PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código:	GH-SST-PL-003
		Versión:	3.0
		Fecha:	2022-08-26

1. Declaración de la política

La Unidad Administrativa Especial, Unidad de Proyección Normativa y Estudios de Regulación Financiera – URF, consciente de que su activo más importante es el recurso humano, se compromete, a través de campañas de sensibilización y promoción de la salud y prevención de la enfermedad, con el fin de fomentar los hábitos y estilos de vida saludable en el entorno laboral, tales como la práctica regular de actividad física, la alimentación saludable y procurar el no consumo de tabaco, sustancias psicoactivas y alcohol, entre otros.

2. Ámbito de aplicación

La política de promoción de hábitos y estilos de vida saludable aplica a todos los servidores públicos, pasantes, visitantes y demás personal, sin importar su forma de vinculación a la Unidad.

3. Términos y definiciones

- **Actividad Física (AF):** Se le denomina a 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 de la AF incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la AF incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar (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. (L.2120/21).
- **Alimentación:** La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. (BINASSS, 2001).
- **Alimento:** Es toda sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es toda sustancia que aporta la materia y energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales (WHO, 2011).
- **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.
- **Enfermedad:** Es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno. Incluso cuando la causa se

	POLÍTICA DE OPERACIÓN PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código:	GH-SST-PL-003
		Versión:	3.0
		Fecha:	2022-08-26

desconoce, casi siempre se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran. (SANITAS, SF).

- **Estilo de vida:** El estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables.
- **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. (L. 2120/21).
- **Factor de Riesgo:** Condiciones sociales, económicas o biológicas, o conductas que están asociadas o causan un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones (OMS). Ej. Obesidad, tabaquismo, hipercolesterolemia.
- **Índice de masa corporal (IMC):** Según la OMS es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).
- **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. (L. 2120/21).
- **Nutrición:** Es la ciencia que estudia cómo el organismo utiliza los alimentos, garantizando que todos los eventos fisiológicos se realicen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo las enfermedades, estos procesos son absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los desechos (WHO, 2011).
- **Sobrepeso y Obesidad:** Según la OMS define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación: sobrepeso: IMC igual o superior a 25 y la obesidad: IMC igual o superior a 30.
- **Prevención de la enfermedad:** Se entiende como prevención a la definición adoptada por la organización Mundial de la salud (OMS) en 1998, y que se refiere a 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 la salud:** Es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Cualquier recomendación o intervención que haya demostrado mejorar la calidad de vida de las personas o disminuir su morbilidad es, en sí misma, una medida de promoción de la salud. (Ginebra, OMS 1986).

	POLÍTICA DE OPERACIÓN PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código:	GH-SST-PL-003
		Versión:	3.0
		Fecha:	2022-08-26

- **Sedentarismo:** El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La OMS define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal.

4. Premisas

- Fomentar al interior de la entidad una cultura de prevención, basada en información comunicación y conocimiento de los riesgos que implica el consumo de sustancias psicoactivas por medio de diversas estrategias de prevención.
- Brindar herramientas de aprendizaje que permitan a los servidores y colaboradores, adoptar buenos hábitos nutricionales, salud mental y salud cardiovascular.
- Se prohíbe el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas durante el desarrollo de las actividades laborales.
- No se permite el ingreso a las instalaciones de servidores, contratistas o visitantes bajo los efectos del alcohol o sustancias psicoactivas.
- Prohibir a sus servidores y colaboradores presentarse a trabajar bajo los efectos del alcohol o sustancias psicoactivas.
- Apoyar las actividades que promuevan la reactivación del sistema cardiovascular de los servidores de la URF, e incentivar la práctica de deporte de manera regular.
- Promover adecuados hábitos de sueño, descansos reparadores y la realización de pausas activas dirigidas a todos los servidores y partes interesadas.

Para lograr lo anterior, promovemos un ambiente de seguridad, prevención y confianza, a la vez fortalecemos el desarrollo de nuestro personal, incentivamos la participación de todos los usuarios y partes interesadas en las diferentes capacitaciones, destinando los recursos necesarios para consolidar nuestra cultura de mejoramiento continuo y sostenibilidad de nuestra “Política de promoción de hábitos y estilos de vida saludable”.

5. Roles y responsabilidades

Roles	Responsabilidades
Director de la URF	Aprobar la política.
Comité Institucional de Gestión y Desempeño	Hacer seguimiento al cumplimiento de lo establecido en la política.
Proceso gestión humana	Liderar técnicamente la implementación de la política de promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la entidad.

	POLÍTICA DE OPERACIÓN PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código:	GH-SST-PL-003
		Versión:	3.0
		Fecha:	2022-08-26

Roles	Responsabilidades
Proceso gestión de comunicaciones	Publicar y comunicar la política de promoción de hábitos y estilos de vida saludable y sus componentes a todos los servidores de la Unidad.
COPASST	Ejecutar con el apoyo del líder del SG-SST y la ARL todas las capacitaciones enfocadas en la prevención y promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la Entidad.
Servidores de la URF	Dar cumplimiento a la política; en caso de no atender u omitir lo establecido, dará lugar a sanciones o investigaciones disciplinarias.
Visitantes de la URF	Dar cumplimiento a las disposiciones enmarcadas en la política de promoción de hábitos y estilos de vida saludable en el curso de la visita en la entidad.

