	GESTIÓN DE SERVICIOS ACADÉMICOS Y BIBLIOTECARIOS		CÓDIGO	FO-GS-15
			VERSIÓN	02
	ESQUEMA HOJA DE RESUMEN		FECHA	1/08/2022
			PÁGINA	1 de 1
ELABORÓ		REVISÓ	APROBÓ	
Jefe División de Biblioteca		Equipo Operativo de Calidad	Líder de Calidad	

RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR:

NOMBRES: WENDY YESENIA

APELLIDOS: OROZCO CABALLERO

FACULTAD: CIENCIAS DE LA SALUD

PLAN DE ESTUDIOS: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DIRECTOR:

NOMBRES: MÓNICA JULIANA

APELLIDOS: GONZALES SANGUINO

TÍTULO DEL TRABAJO: APOYO EN LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES PARA LOS COLABORADORES DE LAS ÁREAS ADMINISTRATIVAS Y ASISTENCIAL DE LA CLÍNICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER LTDA

PALABRAS CLAVE: Salud, seguridad, bienestar, seguimiento, hábitos.

En el presente documento se encuentra el informe final de la ejecución de la pasantía en la empresa Clínica de Cancerología del Norte de Santander Ltda., donde se apoyó la implementación del programa de hábitos y estilos de vida saludable dirigido a los colaboradores del área administrativa y asistencial, con el objetivo de mejorar e incentivar los hábitos y estilos de vida durante su jornada laboral como a nivel familiar e igualmente el autocuidado como realizar actividad física, la importancia de la alimentación saludable, prevención en consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, manejo del estrés y la importancia de la higiene del sueño. Con la aplicación de la encuesta de satisfacción se evidenció que los colaboradores que participaron de las actividades percibieron de gran ayuda toda la información y material compartido a cada uno, ya que les aportó gran aprendizaje de las mismas.

CARACTERÍSTICAS:

PAGINAS: 68

PLANOS: 0

ILUSTRACIONES: 0

CD ROOM: 0

APOYO EN LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES PARA LOS COLABORADORES DE LAS ÁREAS ADMINISTRATIVAS Y
ASISTENCIAL DE LA CLÍNICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER
LTDA

WENDY YESENIA OROZCO CABALLERO

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
CÚCUTA
2022

APOYO EN LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES PARA LOS COLABORADORES DE LAS ÁREAS ADMINISTRATIVAS Y
ASISTENCIAL DE LA CLÍNICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER
LTDA

WENDY YESENIA OROZCO CABALLERO

TRABAJO DE GRADO MODALIDAD PASANTÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE:
PROFESIONAL EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DIRECTOR DISCIPLINAR

MÓNICA JULIANA GONZÁLES SANGUINO

PSICÓLOGA

ESP. EN GERENCIA DE RIESGOS LABORALES

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÚCUTA

2022

**ACTA DE SUSTENTACION
PROYECTO DE INVESTIGACION**

FECHA: 1 de julio 2022

HORA: 5:30 pm

LUGAR: Auditorio Facultad de Salud

PROGRAMA: Seguridad y Salud en el trabajo

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: "APOYO EN LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES PARA LOS COLABORADORES DE LAS ÁREAS ADMINISTRATIVAS Y ASISTENCIAL DE LA CLÍNICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER LTDA"

JURADOS: CORREDOR MADLEEN MC CORMICK
GALVIS MALDONADO JESUS PATRICIO

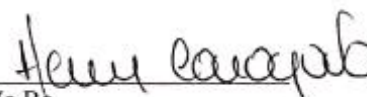
DIRECTOR: GONZALEZ SANGUINO MÓNICA JULIANA

ESTUDIANTE	CÓDIGO	NOTA	CALIFICACIÓN (A) (M) (L)
<u>WENDY YESENIA OROZCO</u>	<u>1810082</u>	<u>4</u>	<u>X</u>

FIRMA JURADOS:


CORREDOR MADLEEN MC CORMICK


GALVIS JESUS PATRICIO


Vo.Bo
Director Programa

Agradecimientos

Principalmente gracias a Dios por darme el entendimiento y la fortaleza para seguir a través de las adversidades. A la Clínica de Cancerología y a sus Directivos por brindarme su apoyo en la ejecución de este proyecto.

