

**PROYECTO PROGRAMA DE  
ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO  
SALUDABLES**

**ACTION FITNESS S.A.S**

**ACTION**  **N**  
**FITNESS**

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

## TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. OBJETO Y ALCANCE .....	4
3. RESPONSABLES .....	5
4. DEFINICIONES.....	5
5. OBJETIVOS .....	7
<input type="checkbox"/> OBJETIVO GENERAL.....	7
<input type="checkbox"/> OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
6. ESTRATEGIA DE INTERVENCION.....	8
7. CONTENIDO DEL PROGRAMA .....	10
<input type="checkbox"/> SALUD.....	10
<input type="checkbox"/> HIGIENE .....	10
<input type="checkbox"/> HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.....	10
<input type="checkbox"/> FISIOTERAPIA.....	10
<input type="checkbox"/> PAUSAS ACTIVAS.....	11
<input type="checkbox"/> NUTRICIÓN.....	11
<input type="checkbox"/> ENFERMEDAD GENERAL.....	11
<input type="checkbox"/> ENFERMEDAD LABORAL.....	12
8. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.....	12
<input type="checkbox"/> GENERALIDADES DE LA ALIMENTACION.....	13
9. AREAS DE LA COMPAÑÍA: .....	15
<input type="checkbox"/> ASEO Y MANTENIMIENTO.....	15
<input type="checkbox"/> ENTRENADORES.....	15
<input type="checkbox"/> ADMINISTRATIVOS, GERENTES, SALUD Y FISIOTERAPIA .....	16
<input type="checkbox"/> ASESORES.....	17
10. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR .....	18
<input type="checkbox"/> TIPS DE SALUD E HIGIENE .....	18
<input type="checkbox"/> TIPS, ACTIVIDADES Y REGALOS DE BIENESTAR .....	19
<input type="checkbox"/> RETOS.....	19



GESTION HUMANA

CODIGO: P GH PPEVTS  
01

PLAN DE EMERGENCIAS

Versión: 01

Elaboro: Área salud  
Fecha: 10/01/2019

Reviso: Gestión humana  
Fecha: 12/01/2020

Aprobó: Gerencia  
Fecha:

<input type="checkbox"/>	POTENCIAR ESPACIOS DE DESCANSO EMPLEADOS.....	19
<input type="checkbox"/>	REVISIÓN OBLIGATORIA DE TODOS LOS EMPLEADOS POR EL ÀREA DE SALUD: FISIOTERAPIA Y NUTRICIÓN .....	20
<input type="checkbox"/>	CAPACITACIONES EN TEMAS RELEVANTES DE ACUERDO A EPIDEMIOLOGÍA .....	20
<input type="checkbox"/>	JORNADAS TRIMESTRALES DE VALORACIÓN DE NUTRICIÓN Y FISIOTERAPIA .....	20
<input type="checkbox"/>	JORNADA ANUAL DE SALUD COLABORADORES.....	21
11.	PAUSAS ACTIVAS.....	21
<input type="checkbox"/>	PAUSAS ACTIVAS POR ÀREAS .....	22
12.	CITAS ESPECIALIZADAS E INTERVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA .....	26
13.	CONCLUSIÓN.....	26
14.	DOCUMENTOS DE REFERENCIA.....	27
15.	REGISTROS.....	27
16.	CONTROL DEL CAMBIO.....	27

## 1. INTRODUCCIÓN

El ambiente laboral es un espacio en el que cada uno de los empleados se ven sometidos a diferentes agentes de riesgo para su salud tanto física como mental, por lo cual se debe buscar alternativas y medidas especiales para la protección de cada uno de ellos por parte del empleador. La promoción de estilos de vida y trabajo saludable en Action Fitness, nace de la necesidad de fomentar y fortalecer la construcción de un estado de bienestar de los trabajadores, el cual consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre trabajadores y el equipo de salud que promocionen el bienestar y prevengan la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día permanecen en el lugar de trabajo; por ende, se busca la adopción de medidas que le permitan al trabajador evitar el sedentarismo y hábitos que afecten su salud.

La Seguridad y Salud en el Trabajo, busca la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y la protección y promoción de la salud de los trabajadores; teniendo como objeto mejorar las

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

condiciones, el medio ambiente, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las áreas de labor. Es por ello importante el diseño e implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable.

