

 LOGO DEL CENTRO DE TRABAJO	NOMBRE DEL CENTRO DE TRABAJO	
Área / departamento responsable	Fecha de elaborado:	xxxxxx
	Fecha de aprobación:	xxxx
Plan de promoción de salud en el Trabajo - Modelo	Versión 1	Página 1 de 4

PLAN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO

1. INTRODUCCION

Breve descripción del plan de promoción de acuerdo a la realidad del centro de trabajo teniendo en cuenta su relevancia, propósito y alcance esperado. Incluir los antecedentes que existan en relación a la temática.

2. JUSTIFICACIÓN

Argumentar la importancia del plan, usando evidencias, basadas en información real respecto al aporte de la promoción de la salud en el bienestar de los trabajadores, dado respuesta al “¿por qué?” es necesario dicho plan.

3. OBJETIVO

Detallar cual es el objetivo del plan de promoción en su centro de trabajo.

4. ALCANCE

Colocar desde donde comienza y donde termina el plan, puede incluir las áreas, servicios y/o procesos que cubre.

5. PLAN DE PROMOCIÓN

5.1 DIAGNÓSTICO

5.1.1 Evaluación de necesidades en materia de salud, seguridad ocupacional y prácticas de vida saludables

Se debe describir la técnica, método o la forma en que se realizó la determinación de las principales necesidades/debilidades existentes el centro de trabajo y detallar cuáles son dichas necesidades en temas de salud, seguridad ocupacional y prácticas de vida saludables.

 LOGO DEL CENTRO DE TRABAJO	NOMBRE DEL CENTRO DE TRABAJO	
Área / departamento responsable	Fecha de elaborado:	xxxxxx
	Fecha de aprobación:	xxxx
Plan de promoción de salud en el Trabajo - Modelo	Versión 1	Página 1 de 4

5.1.2 Problemas que afectan la salud de la población trabajadora

Se debe describir la técnica, método o la forma en que se realizó la determinación de las principales patologías y cuáles son las que afectan la salud de la población trabajadora.

5.2 IMPLEMENTACIÓN

5.2.1. Condiciones de trabajo.

Establecer actividades, acciones, medidas teniendo en cuenta lo siguiente:

a) Agentes físicos.

- Identificación de agentes físicos presentes en el centro de trabajo
- Acciones para fomentar el cuidado de la salud frente a los agentes de físicos
- Sensibilización de los efectos a la salud que tiene la exposición a agentes físicos
- Sensibilización respecto al uso y mantenimiento del equipo de protección personal específico para los agentes físicos identificados.

b) Agentes químicos.

- Identificación de agentes químicos están presentes en el centro de trabajo
- Acciones para fomentar el cuidado de la salud frente a los agentes químicos
- Hojas de seguridad de los productos químicos que utiliza en sus actividades laborales.
- Sensibilización de los efectos a la salud que tiene la exposición a agentes químicos
- Sensibilización de los respecto al uso y mantenimiento del equipo de protección personal específico para los agentes químicos identificados.

c) Agentes biológicos.

- Identificación de agentes biológicos están presentes en el centro de trabajo
- Acciones para fomentar el cuidado de la salud frente a los agentes biológicos
- Acciones para fomentar las medidas de bioseguridad (lavado de manos, etiqueta de tos, no ingesta de alimentos en puestos de trabajo)
- Sensibilización de los efectos a la salud que tiene la exposición a agentes biológicos
- Sensibilización del uso y mantenimiento del equipo de protección personal específico para los agentes biológicos identificados.

 LOGO DEL CENTRO DE TRABAJO	NOMBRE DEL CENTRO DE TRABAJO	
Área / departamento responsable	Fecha de elaborado:	xxxxxx
	Fecha de aprobación:	xxxx
Plan de promoción de salud en el Trabajo - Modelo	Versión 1	Página 1 de 4

d) Factores ergonómicos.

- Identificación de factores ergonómicos presentes en el centro de trabajo
- Implementación de acciones para fomentar el cuidado de la salud frente a factores ergonómicos:
 - Trabajos con pantalla de visualización de datos (PVD's)
 - Manejo manual de cargas
 - Movimientos repetitivos
 - Posturas forzadas
- Sensibilización de los efectos a la salud de los factores ergonómicos

e) Factores psicosociales.

- Registro vigente del "Programa de Prevención de Riesgo Psicosocial"
- Acciones para fomentar el cuidado de la salud frente a factores psicosociales:
 - Gestión del cambio
 - Gestión del trabajo
 - Gestión de relaciones (individuales, interpersonales y sociales)

Es importante señalar que cuando no exista algún tipo de agente en su lugar de trabajo se debe justificar técnicamente el mismo.

5.2.2. Condiciones de salud.

Establecer actividades, acciones, medidas para:

a) Alimentación saludable.

