

PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	  UNIVERSIDAD DE MANIZALES	
	CÓDIGO: DDH-SST-30	
	VERSIÓN: 02	FECHA: 03-11-2022

1. INTRODUCCION

La actividad laboral del hombre es un proceso social. Está dirigida al cumplimiento de una función y es regulada por su conciencia. Estos son rasgos esenciales, distintivos y predominantes; sin embargo, la actividad del hombre está también dirigida a satisfacer las necesidades orgánicas y puramente individuales de manera socialmente condicionada.

El trabajo es una actividad motivada; presenta un componente psicológico que lo impulsa y dirige, porque el trabajador, en su vida cotidiana, refleja objetos indicadores de la satisfacción de sus necesidades que le inducen a actuar; experimentar deseos, sentimientos, emociones, aspiraciones y propósitos, que si existen condiciones adecuadas, dirigen e impulsan su actividad hacia determinadas metas, cuya obtención le proporciona satisfacción y entonces realizará un trabajo de excelencia.

2. OBJETIVOS

a. OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos y estilos de vida saludables sobre las condiciones de salud identificadas.

b. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover en la Universidad de Manizales los estilos de vida saludable con el fin de crear hábitos en la comunidad universitaria.
- Contribuir a la solución de problemas de salud que afecten el desarrollo de los empleados dentro y fuera del sitio de trabajo.
- Fortalecer y promover los hábitos deportivos y de cuidado de salud en la Universidad
- Promover en la población una cultura y sistema de valores que se integren a la calidad de vida, considerando su salud física, estado psicológico nivel de dependencia, relaciones sociales y elementos esenciales del entorno.

3. ALCANCE

Personal de la sociedad universitaria tanto empleados como estudiantes.

4. ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Todas las actividades asociadas al cumplimiento del objetivo de este programa están enmarcadas en la estrategia de universidad saludable establecida en el DDH-SST-13 Plan de trabajo anual.

PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	 UNIVERSIDAD DE MANIZALES	
	 ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD	
	CÓDIGO: DDH-SST-30	
	VERSIÓN: 02	FECHA: 03-11-2022

Las actividades que se tienen planteadas son las siguientes

- **Seguridad, Orden y aseo**
 - Promover la seguridad, orden y aseo en los espacios de trabajo
 - Primeros auxilios psicológicos

- **Servicio Médico**
 - Consulta médica y teleorientación médica general
 - Jornada de Salud Auditiva
 - Jornada de Salud Visual
 - Semana de la salud
 - Realización de exámenes paraclínicos en pacientes con riesgo cardiovascular
 - Campaña de detección temprana de cáncer de cérvix
 - Campaña de detección temprana de cáncer de próstata
 - Campaña de detección temprana de cáncer de Seno
 - Campaña de detección temprana de cáncer de testículo
 - Asesoría en anticoncepción
 - Jornadas de planificación familiar
 - Promoción del ejercicio físico

- **Cuidado y Prevención visual**
 - Tamizaje visual efectuado por el servicio médico
 - Jornada de Salud Visual a la población que aún tenga EMO periódico con el apoyo de cajas de compensación, EPS u otros.
 - En la Semana de la salud, se incluirán temas relacionados con la conservación visual y autocuidado.
 - Se tendrán en cuenta los resultados de las valoraciones médicas ocupacionales para detectar casos que requieran seguimiento por alteraciones visuales.
 - Campaña de prevención: "No olvide parpadear" – (Parpadear es la manera natural en la que el ojo se lubrica.)
 - Campaña de prevención: "Siga la regla 20-20-20" – (Cada 20 minutos cambie el punto donde fija sus ojos y mire hacia un objeto que esté al menos a seis metros de distancia por lo menos 20 segundos.)
 - Capacitación sobre el cuidado de los ojos y la visión.

PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	  UNIVERSIDAD DE MANIZALES	
	CÓDIGO: DDH-SST-30	
	VERSIÓN: 02	FECHA: 03-11-2022

- Campaña de prevención y/o capacitación: "Use su corrección óptica" Los lentes prescritos le permiten enfocar adecuadamente a la distancia de trabajo y le va a ayudar a reducir el cansancio ocular.
- Capacitación sobre uso adecuado de equipos electrónicos – Ajuste del brillo y contraste de las pantallas
- Capacitación sobre ergonomía para el cuidado visual en el puesto de trabajo.
- Campaña: "TIPS para prevenir la fatiga visual"
- Capacitación sobre patologías oculares frecuentes y como prevenirlas
- Charla sobre las ventajas de promover la salud visual.

- **Deporte**

- Exámenes de laboratorio para valoración por deportólogo de deportistas representantes de la Universidad de Manizales
- Jueves recreativos de Fútbol Sala
- Gimnasio
- Caminatas ecológicas ambientales
- Selecciones deportivas de fútbol, baloncesto, voleibol.
- Baile aeróbico al aire libre
- Torneo recreativo de banquetas
- Para de tenis de mesa

- **Capellania**

- Pastoral litúrgica
- Asesoramiento espiritual
- Pastoral profética para diferentes cursillos sacramentales
- Pastoral Social

- **Extensión Cultural**

- Semilleros Teatro, danzas, música
- Talleres de expresión oral y técnica vocal cantada y hablada
- Feria "Vive el Arte"
- U Manizales Vive la Danza
- Festival de la canción universitaria "Festivoz"
- Festival de Teatro "Teatrando UM"
- Conciertos de Ciudad U Manizales
- Grupo de danza
- Feria de universidades Sumarte

PROGRAMA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	  UNIVERSIDAD DE MANIZALES	
	CÓDIGO: DDH-SST-30	
	VERSIÓN: 02	FECHA: 03-11-2022

- **Acompañamiento integral**

- Orientación psicológica y psicopedagogía y sociofamiliar
- Semana de prevención de la violencia sexual y de género
- U Manizales zona libre de prejuicios
- Celebra la vida
- Día de la salud mental
- Prevención de consumo de SPA
- Talleres de formación en cuidado co-cuidado emocional

5. INDICADORES

INDICADOR	TIPO DE INDICADOR	META	DEFINICIÓN DEL INDICADOR	INTERPRETACIÓN DEL INDICADOR	LIMITE/ META
Indicador de cumplimiento de la estrategia de universidad saludable	Proceso	Cumplir con el 93% de las actividades de la estrategia de universidad saludable	Cumplimiento de actividades asociadas con la estrategia de universidad saludable	Porcentaje de actividades ejecutadas	>93%
Índice de Ausentismo	Resultado	Mantener por debajo de 1,04% el índice de frecuencia de incapacidad por CMC	Porcentaje de personal ausente por causa medica certificada	Porcentaje de población ausentista	<1,04%