## 2. OBJETO Y ALCANCE

Este trabajo busca implementar medidas de seguridad y promoción de salud tanto mental como físicas para el bienestar de los trabajadores, poniéndolo en práctica en las diferentes sedes, aplicando metodologías diversas para darle a sus empleados las correctas pautas y medidas de protección que contribuyan a la disminución de patologías y problemas de salud que conlleva estar mucho tiempo en un mismo sitio realizando las mismas tareas día a día.

El proyecto busca crear diferentes capacitaciones y actividades donde los empleados se vean en la tarea de realizarlas, semanal y mensualmente, para así convertir algo nuevo en una rutina diaria que sea tomada como algo común en su diario vivir y que así cada vez mejore su estado de salud y puedan tomar la actividad física y la buena alimentación como indispensable para sus vidas.

Como establecimiento cuya actividad principal es promover el deporte y estilo de vida saludables, influenciando en los hábitos de las personas, tenemos claro que lo primero es impactar a todos los colaboradores, este proyecto está a cargo del área de salud y de gestión humana de Action Fitness, los cuales de manera unida van a planear diferentes maneras de incentivar la buena alimentación y el acondicionamiento físico de cada uno de los colaboradores, dirigidos y acompañados por los fisioterapeutas y nutricionistas se busca lograr el cumplimiento de las tareas asignadas, teniendo en cuenta las diferentes necesidades y estilos de vida, para que así, si es necesario, se instruya y corrija para lograr buenos resultados.

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

### 3. RESPONSABLES

La gerencia será responsable de entregar los recursos financieros necesarios para el cumplimiento del programa, el área responsable por garantizar la adecuada implementación y ejecución del presente procedimiento es el área de gestión humana del CAF ACTION FITNESS S.A.S. y los empleados deberán cumplir a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad.

### 4. DEFINICIONES

- **Estilo de vida:** Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.
- **Estilos de vida saludables:** Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.
- **Estilos de trabajo saludables:** Son las condiciones, hábitos y costumbres que hacen que el trabajo se realice en un ambiente adecuado buscando el bienestar laboral del trabajador. De igual manera, son condiciones y medidas de seguridad propias de su ambiente laboral para lograr un mayor desarrollo y bienestar.
- **Qué es una 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 osteomusculares y prevenir el estrés.
- **Qué es la 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.
- **Qué es un 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

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.

- **Qué es una 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.
- **Higiene:** Designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.

Se refiere a un conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico.

- **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.
- **Percepción:** Es la capacidad del individuo, grupo social y la familia de valorar los fenómenos dados en el entorno; como producto del conocimiento adquirido, que a su vez le permite interpretar y comprender el entorno.
- **Conocimiento:** Es el resultado del proceso de aprendizaje. Justamente es aquel producto final que queda guardado en el sistema cognitivo, principalmente en la memoria, después de ser ingresado por medio de la percepción.
- **Conciencia:** Es la capacidad propia de los seres humanos de reconocerse a sí mismos, de tener conocimiento y percepción de su propia existencia y de su entorno.
- **Actitud:** Son posiciones negativas o positivas que toman los individuos, grupos sociales y las familias ante determinadas circunstancias o fenómenos que ofrecen los entornos.

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

- **Voluntad:** Es la disposición que asumen los individuos, grupos sociales y las familias, de querer hacer o no hacer una acción para la toma de decisiones.
- **Conducta:** Es la manifestación de la actitud que asumen los individuos, grupos sociales y las familias frente a los estímulos que reciben y a los vínculos que establece con su entorno.
- **Comportamiento:** Manifestación expresada de la conducta mediante la acción material.
- **Estilos de vida saludables:** Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.

## 5. OBJETIVOS

- **OBJETIVO GENERAL**  
Mejorar y enfocar el estilo de vida de los empleados de Action Fitness hacia su salud y bienestar, buscando la prevención de patologías, partiendo de un estudio y datos cuantitativos previos que arrojen las diferentes necesidades de cada uno viéndolos como seres individuales.
- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
  - Proveer un marco referencial para la adopción de estilos de vida saludables dentro del ámbito laboral, lo que permitirá crear conciencia de prevención de enfermedades relacionadas al trabajo.
  - Explicar las diferentes enfermedades laborales que se viven en el día a día y cómo pueden ser abordadas.

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

- Mejorar la calidad de vida de los empleados respecto a sus espacios de descanso para volver el ambiente más ameno.
- Enseñar la importancia de una buena presentación personal a la hora de estar en las jornadas laborales.
- Educar en la necesidad de tener una buena relación con las personas y usuarios que los rodean.
- Desarrollar comportamientos enfocados en el aseo e higiene personal
- Prevenir comportamientos que deterioran el bienestar y la calidad de la salud.