A mi Madre por la motivación y el apoyo que me brinda día a día. A mi Padre que, aunque no esté conmigo en este momento de mi vida, me acompaña siempre y me motiva. A mi Novio por apoyarme en cada etapa y motivarme a culminar este proceso. A mi directora de pasantía quien me motivó y orientó en la culminación de esta etapa.

Tabla de contenido

Introducción	11
1. Problema	13
1.1 Planteamiento del problema	13
1.2 Formulación del problema	15
1.3 Justificación	15
2. Objetivos	17
2.1 Objetivo general	17
2.2 Objetivos específicos	17
3. Delimitaciones	18
3.1 Delimitación espacial	18
3.2 Delimitación temporal	20
3.3 Delimitación conceptual	21
4. Diseño metodológico	25
4.1 Tipo de proyecto	25
4.2 Actividades metodología	25
4.3 Desarrollo de objetivos	27
4.3.1 Identificar el perfil sociodemográfico y las condiciones de salud de los trabajadores.	27
4.3.2 Analizar las condiciones de salud de los colaboradores en base a los resultados de la encuesta de bienestar y salud.	28
4.3.3 Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludable en base a las patologías con mayores incidencias.	29
4.3.4 Evaluar el impacto recibido por los colaboradores, mediante una encuesta de satisfacción:	34
4.4 Cronograma de actividades	36
5. Presupuesto	37

6. Conclusiones	38
7. Recomendaciones	39
Referencias bibliográficas	40
Anexos	43

Lista de ilustraciones

Ilustración 1. Ubicación. Fuente: Google Maps, 2022	19
Ilustración 2. Organigrama. Fuente: Clínica Cancerológica del Norte de Santander, 2022	20
Ilustración 3. Plato saludable, Fuente: Universidad de Harvard, 2011	31

Lista de cuadros

Cuadro 1. Actividades metodología. Fuente: Elaboración propia.	25
Cuadro 2. Cronograma de actividades. Fuente: Elaboración propia	36
Cuadro 3. Presupuesto global. Fuente: Elaboración propia.	37

Lista de anexos

Anexo 1. Propuesta anteproyecto	43
Anexo 2. Informe avance	44
Anexo 3. Formato perfil sociodemográfico	45
Anexo 4. Formato de encuesta de bienestar y salud	46
Anexo 5. Formato seguimiento a condiciones de salud	47
Anexo 6. Invitación y cronograma de actividades a la semana de SST	48
Anexo 7. Actividad día 1 - por tu salud muévete	49
Anexo 8. Actividad día 3 perder es ganar	50
Anexo 9. Asistencia jornada de scanner cerebrovascular	51
Anexo 10. Evidencia fotográfica - jornada de scanner cerebrovascular	52
Anexo 11. Asistencia jornada de optometría	53
Anexo 12. Jornada de optometría	53
Anexo 13. Asistencia jornada de spa	54
Anexo 14. Evidencia fotográfica - jornada de spa	54
Anexo 15. Asistencia stand hábitos y estilos de vida saludable	55
Anexo 16. Actividad plato saludable	56
Anexo 17. Evidencias fotográfico- stand hábitos y estilos de vida saludable	56
Anexo 18. Asistencia - actividad lúdica top show	57
Anexo 19. Evidencia fotográfica - top show hábitos y estilos de vida saludable	58
Anexo 20. Boletín sst - prevención bioseguridad covid-19	59
Anexo 21. Boletín sst - importancia de realizarse un chequeo medico	60
Anexo 22. Boletín sst - tú tienes el control	61
Anexo 23. Seguimiento plan de capacitaciones	62
Anexo 24. Asistencia manejo del estrés laboral	63
Anexo 25. Evidencia fotográfica - manejo del estrés laboral	63
Anexo 26. Evidencia fotográfica - acondicionamiento físico - pausas activas	64
Anexo 27. Asistencia importancia de la higiene del sueño	65
Anexo 28. Asistencia importancia de la alimentación saludable	66
Anexo 29. Asistencia prevención consumo de alcohol, sustancias psicoactivas y tecnología	67
Anexo 30. Encuesta de satisfacción	68

