



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETIN

SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2020 / Boletín No. 11
Agosto 13 de 2020

ENTORNOS DE VIDA SALUDABLE

El Ministerio de Salud define los Entornos de Vida saludables como : el conjunto de actividades e intervenciones intersectoriales de carácter básicamente promocional, preventivo y participativo que se desarrollan para ofrecer a las personas protección frente a las amenazas para su salud, y a su vez, permitirles ampliar sus conocimientos y capacidades para identificar los riesgos y actuar oportunamente frente a ellos. (<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/EntornosSaludables.aspx>).

Los Entornos de vida Saludables comprenden todos aquellos lugares donde habitan las personas (hogar, barrio, localidad, etc), los centros de educación, los sitios de trabajo, los lugares de esparcimiento, entre otros.

Es así como debemos tener claridad de que estos entornos no solo se definen como simples locaciones para la promoción y prevención de la salud, sino que se deben entender también cómo sistemas o entes sociales que promueven y cambian la salud. Por esto se tiene en cuenta la influencia en el entorno y en la creación de sus problemas de salud derivados de la relación entre el ambiente social y los factores personales. Al ser un sistema social, el objetivo de la intervención en un escenario no son solo las personas sino también las estructuras y patrones sociales que lo conforman. Tal y como afirman varios informes (Dennis, 2000; Shinko, Takehito, Keiko & Masafumi, 2001; Trevor, 2001).



Imagen tomada de: <https://www.freepik.es/fotos-populares/2>

Es así como en el entorno de los lugares donde habitan las personas estos comprenden temas como la ubicación de la vivienda, la distribución de sus espacios, los materiales con que se construyen, la forma de estar accidentes en casa, así mismo el agua de consumo, la adecuada disposición de las escretas, el manejo de residuos y plagas, el higiene del hogar y la dinámica familiar y comunitaria, entre otras, cada uno de estos componentes deberá desarrollarse íntegramente para poder obtener un adecuado entorno

habitacional saludable, el abordaje de estos se plantea a partir de tres tópicos, el físico, el psicosocial y el promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Ya Viene la Semana de la SST

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

PROGRAMACIÓN CORREO INSTITUCIONAL

24 AL 28 DE AGOSTO DE 2020

PARTICIPA EN NUESTRA PROGRAMACIÓN SEMANAL DE CAPACITACIONES Y TALLERES PROGRAMADOS POR LA ARL Y/O EL SG SST

Profesores, Personal administrativo y contratistas.

RECUERDA HACER EJERCICIO EN NUESTRAS PRACTICAS GUIADAS, TRES VECES POR SEMANA.

PROGRAMACIÓN CORREO INSTITUCIONAL

FORMULARIO DE ORIENTACIÓN VIRTUAL ASESORÍAS O SERVICIOS PARA LOS TRABAJADORES

En el ámbito laboral hablar de espacios o entornos saludables, conlleva trabajar los aspectos de promoción y prevención de los trabajadores desde tres aspectos principalmente el ambiente material o físico, el ambiente psicosocial y el ambiente corporativo o empresarial.

También es necesario generar las herramientas que permitan al trabajador desarrollar sus actividades con eficacia, tales como un mobiliario adecuado, maquinas y herramientas útiles, edificios con condiciones optimas, zonas de servicios adecuadas, áreas de aseo, iluminación, ventilación, accesos, pasillos entre otros, que generen adecuadas condiciones laborales a los trabajadores.



muchas veces en espacios no adecuados y modificando los espacios y hábitos del hogar, por lo que se hace necesario que desde nuestras casas, procuremos desarrollar practicas saludables que nos permitan garantizar unas adecuadas condiciones de salud durante la pandemia, dentro de las que podemos plantear, están:

En el ámbito psicosocial es necesario desarrollar acciones que eliminen todos los factores que vuelvan disfuncional las relaciones del trabajador dentro del contexto laboral y en el ambiente y jornada de trabajo, buscando prevenir aspectos como el acoso laboral, la discriminación, la exclusión, marginamiento y/o estigmatización, aspectos estos que pueden llevar al trabajador a sufrir consecuencias de salud.



- Comer saludable, incluyendo proteínas, frutas y verduras.
- Ejercitarse por lo menos 120 minutos a la semana.
- Hidratarse bien durante el día.
- Tome un tiempo para usted, lea un libro o medite.
- Asegurese de descansar bien, duerma de seis a ocho horas.
- Mantenga como horario de trabajo el mismo para el que fue contratado.
- Comparta tiempo con su familia.

Igualmente conlleva la generación de una cultura en el trabajador de hábitos de vida saludable que le permitan desarrollar adecuados estilos de vida, a fin de fomentar la salud y la satisfacción adecuadas para alcanzar su bienestar.

Con el desarrollo de políticas y medidas adecuadas en los ámbitos expuestos y con una adecuada concientización al trabajador sobre la importancia de estilos de vida saludable, se permitirá a los actores institucionales o empresariales realizar su actividad laboral dentro de un mundo de satisfacciones que el mismo proceso de producción lo requiere y que redundará en beneficio tanto de la empresa como de los trabajadores y sus familias.

Actualmente es difícil poder hablar de entornos saludables, en el entorno laboral especialmente, toda vez que con la especial situación que la actual pandemia ha generado, los preceptos que componen el contexto de espacios saludables, tal como lo define la OMS ha cambiado, con el teletrabajo y el trabajo en casa, se hace necesario comenzar a recomponer los espacios del hogar a fin de poder desarrollar laborales,



imagen tomada de: <https://tattbebe.wordpress.com/habitos-y-estilos-de-vida-saludable/>

Dennis, R. (2000). The question of evidence in health promotion. Health Promotion International, 15, 355-367.

Shinko, Y., Takehito, T., Keiko, N. & Masafumi, W. (2001). Effectiveness of a community leaders' programme to promote healthy lifestyles in Tokyo, Japan. Health Promotion International, 16, 235-243.

Trevor, H. (2001). People, partnerships and human progress: building community capital. Health Promotion International, 16, 275- 280.

https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211