6. Despliegue de la política

La Dirección General, responsable de fomentar buenas prácticas de Seguridad y Salud en el Trabajo al interior de la Unidad y con el firme compromiso de implementar estrategias de prevención en los servidores, pasantes y visitantes de la entidad, ha diseñado la política de promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

Por lo anterior la URF se compromete a incluir en su plan de bienestar social e incentivos y plan de seguridad y salud en el trabajo, actividades orientadas a la promoción y prevención de la salud de sus colaboradores, a combatir el sedentarismo y los hábitos de alimentación poco saludables, la prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, con el fin de disminuir factores de riesgo como la obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y enfermedades del sistema respiratorio.

En consecuencia, de lo anterior se establecen los parámetros y actividades que deben atender y apoyar los servidores, pasantes y visitantes de la Entidad, de la siguiente manera:

6.1. Prevención del consumo del tabaco y sustancias psicoactivas

- Prohibir el consumo de cigarrillo en el interior de las instalaciones de la Unidad, así como en el interior de los vehículos que son de propiedad de la entidad.
- Prohibir a los servidores presentarse al cumplimiento de sus actividades, obligaciones, funciones o tareas bajo el efecto de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas u otras que afecten directamente en las actividades a realizar.
- Prohibir el ingreso a las instalaciones de la entidad a los servidores, pasantes y visitantes, que estén bajo el efecto de bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas.
- Prohibir el consumo y la comercialización de bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas, tanto en las instalaciones de la Unidad como en las actividades que la entidad promueva o lidere por fuera de las instalaciones.

	POLÍTICA DE OPERACIÓN PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código:	GH-SST-PL-003
		Versión:	3.0
		Fecha:	2022-08-26

- Gestionar actividades de sensibilización y de capacitación que busquen la creación de hábitos y estilos de vida saludables en relación con el daño que causan el cigarrillo, bebidas alcohólicas y sustancias psicoactivas en la salud del individuo y su entorno.

6.2. Prevención y fomento de estilos de vida saludables

- Por medio del plan de bienestar y seguridad y salud en el trabajo gestionar actividades de sensibilización y de capacitación encaminada a la preparación de alimentación saludable.
- Capacitar sobre las consecuencias del sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas, y fomentar estrategias de intervención a nivel individual y grupal.
- Estimular la actividad física como practica saludable en los entornos de trabajo.
- Realizar seguimiento a las condiciones de salud de los servidores por medio de las jornadas de exámenes médicos periódicos y establecer un plan de acción a las recomendaciones realizadas por el medico ocupacional.
- Realizar actividades encaminadas a la higiene del sueño.

7. Comunicación

Para la comunicación de la política el Proceso de Gestión Humana, a través del responsable del sistema de gestión de SST, utilizará todos los mecanismos disponibles (Carteleras internas, chat, correo, intranet) que permitan su divulgación al interior de la Unidad, lo cual será realizado de forma permanente, adicionalmente, la política será publicada en la página web de la Unidad en el link de las políticas de la URF.

8. Mecanismos de monitoreo, control y evaluación

El proceso de Gestión Humana realizará seguimiento a la operación de la presente política, mediante la operación de los elementos transversales del Sistema de Gestión Institucional (Plan de acción, documentos, indicadores, riesgos y planes de mejoramiento) en la herramienta prevista para ello.

La evaluación periódica la realizará el Proceso de Control y Evaluación, verificará el cumplimiento de lo establecido en el numeral 6. Despliegue de la Política, así como, el cumplimiento de los programas, procesos y procedimientos determinados.

	POLÍTICA DE OPERACIÓN PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código:	GH-SST-PL-003
		Versión:	3.0
		Fecha:	2022-08-26

9. Documento referente

Tipo	Nombre
Manual	Manual del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

10. Datos de elaboración y control de cambios

Control de cambios			
Fecha	Versión	Cód. Solicitud	Descripción del cambio
2019-09-11	1	No aplica	Revisión y actualización del documento de acuerdo a lo establecido en el Decreto 1072 de 2015.
2020-12-29	2	URF_TS-158	Actualización de la política de acuerdo con el formato institucional vigente.
2022-08-24	3	TS-0099	Actualización de la política, colocar fuente de referencia de las definiciones que se incluyeron en el documento y actualización de la terminología.

Elaboración, revisión y aprobación	
Elaboración	
Nombre:	Marlen Lombana Mahecha
Cargo:	Profesional Universitario – Responsable SG - SST
Revisión	
Nombre:	Paola Patricia Rodriguez
Cargo:	Asesor Proceso de Gestión Humana
Revisión	
Nombre:	Henry Alexander Guerrero - Andrés Felipe Clavijo
Cargo:	Comité Paritario de seguridad y salud en el Trabajo COPASST
Aprobación	
Nombre:	Ivonne Edith Gallardo Gómez
Cargo:	Directora General (E)