- Ejecución de prácticas de alimentación saludable respeto a:
 - a) Productos saludables en el centro de trabajo
 - b) Horarios regulares para alimentación
 - c) Facilitación de la adquisición de alimentos naturales
 - d) Preparación de alimentos saludables para su consumo
- Consumo de frutas en la alimentación diaria de la población trabajadora (lo óptimo es 3 frutas al día)
- Espacio físico y equipado destinada para el consumo de alimentos
- Beneficios de los alimentos naturales frente a los procesados
- Consumo de agua durante la jornada laboral

 LOGO DEL CENTRO DE TRABAJO	NOMBRE DEL CENTRO DE TRABAJO	
Área / departamento responsable	Fecha de elaborado:	xxxxxx
	Fecha de aprobación:	xxxx
Plan de promoción de salud en el Trabajo - Modelo	Versión 1	Página 1 de 4

- Educación en alimentación y nutrición a la población trabajadora de acuerdo al esfuerzo físico que realiza y al ciclo de vida

b) Actividad física y recreativa.

- Ejecución de actividades físicas:
 - Pausas laborales (recomendable 2 veces al día por un periodo 10 a 15 minutos cada una aproximadamente)
 - Uso de las gradas
 - Uso de la bicicleta como medio de transporte alternativo (sitio de parqueo para la bicicleta, señalización y otras acciones)
- Ejecución de actividades recreativas:
 - Actividades deportivas como: campeonatos, concursos, encuentros
 - Actividades lúdicas como: aeróbicos, bailoterapia, caminatas, entre otros.
- Educación sobre la importancia y beneficios de la actividad física y recreativa para la salud de la población trabajadora

c) Prevención de consumos nocivos (alcohol, tabaco y otras drogas).

- Certificado vigente como espacio 100% libre de humo de tabaco
- Registro vigente del programa de "Prevención Integral al Uso y Consumo de Droga"
- Estrategias para la detección de signos de consumo de drogas y apoyo para remitir a centros especializados.

d) Salud sexual y salud reproductiva.

- Fomenta acciones relacionadas con salud sexual y salud reproductiva:
 - Doble protección
 - Planifica tu familia
 - Derechos humanos asociados al VIH
 - Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos
 - Prevención del cáncer del aparato reproductivo.
- Programa de prevención de VIH-SIDA, vigente

e) Promoción de la salud mental.

- Acciones para resiliencia y bienestar mental frente a:

 LOGO DEL CENTRO DE TRABAJO	NOMBRE DEL CENTRO DE TRABAJO	
Área / departamento responsable	Fecha de elaborado:	xxxxxx
	Fecha de aprobación:	xxxx
Plan de promoción de salud en el Trabajo - Modelo	Versión 1	Página 1 de 4

- Estrés
- Ansiedad
- Burnout

f) Promoción de la lactancia materna


- "Reconocimiento de implementación de sala de apoyo a la lactancia materna (lactario)" vigente
- Fomenta la lactancia materna en la jornada laboral
- Actividades de promoción de la lactancia materna en las instalaciones, por ejemplo: prohibición de publicidad de fórmulas infantiles, biberones, etc.

5.3 Programa de educación basado en el Método ARIPE

Describir los temas específicos en los que se va a trabajar con el método ARIPE: sin olvidar el detalle de cada una de las fases:

- **Ajustar:** en esta etapa se deben diseñar métodos para sensibilizar, educar, crear interés y establecer mecanismos de motivación a la población trabajadora, sobre temas a impartir sobre la promoción de la salud en el trabajo.
- **Reactivar:** realizar un diagnóstico sobre el nivel de conocimiento de la población trabajadora del tema a impartir, relacionado con promoción de la salud en el trabajo, a fin de establecer los mecanismos de enseñanza.
- **Informar:** identificar conjuntamente con la población trabajadora los problemas, para la generación de información y conocimiento a partir de esta participación.
- **Proceso de aprendizaje:** para este proceso se requiere que exista discusión crítica y aplicación de lo aprendido, dependiendo del objetivo y consolidación de conocimientos.
- **Evaluar:** se debe valorar el conocimiento para saber si se han alcanzado los objetivos de aprendizaje

Recordar que todo proceso de enseñanza aprendizaje debe ejecutarse con este método.

 LOGO DEL CENTRO DE TRABAJO	NOMBRE DEL CENTRO DE TRABAJO	
Área / departamento responsable	Fecha de elaborado:	xxxxxx
	Fecha de aprobación:	xxxx
Plan de promoción de salud en el Trabajo - Modelo	Versión 1	Página 1 de 4

5.4 Cronograma de ejecución

Logo		Modelo del Cronograma de ejecución del Plan de Promoción de Salud en el Trabajo							
1. DATOS GENERALES									
1.1 CENTRO DE TRABAJO									
Razón Social / Nombre	Actividad Económica	CIJU	Dirección	Teléfono	Número total				
					Trabajadores	Mujeres	Discapacidad		
2. PLANIFICACIÓN									
ITEM	DESCRIPCIÓN	FECHA (dd-mm-aa)			Indicador	Frecuencia	Responsable	Medio de Verificación	Observaciones
		Inicio	Finalización	Reprogramación					
1	Evaluación de necesidades en materia de salud, seguridad ocupacional y prácticas de vida saludables								
2	Identificación de los problemas que afectan la salud de la población trabajadora								
3	Plan de promoción de salud en el trabajo, con cronograma								

6. FIRMAS DE RESPONSABILIDAD

Colocar las firmas de quien elabora, quien revisa y quien aprueba

	Nombre	Cargo	Dependencia	Firma
Aprobado por:				
Revisado por:				
Elaborado por:				