## 6. ESTRATEGIA DE INTERVENCION

Para la implementación del proyecto de estilos de vida saludable en Action Fitness, se plantea la estrategia PHVA (planear, hacer, verificar y actuar), con el fin de facilitar el desarrollo de las diferentes acciones.



GESTION HUMANA

CODIGO: P GH PPEVTS  
01

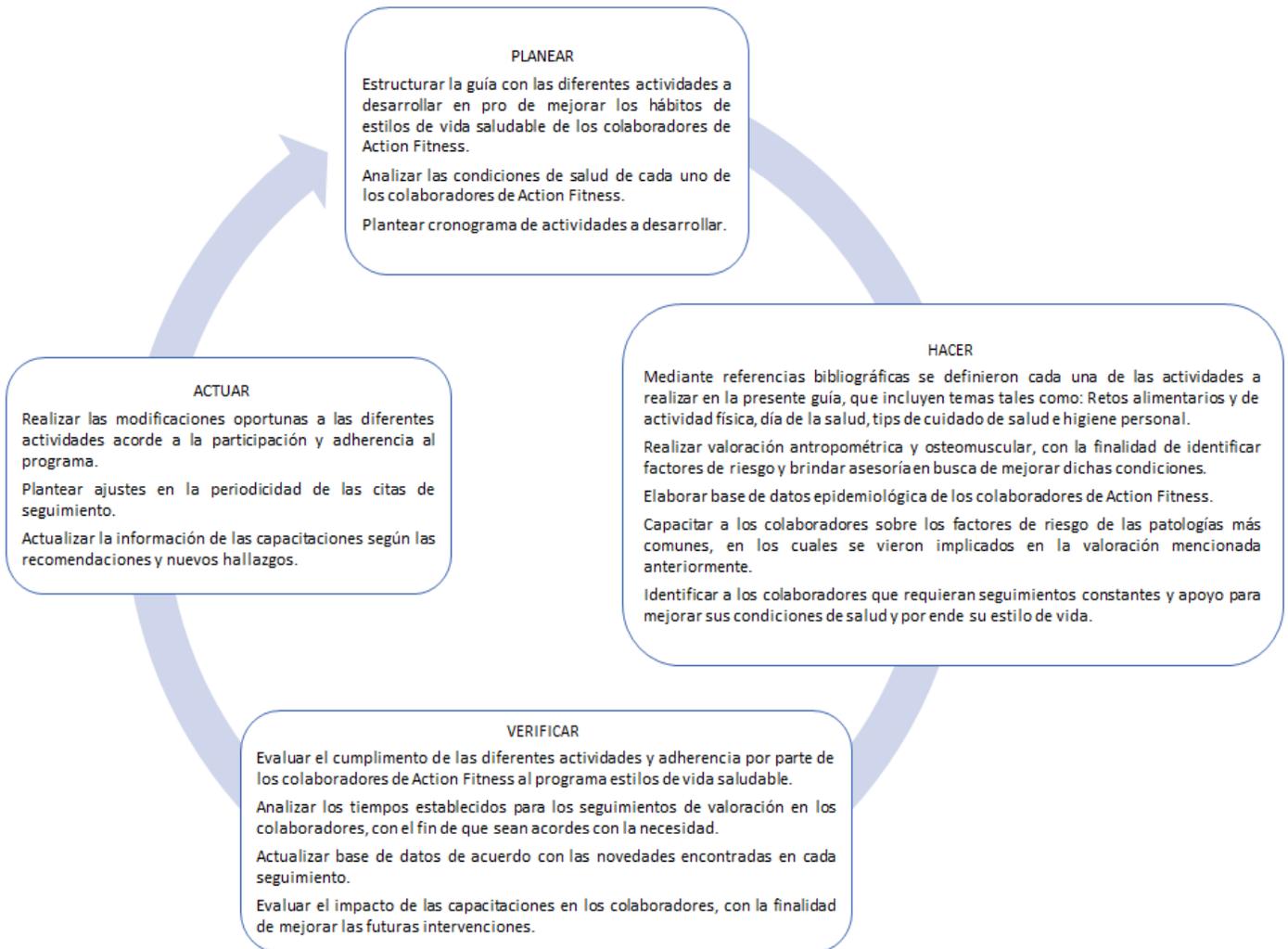
PLAN DE EMERGENCIAS

Versión: 01

Elaboro: Área salud  
Fecha: 10/01/2019

Reviso: Gestión humana  
Fecha: 12/01/2020

Aprobó: Gerencia  
Fecha:



#ELDESAFITIVESTRATA

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

## 7. CONTENIDO DEL PROGRAMA

- SALUD

Condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

- HIGIENE

Limpieza o aseo para conservar la salud o prevenir enfermedades.

- HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Son comportamientos enfocados en mejorar la calidad de vida, conservar un buen estado de salud físico, mental y social.

- FISIOTERAPIA

El papel del fisioterapeuta en el área de salud es de vital importancia porque a pesar de que no buscamos dar una solución a una enfermedad, si se tiene como objetivo velar por el bienestar íntegro de las personas, así como dar soluciones a los problemas y patologías osteomusculares que puedan llegar a presentar ya sea de forma laboral o por padecerla desde antes, por lo cual, se basaran en la valoración funcional y completa de cada uno de los colaboradores del Action Fitness, evaluando cómo se encuentran en cuanto a fuerza, fortalecimiento, postura y flexibilidad, arrojando diferentes resultados para así dar una lista de recomendaciones importantes a tener en cuenta para mejorar el bienestar físico y,

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

si por alguna causa la persona sufre de cierto tipo de patología o ha sufrido una lesión osteomuscular, se puede realizar una serie de terapias alternativas para contrarrestar los síntomas y signos desencadenantes de la misma.

- PAUSAS ACTIVAS

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, que busca reducir el riesgo de lesiones osteomusculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

- NUTRICIÓN

El papel del área de nutrición en el proyecto es de gran importancia, ya que se trabajará en pro de la alimentación y nutrición de los colaboradores de la empresa y en educarlos en hábitos nutricionales saludables que aportaran a la mejora del estado de salud de cada uno de ellos, previniendo múltiples patologías, como la enfermedad cardiovascular, enfermedades crónicas, entre otras con el fin de alcanzar un bienestar total.

- ENFERMEDAD GENERAL

Es toda afectación que sufre un empleado, provocada por una lesión orgánica o funcional, causada por trastornos metabólicos, agentes físicos, químicos, biológicos y psicosociales, ajenos a su trabajo, que puede o no imposibilitarle para desarrollar sus labores y requiere de atención médica para su prevención, curación, control o rehabilitación.

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

- ENFERMEDAD LABORAL

Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.

## 8. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Hablar de alimentación y nutrición, supone tratar el tema de salud. La salud no es sola la Ausencia de enfermedad, es según la OMS un estado completo de bienestar físico, mental y social. Promover la salud en el ambiente laboral permite que se orienten los esfuerzos a la construcción de espacios y entornos saludables; procura el bienestar del trabajador y del líder de la empresa dentro de todos los contextos independientemente que este realice una función determinada en un espacio determinado, obteniendo como resultado instituciones y empresas saludables.

De una alimentación saludable depende evitar las enfermedades crónicas no transmisibles, que disminuyen la calidad de vida, siendo las entidades de salud y los malos gobernantes los causantes de tratar las enfermedades con medicamentos lo que es mucho más costoso que prevenirlas con hábitos y estilos de vida saludables.

De acuerdo con las diferentes áreas que tiene la empresa Action Fitness, todos los empleados cumplen funciones diferentes por lo que sus tareas diarias hacen que varíen sus necesidades de calorías y nutrientes.

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

- GENERALIDADES DE LA ALIMENTACION

La alimentación es un derecho fundamental de todos los seres humanos, ya que el alimento es un elemento esencial que sin él los seres humanos no pueden vivir, por esto se entiende Seguridad alimentaria y nutricional como la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa. (conpes 113). El patrón alimentario diario, debe cumplir los principios de una alimentación saludable: variada (consumo de todos los grupos de alimentos), equilibrada (consumo de macronutrientes, micronutrientes y agua), controlada en calorías (el consumo debe ser igual al gasto) e inocua (libre de contaminación y agentes bacterianos).

Los siguientes son recomendaciones de alimentación completa y saludable que se realizan a la población en general.

- Fraccionar: Evite omitir ninguna de las comidas del día (DE -MM -ALM -MT-CENA), si por las múltiples ocupaciones no se puede realizar una de estas, consuma un alimento pequeño que interrumpa el ayuno (lácteos, frutas, jugos naturales sin azúcar, frutos secos, snacks bajos en azúcar, sodio y grasa).
- Consuma pequeñas comidas entre las principales, para evitar periodos largos de ayuno mayores a 3-4 horas.
- Establecer horarios para todos los momentos de alimentación con el fin de evitar enfermedades (gastritis, colon irritable) y mantener un metabolismo sano.