Introducción

En el presente documento se encuentra el informe final de la ejecución de la pasantía en la empresa Clínica de Cancerología del Norte de Santander Ltda., donde se apoyó la implementación del programa de hábitos y estilos de vida saludable dirigido a los colaboradores del área administrativa y asistencial, con el objetivo de mejorar e incentivar los hábitos y estilos de vida durante su jornada laboral como a nivel familiar e igualmente el autocuidado como realizar actividad física, la importancia de la alimentación saludable, prevención en consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, manejo del estrés y la importancia de la higiene del sueño.

Los hábitos y estilos de vida saludable nos ayudan a contribuir y minimizar el impacto negativo de las enfermedades cardiovasculares y el ausentismo relacionado con estas enfermedades prevenibles. De acuerdo a (Tovar, 2018) es importante “Promover acciones integrales e integradas para la promoción de la alimentación saludable, actividad física, control del consumo y exposición al humo de tabaco, y al consumo abusivo de alcohol, para la prevención de las condiciones no transmisibles, promoción de la salud ambiental, la convivencia social, la salud mental, la seguridad alimentaria y nutricional, la salud sexual y reproductiva, y la prevención de las enfermedades transmisibles en la población trabajadora.

En el mes de marzo se realizó la aplicación del perfil sociodemográfico, la encuesta de bienestar y salud, se realizó seguimiento a las condiciones de salud de los colaboradores, seguimiento al plan de capacitaciones y boletín de seguridad y salud en el trabajo. Asimismo, en el mes de abril se realizó seguimiento a las condiciones de salud de los colaboradores, boletín de seguridad y salud en el trabajo, seguimiento al plan de capacitaciones, apoyo en capacitación manejo del estrés, e importancia de la alimentación saludable. Por otra parte en el mes de mayo se realizó seguimiento a las condiciones de salud de los colaboradores, boletín de seguridad y

salud en el trabajo, seguimiento al plan de capacitaciones, apoyo en capacitación acondicionamiento físico y pausas activas, importancia de la higiene del sueño, prevención consumo de alcohol, sustancias psicoactivas y adicción a la tecnología, finalmente en el mes de junio se realizó apoyo en la semana de seguridad y salud en el trabajo con diferentes actividades como, tamizaje cerebrovascular, optometría, mamografía, jornada de spa, bailo terapia , actividad lúdica y stand de hábitos y estilos de vida saludable y la aplicación de la encuesta de satisfacción.

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y del comportamiento. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (ECV), como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares; el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma; y la diabetes. Cada año mueren 41 millones de personas a causa de estas enfermedades, lo que equivale al 71% de todas las muertes en el mundo. (salud O. p., 2020).

El Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 fija la meta de reducir los niveles de inactividad física en un 15% para 2030 y recomienda 20 medidas normativas e intervenciones. Las presentes directrices facilitan a todos los países el cumplimiento de las recomendaciones del plan y la ejecución de «ACTIVE», el paquete de intervenciones técnicas que brinda orientaciones sobre cómo promover la actividad física a lo largo de todo el ciclo de la vida en entornos de todo tipo. (salud O. m., Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios, 2021)

En Colombia el Sistema General de Riesgos Laborales -SGRL-, establece las acciones de prevención como la primera estrategia para la generación de hábitos, actitudes, comportamientos seguros y saludables en la ejecución de todas las ocupaciones, lo cual favorece la calidad de vida de las personas, el bienestar social, la actividad productiva, el clima laboral, y afecta positivamente la sostenibilidad del sistema de seguridad social. (Sandra Tovar, 2018).

Según (Garry Egger, 2017), el aumento de la obesidad en todo el mundo ha centrado la atención sobre el estilo de vida como una de las causas más importantes de enfermedades en los tiempos modernos. No obstante, la obesidad es solo una de las manifestaciones, si bien una de las más obvias,

de un abanico de problemas de salud que han surgido tanto del entorno como de las conductas asociadas a nuestra forma de vida moderna.

Es importante destacar que se apoyó en la implementación del programa de hábitos y estilos de vida saludable a los colaboradores de la Clínica de Cancerología del Norte de Santander Ltda. De acuerdo a la normatividad nacional vigente las “Actividades de medicina del trabajo y de prevención y promoción de salud, desarrollar las actividades de medicina del trabajo, prevención y promoción de la salud de conformidad con las prioridades identificadas en el diagnóstico de condiciones de salud y con los peligros/riesgos prioritarios” (Resolución 0312 del 2019). Por lo tanto, se evidenció la necesidad de apoyar el programa de hábitos y estilos de vida saludable, ya que se presentaba un alto porcentaje de colaboradores para ingreso a programa de promoción y prevención como, por ejemplo: hábitos y estilos de vida saludable, nutrición, consumo de tabaco, abuso de alcohol, manejo del estrés y sueño.

Por otra parte, (Mora, 2018) Define “la Seguridad y Salud en el Trabajo, como la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores, se tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, 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 ocupaciones. Se puede evidenciar la importancia que tiene la implementación del programa de estilos de vida y trabajo saludable en la entidad”.

Para finalizar, La hipertensión, la hiperglucemia en ayunas (medida como el nivel de glucosa en plasma en ayunas) y el sobrepeso o la obesidad son los tres factores de riesgo más asociados con la mortalidad en la Región de las Américas. La mala alimentación guarda una estrecha relación con estos tres factores principales de riesgo en la Región, debido en gran parte a la ingesta excesiva de azúcares, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio. La ingesta

excesiva de estos nutrientes es resultado, en gran medida, de la amplia disponibilidad, asequibilidad y promoción de productos alimentarios procesados y ultra procesados, que contienen cantidades excesivas de azúcares, grasas y sodio. Por consiguiente, gran parte de la solución consiste en la aplicación de leyes y regulaciones que reduzcan la demanda y la oferta de productos que contienen cantidades excesivas de nutrientes críticos. (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

1.2 Formulación del problema

¿Qué actividades se deben apoyar en la implementación del programa de hábitos y estilos de vida saludable de la Clínica De Cancerología Del Norte De Santander Ltda.?

1.3 Justificación

Se evidenció la importancia de apoyar la implementación del programa debido a que se presentaba un alto porcentaje de colaboradores para ingreso a programas de promoción y prevención de la salud como, por ejemplo; el 31% presentan sobrepeso, el 15% obesidad I, EL 21% tienen el hábito de fumar, el 44% tiene el hábito del consumo del alcohol. Según (Mujica, 2018) “la promoción de la actividad física, alimentación saludable, salud mental, control de consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco, como herramientas necesarias que ayuden a los trabajadores en su vida cotidiana, logrando que la persona se sienta bien consigo mismo, con sus compañeros de trabajo y personas que forman parte de sus grupos sociales y, por consiguiente, lograr cambios permanentes”.

Para ello se realizó un diagnóstico a través de la aplicación del perfil sociodemográfico a los colaboradores de la empresa, lo que nos permitió identificar aspectos como; edad, genero, cargo, consumo de bebidas alcohólicas, practica algún deporte, diagnóstico de alguna enfermedad y estado nutricional. Así mismo, los resultados de la aplicación de la encuesta de bienestar y salud,

donde se vio reflejado de acuerdo a la calificación suministrada que se requiere atención urgente en los aspectos de bienestar financiero y familia.