GESTION HUMANA

CODIGO: P GH PPEVTS  
01

PLAN DE EMERGENCIAS

Versión: 01

Elaboro: Área salud  
Fecha: 10/01/2019

Reviso: Gestión humana  
Fecha: 12/01/2020

Aprobó: Gerencia  
Fecha:

- Modere el tamaño de la porción de los alimentos a servir en el plato principalmente las harinas, generalmente ocurre exceso de peso por abuso en las porciones.
- Evite el consumo de comidas pesadas y con alto contenido calórico en la noche o tarde, pues todo lo que el cuerpo no gasta es almacenado en forma de grasa.
- Disminuya el consumo de sal y alimentos procesados como los embutidos, enlatados, snacks fritos y salados, aderezos, conservas, entre otros.
- Evite el consumo de productos altos en azúcar como helados, gaseosas, golosinas., pastelería, confitería, refrescos artificiales, entre otros.
- Evite el consumo de comidas rápidas altas en aderezos y en grandes cantidades.
- Aumente el consumo de al menos 2 frutas y 3 porciones de verduras al día pues tienen gran contenido de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
- Prefiera utilizar en las preparaciones grasas vegetales como aceite de canola, soya, oliva y girasol, evita las frituras y reutilizar el aceite, realiza más preparaciones al vapor, asadas, o cocidas.
- Realizar actividad física al menos 150 minutos por sem.
- Consume al menos 8-10 vasos de agua durante el día y en la actividad física.
- Revisa constantemente el color de la orina, debe ser lo más cristalina posible, excepto la primera del día. Orina oscura indica deshidratación.
- Lee la etiqueta nutricional de los alimentos, prefiera los que son bajos en grasa saturada, sodio y azúcar y ricos en fibra y proteínas.
- Lavar y desinfectar muy bien manos, alimentos, superficies y utensilios de cocina, para evitar enfermedades transmitidas por la contaminación de los alimentos.

#ELDESAFÍOESAHORA

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

## 9. AREAS DE LA COMPAÑÍA:

- ASEO Y MANTENIMIENTO

Población activa, pero que según estadísticas presenta mayor índice de sobrepeso y obesidad en la empresa. Su objetivo más que un fin estético es la salud.

En general para la población que trabaja en esta área, la alimentación debe ser normo calórica, hiperproteica, baja en grasa y preferiblemente sin o con muy pocos carbohidratos concentrados. Ejm

Desayuno: 1 huevo + 1 taj de cuajada + 1 arepa mediana sin mantequilla + bebida sin azúcar.

Media mañana y algo: Frutas, lácteos, frutos secos o snacks saludables.

Almuerzo: Carne/pollo/pescado/atún/huevo + 6-8 cdas de arroz + 1 papa cocida + verduras sin salsas y sin aderezos + bebida en agua sin azúcar.

Cena: Sandwich (pan integral) de atún con lechuga y tomate + bebida sin azúcar.

- ENTRENADORES

Población que se caracteriza por realizar actividad física regular y de forma vigorosa por lo que sus requerimientos de calorías y nutrientes son mucho más altos. Su objetivo principal es estético y de rendimiento (aumento de masa muscular o definición), más que salud.

Su alimentación debe ser hiper o normocalórica, hiperproteica, baja en grasa, alta en carbohidratos complejos y preferiblemente sin o con muy pocos carbohidratos concentrados. Esto podría variar de acuerdo con el objetivo específico y la modalidad deportiva que practique). Ejm

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

Desayuno: 3 huevos, + 2 taj de jamón bajo en grasa + 6 cdas de avena en hojuelas + ¼ de aguacate + bebida en leche descremada.

Media mañana y algo:

Opción 1: sanduche de jamón y queso (2 taj) + 2 frutas + 1 porción de frutos secos + 1p de lácteo.

Opción 2: fajita de atún: En tortilla integral, 1 lata de atún en agua + aguacate + maicitos + fruta + 1p de lácteo

Almuerzo y cena: 200g de carne + 18 cdas de arroz (240 g) + 2 cucharones de sopa + 1 papa cocida + verduras (mitad del plato) + bebida en agua sin azúcar.