La Clínica De Cancerología Del Norte De Santander Ltda., es una institución de naturaleza privada, que presta servicios de salud de alta complejidad en Oncología centrados en la atención segura del paciente con calidad y trato humanizado a la población del departamento con talento humano idóneo y comprometido. Reafirmando su compromiso desde el más alto nivel de la organización hacia la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo procurando la prevención de lesiones y enfermedades labores origen del trabajo, además de la protección y promoción de la salud que conlleve a un bienestar físico y social de sus trabajadores y contratistas.

Adicionalmente, es importante destacar que durante el desarrollo de esta pasantía a nivel personal se obtuvo un gran aprendizaje en cuanto al apoyo e implementación del programa de hábitos y estilos de vida saludable, ya que se logró impactar positivamente y generar espacios de trabajo saludable a nivel físico y mental de los colaboradores de la empresa.

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Apoyar en la implementación del programa de hábitos y estilos de vida saludable para los colaboradores del área administrativa y asistencial de la Clínica de Cancerología del Norte de Santander Ltda, en el periodo de marzo a junio del 2022.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar el perfil sociodemográfico y las condiciones de salud de los trabajadores.
- Analizar las condiciones de salud de los colaboradores en base a los resultados de la encuesta de bienestar y salud.
- Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludable con base en las patologías con mayores incidencias.
- Evaluar el impacto recibido por los colaboradores, mediante una encuesta de satisfacción.

3. Delimitaciones

3.1 Delimitación espacial

La Clínica de Cancerología del Norte de Santander Ltda., es una institución privada que presta servicios de salud integral en el tratamiento del cáncer, para ello dispone de talento humano altamente especializado, equipos de alta tecnología, instalaciones modernas y confortables, servicios de salud orientados al usuario y programas de cuidado, apoyo y acompañamiento durante la enfermedad, al usuario y a su familia.

Tiene como domicilio la ciudad de Cúcuta, Departamento Norte de Santander y se encuentra localizada en la Avenida 2a. No.17-94 del Barrio La Playa.

La misión de la empresa contempla que es una institución de naturaleza privada, que presta servicios de salud de alta complejidad en Oncología centrados en la atención segura del paciente con calidad y trato humanizado a la población del departamento con Talento humano idóneo y comprometido.

La visión de la empresa orienta sus políticas en salud para consolidarse como la institución líder en prestación de servicios de Oncología de mayor reconocimiento por su contribución social, seguridad, calidad y capacidad técnico científica del departamento.

Política de calidad


- Garantizar de manera oportuna la atención.
- Prestar servicios Oncológicos con eficiencia y eficacia para bienestar de la comunidad.
- Aportar lo mejor del personal profesional y técnico para la recuperación y bienestar de los pacientes.
- Mantener una relación constante con los pacientes, enfocados al valor humano que cada persona tiene para la Clínica.
- Construir un ambiente de confianza para beneficio de todos.