Se recomienda el uso de suplementos cuando por medio de la alimentación no se cubren las necesidades de calorías y nutrientes del día y siempre supervisado por un profesional de la salud y la nutrición. Revisar la posición del instituto australiano del deporte -AIS- sobre la clasificación de los suplementos según su grado de evidencia: <https://ais.gov.au/nutrition/supplements>

- ADMINISTRATIVOS, GERENTES, SALUD Y FISIOTERAPIA

Población generalmente físicamente activa, sin embargo, el trabajo que realizan en la empresa no implica tanto movimiento y por ende menor gasto energético.

En general para la población que trabaja en esta área la alimentación debe ser normo calórica, hiperproteica, baja en grasa y preferiblemente sin o con muy pocos carbohidratos concentrados. Todo puede variar si realiza o no actividad física, la intensidad del ejercicio, el objetivo nutricional, los horarios laborales, entre otras.

Ejm:

#ELDESAFÍOESAHORA

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

Desayuno: 2 huevos + 1 taj de cuajada + arepa mediana sin mantequilla + bebida en leche sin azúcar.

Media mañana y algo: frutas – mantequilla de maní – frutos secos – lácteos – sándwiches de jamón y queso o atún – fajitas – snacks saludables – té verde – flor de Jamaica.

Almuerzo y cena: 150g de carne + 1 – 2 papas cocidas o 6-8 cdas de arroz + ensalada (mitad del plato), sin salsas y sin vinagretas + bebida en agua sin azúcar.

Se recomienda el uso moderado de la cafeína y bebidas energizantes, productos que se utilizan en exceso en las instalaciones de la empresa por parte de esta población, si bien pocas cantidades de cafeína en el día ejercen un efecto protector en la salud, el abuso de este nutriente implica un mayor riesgo cardiovascular, de infarto agudo de miocardio, puede traer complicaciones en el embarazo, entre otros efectos en salud.

- **ASESORES**

Grupo poblacional generalmente sedentario y su trabajo tampoco implica un gasto energético elevado, por lo que sus requerimientos de energía no son tan altos, si sus requerimientos de nutrientes pues tiene una tendencia a un consumo elevado de productos muy altos en azúcar y grasa y un bajo consumo de vitaminas, minerales, fibra y proteína.

Desayuno: sandwich de huevo con aguacate + bebida en leche.

Media mañana y algo: fruta + granola + yogur/avena/kumis

Almuerzo: 125-150g de carne/pollo/pescado/atún + 6 cdas de arroz o 1 cucharón de sopa + ensalada (medio plato) + bebida en agua sin azúcar.

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

Cena: arepa + jamón y queso + bebida en leche

Se recomienda el uso moderado de la cafeína y bebidas energizantes, productos que se utilizan en exceso en las instalaciones de la empresa por parte de esta población, si bien pocas cantidades de cafeína en el día ejercen un efecto protector en la salud, el abuso de este nutriente implica un mayor riesgo cardiovascular, de infarto agudo de miocardio, puede traer complicaciones en el embarazo, entre otros efectos en salud.

Evitar el consumo de dulces, azúcar, postres, gaseosas, salsas, productos altos en azúcar y en grasa. Pues son los causantes de múltiples enfermedades a corto y a largo plazo. Preferir el consumo de crispetas, rosquillas, maní, almendras, chocolate amargo, gelatina, yogur, avena, kumis, galletas integrales, barras de cereal, granolas, entre otros snacks saludables.

## 10. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR

- TIPS DE SALUD E HIGIENE

Esta parte del proyecto busca brindar a los empleados semanalmente diferentes consejos de higiene personal, alimentación, ergonomía, tener una buena relación con los compañeros de trabajo y con los diferentes usuarios que se van cruzando en el día, ya que si los colaboradores se encuentran en un ambiente laboral difícil posiblemente se dificulte la buena relación que debe existir entre empleado y usuario. Además, el espacio de trabajo es un lugar donde el trabajador pasa la mayor parte del tiempo, por lo cual es ideal tener claras ciertas medidas para tener la correcta presentación personal durante la jornada laboral, partiendo desde la higiene personal, hasta cómo se encuentra dispuesta el área de trabajo.

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

- TIPS, ACTIVIDADES Y REGALOS DE BIENESTAR

Aprovechar los convenios que actualmente tenemos con diferentes empresas como centros de estética, barberías, peluquerías, para en conjunto con ellos brindar capacitaciones, jornadas de salud y belleza, y bonos de regalos.