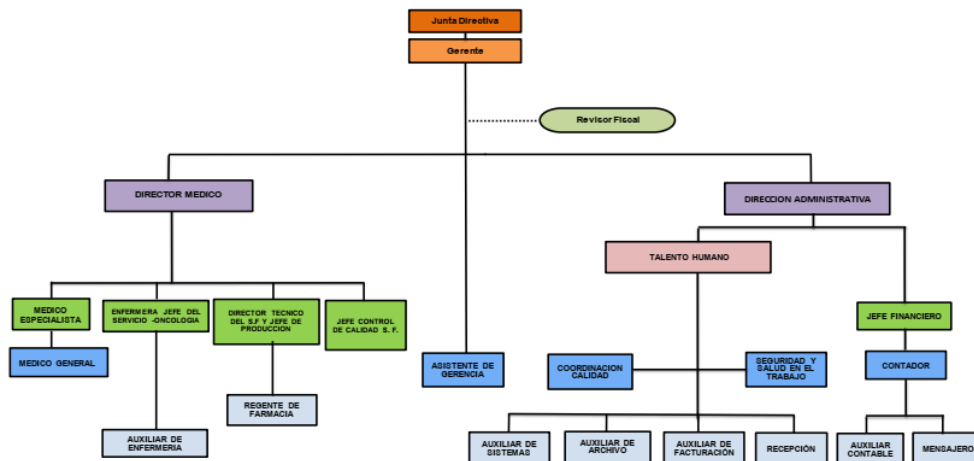
- Capacitación y actualización del personal médico adscrito en los últimos avances para el tratamiento de enfermedades neoplásicas.

(Portafolio de servicios, 2022)



Ilustración 1. Ubicación. Fuente: Google Maps, 2022.

	CLINICA DE CANCEROLOGIA DEL NORTE DE SANTANDER LTDA	CODIGO	FT-GF-GD-001
	GESTION ESTRATEGICA INSTITUCIONAL	Versión:	003
	ORGANIGRAMA	FECHA:	25/01/2021
		Página:	1 DE 2



REGISTRO DE MODIFICACIONES


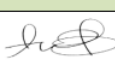

ELABORADO POR: OFICINA TALENTO HUMANO	REVISADO POR: DIRECCION ADMINISTRATIVA	APROBADO POR: GERENCIA	FECHA DE APROBACION
			25/ENERO/2021

Ilustración 2. Organigrama. Fuente: Clínica Cancerológica del Norte de Santander, 2022.

3.2 Delimitación temporal

El presente trabajo se realizó el apoyo al programa de hábitos y estilos de vida saludable a los trabajadores del área administrativa y asistencial de la Clínica de Cancerología del Norte de Santander Ltda. En un periodo de tiempo de febrero a junio del 2022.

Por consiguiente, en el mes de marzo se realizó la aplicación del perfil sociodemográfico, la encuesta de bienestar y salud, se realizó seguimiento a las condiciones de salud de los colaboradores, seguimiento al plan de capacitaciones y boletín de seguridad y salud en el trabajo. Asimismo, en el mes de abril se realizó seguimiento a las condiciones de salud de los colaboradores, boletín de seguridad y salud en el trabajo, seguimiento al plan de capacitaciones, apoyo en capacitación manejo del estrés, e importancia de la alimentación saludable. Por otra

parte en el mes de mayo se realizó seguimiento a las condiciones de salud de los colaboradores, boletín de seguridad y salud en el trabajo, seguimiento al plan de capacitaciones, apoyo en capacitación acondicionamiento físico y pausas activas, importancia de la higiene del sueño, prevención consumo de alcohol, sustancias psicoactivas y adicción a la tecnología, finalmente en el mes de junio se realizó apoyo en la semana de seguridad y salud en el trabajo con diferentes actividades como, tamizaje cerebrovascular, optometría, mamografía, jornada de spa, baile terapia , actividad lúdica y stand de hábitos y estilos de vida saludable y la aplicación de la encuesta de satisfacción.

3.3 Delimitación conceptual

Actividad física: Todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía. (Organización Panamericana de la Salud, 2021)

Alimentación Saludable: Una alimentación saludable es importante para el manejo y control de la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, además de ayudar a prevenir el infarto agudo de miocardio y el ataque cerebrovascular. (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Autocuidado: Habilidad para proteger la salud de sí mismo. Parte de hábitos, prácticas, creencias, actitudes y conocimientos que aprenden las personas y les permite la construcción de alternativas, motivaciones, acciones y toma de decisiones en pro de su bienestar. (Alcaldía de Medellín, 2018).