- RETOS

En este punto se busca incentivar a todo el personal de las diferentes sedes de Action Fitness a que realicen retos semanales los cuales consisten en actividades físicas, mentales o pausas activas para así volver un hábito los ejercicios físicos que muchos empleados no realizan, y que así cada semana el acondicionamiento y estado físico de las personas sea cada vez más agradable y propio de pertenecer a la familia action fitness.

Además se busca crear hábitos alimenticios por medio de propuestas de alimentos puntuales cada semana, así ir concientizando a los colaboradores de adoptar alimentaciones balanceadas en su día a día.

- POTENCIAR ESPACIOS DE DESCANSO EMPLEADOS

Así como permanentemente se busca que los espacios de los usuarios e instalaciones estén en la correcta disposición, se busca que el espacio y salon de profesores sea cada vez más acorde a satisfacer sus necesidades y comodidad, por lo cual, se realizará una inspección detallada de cada una de los componentes que agrupan el salón de profesores, buscando posibles riesgos físicos o mecánicos, iluminaciones, espacios y aseo, para realizar las correctas correcciones con los gerentes de sede y mejorar su espacio para que sea un lugar agradable y un ambiente limpio en el cual se logre comer y tomar descansos cuando sean pertinentes.

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

- **REVISIÓN OBLIGATORIA DE TODOS LOS EMPLEADOS POR EL ÁREA DE SALUD: FISIOTERAPIA Y NUTRICIÓN**

La salud no es un tema de juego o algo que dejar de lado, es necesario llevar un control periódico de como se encuentra cada persona y de cómo podría mejorar su estado físico, por lo cual los fisioterapeutas y nutricionistas encargados de cada sede deberá realizar una serie de valoraciones físicas en donde se tomen postura, signos vitales, fuerza muscular, porcentaje de grasa y masa muscular y según los datos arrojados en la valoración, se entregará un programa de recomendaciones que deberán seguir para poder mejorar su estado de salud, o en caso tal, mantenerlo y potenciarlo cada vez más.

- **CAPACITACIONES EN TEMAS RELEVANTES DE ACUERDO A EPIDEMIOLOGÍA**

Tomando como base los datos epidemiológicos del área de salud, se darán diferentes capacitaciones a los empleados acerca de las complicaciones a nivel de salud que tienen o que podrían presentar si no se toman las medidas necesarias, realizando una explicación de estas patologías, cuáles son los síntomas, causas, posibles alteraciones que pueden llegar a generarse si no se realiza el control oportuno.

- **JORNADAS TRIMESTRALES DE VALORACIÓN DE NUTRICIÓN Y FISIOTERAPIA**

Cada 3 meses se habilitará el consultorio de nutrición para la toma del peso y el perímetro de cintura como indicador de riesgo cardiovascular, de modo que los empleados puedan acceder a estos datos y verificar su estado de salud, a la vez se darán recomendaciones nutricionales generales y se programará citas nutricionales según la necesidad y el caso en riesgo.

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

También por parte de fisioterapia se estarán realizando pequeñas sesiones de terapia para liberar algún tipo de tensión muscular, recarga muscular, o alguna molestia de posible abordaje.

- **JORNADA ANUAL DE SALUD COLABORADORES**

Cada año se realizará en la empresa la jornada de salud de los colaboradores Action Fitness en la cual se realizan actividades enfocadas en las necesidades de los colaboradores desde sus diferentes áreas, generando espacios de capacitaciones, ejercicio físico, clases grupales, valoraciones osteomusculares, oftalmológicos entre otros. Esto se realizará con el fin de darle un espacio de descanso y entretenimiento a los empleados.

Por otra parte, con el fin de dar a conocer cada uno de los servicios que presta el área de salud, se realiza desde la parte nutricional la orientación al personal en la necesidad de adquirir hábitos alimentarios saludables y en el área de fisioterapia se realizan diferentes terapias alternativas para liberar algún tipo de tensión muscular, recarga muscular, o alguna molestia de posible abordaje.

También se dan a conocer empresas de productos saludables, belleza, turismo, con el objetivo de incentivar diferentes actividades en los colaboradores de recreación y ocio.

## 11. PAUSAS ACTIVAS

Parte importante del proyecto es la preservación de la salud de los colaboradores dentro de sus actividades labores, por eso, se desarrolla el programa de pausas activas, donde se busca desde cada una de las áreas realizar ejercicios en sus jornada laboral para la prevención de enfermedades o lesiones generadas por el quehacer diario de cada uno de los colaboradores, se da la información por medio

#ELDESAFÍOESAHORA





GESTION HUMANA

CODIGO: P GH PPEVTS  
01

PLAN DE EMERGENCIAS

Versión: 01

Elaboro: Área salud  
Fecha: 10/01/2019

Reviso: Gestión humana  
Fecha: 12/01/2020

Aprobó: Gerencia  
Fecha:



CENTRO COMERCIAL SANTAFÉ LOCAL 4178  
NIT: 900 819 391-6  
[www.actionfitness.co](http://www.actionfitness.co)

#ELDESAFÍOESAHORA

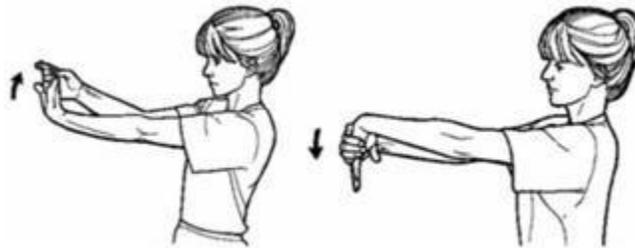
## - ENTRENADORES

Es una población que realiza actividad física de forma regular, por su actividad de levantamiento de pesos constante es una de las poblaciones con mayor prevalencia de dolor lumbar, por esto su pausa activa se enfocara en los estiramientos de los músculos paravertebrales, glúteos, CORE, isquiotibiales.



## - ADMINISTRATIVOS, GERENTES Y ASESORES

Población físicamente activa, sin embargo, el trabajo que realizan en la empresa no implica tanto movimiento global, adicionalmente permanecen en posiciones prolongadas y movimiento repetitivo en manos, presentado dolores musculares a nivel de espalda con mayor énfasis en zona cervical y lumbar, sus pausas activas se centrarán en el estiramiento de músculos, flexores y extensores de muñeca y dedos, espinales bajos, músculos cervicales.



	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

## 12. CITAS ESPECIALIZADAS E INTERVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA

Las citas especializadas por parte de fisioterapia, son intervenciones terapéuticas con diferentes metodologías (ventosas, kinesiotaping, electroterapia, ultrasonido, termoterapia, crioterapia, terapia manual, rehabilitación física, entre otras) que se enfocan en la recuperación y prevención de diferentes patologías y dolencias que se pueden presentar derivadas de malas conductas posturales, sobreesfuerzos, sobrecargas y malos hábitos de salud, las cuales se pueden realizar de a 1 sesión o en paquetes de 5 sesiones según la necesidad del empleado y la valoración realizada por el Fisioterapeuta, el empleado puede acceder a ellas en el momento que lo necesite.

## 13. CONCLUSIÓN

Durante el proyecto los colaboradores de Action fitness, habrán desarrollado conductas y hábitos que mejorarán la calidad de vida y estado de salud, podrán conservar de forma adecuada las instalaciones de las sedes de los gimnasios mejorando la imagen de la empresa y la prestación del servicio a los usuarios; y así continuar adoptando estos comportamientos que podrán aplicar en las actividades de la vida diaria como forma de prevención de la enfermedad y promoción de la salud no solo física, sino mental y social, adicionalmente con la ejecución del proyecto se podrá llevar un mejor control del estado de salud de los empleados y ejecutar acciones que ayuden a prevenir enfermedades laborales dentro de la empresa.

	GESTION HUMANA	CODIGO: P GH PPEVTS 01
	PLAN DE EMERGENCIAS	Versión: 01
Elaboro: Área salud Fecha: 10/01/2019	Reviso: Gestión humana Fecha: 12/01/2020	Aprobó: Gerencia Fecha:

#### 14. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

DOCUMENTO	REQUISITO APLICABLE
Resolución 1016 de 1989	Artículo 10 numeral 16
Decreto 1295 de 1994	Artículo 35 numeral d
Ley 1335 de 2009	Toda
Ley 1355	Artículo 5 párrafo y 20
Ley 1562 de 2012	Artículo 11 numeral f
Resolución 1075 de 1992	Artículo 1
Decreto 1072 de 2015	
Resolución 0312 de 2019	Ítem 3.1.7

#### 15. REGISTROS

Registros de comunicación del programa  
Capacitaciones  
Registro de pausas activas

#### 16. CONTROL DEL CAMBIO

CONTROL DE CAMBIOS			
Fecha	Versión	Motivo del cambio o actualización	Responsable
19/12/2019	01	Creación del documento.	Laura Gómez
12/01/2019	01	Correcciones y Anexos legales	Gestión humana