Auto reporte de condiciones de trabajo y salud: Proceso mediante el cual el trabajador o contratista reporta por escrito al empleador o contratante las condiciones adversas de seguridad y salud que identifica en su lugar de trabajo. (Ministerio del Trabajo, 2015).

Calidad de vida: La calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con

respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno. (Nariño, 2019)

Condiciones de salud: El conjunto de variables objetivas y de Autorreporte de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora. (Ministerio del Trabajo, 2015)

Comunicación asertiva: Habilidad que permite manifestar abiertamente, con comodidad y libertad, pensamientos, sentimientos y emociones. Al aprender a comunicarse de manera asertiva las personas reconocen al otro como un interlocutor válido, merecedor de respeto; valoran y aceptan las diferencias; escuchan con atención sin emitir juicios de valor, y aprenden a ser más seguras de sí mismas. (Alcaldía de Medellín, 2018).

Descripción sociodemográfica: Perfil sociodemográfico de la población trabajadora, que incluye la descripción de las características sociales y demográficas de un grupo de trabajadores, tales como: grado de escolaridad, ingresos, lugar de residencia, composición familiar, estrato socioeconómico, estado civil, raza, ocupación, área de trabajo, edad, sexo y turno de trabajo. (Ministerio del Trabajo, 2015)

Diabetes: Es una enfermedad crónica de tipo metabólico caracterizada por una elevada glucemia (concentración de glucosa en la sangre), lo que lleva con el tiempo a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

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.

(Mujica, Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, 2018)

Enfermedades cardiovasculares: Son un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que abarcan la cardiopatía coronaria, la enfermedad cerebrovascular, la cardiopatía reumática y otras afecciones. Los factores de riesgo de estas enfermedades incluyen la hipertensión, la hiperglucemia, la hiperlipidemia, así como la obesidad. (Medicamentos esenciales para las enfermedades no transmisibles, 2021)

Hipotiroidismo: Es un trastorno frecuente en las personas mayores, especialmente las mujeres. Los síntomas pueden ser inespecíficos y varían de persona a persona, pero puede haber síntomas depresivos. El hipotiroidismo debe ser evaluado y abordado por personal de salud con conocimientos especializados. (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Hipertensión arterial: Es un trastorno grave que aumenta significativamente el riesgo de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y ceguera. (Organización Panamericana de la Salud, 2020)

Salud: Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. (Nariño, 2019)

Salud Mental: un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

(Congreso de la República, 2013).

Sustancias psicoactivas: Son productos químicos que afectan el sistema nervioso central, alterando el pensamiento de la persona que abusa de los mismo, su estado de ánimo y/o sus conductas (Beck, 2019)

Obesidad: Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (Organizacion mundial de la salud, 2021).

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. (Mujica, Programa de habitos y estilos de vida y trabajo saludables, 2018)

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. (Mujica, Programa de habitos y estilos de vida y trabajo saludables, 2018)

4. Diseño metodológico

4.1 Tipo de proyecto

La presente investigación es de tipo descriptiva ya que nos permitió la identificación de las características de la población trabajadora en la empresa Clínica de Cancerología del Norte de Santander Ltda.; utilizando técnicas de recolección y análisis de datos con el fin de apoyar en la implementación del programa de hábitos y estilos de vida saludables.

Según (Martinez, 2022) Se definen como estudios descriptivos sin seguimiento, donde la unidad de estudio es la persona, y que estudian a 30 o más sujetos, y cuya finalidad fundamental reside, bien en conocer la prevalencia del problema de salud en un determinado momento (univariantes), bien en medir la prevalencia de un problema y su relación con una o varias exposiciones, estudiando problema y exposición al mismo tiempo (de correlación).

Por otro lado, “Los diseños de sección transversal, son un tipo de diseño de investigación que implica la recopilación de información de una muestra de elementos de la población solo una vez en un momento concreto en el tiempo” (Rosendo, 2018)

Finalmente, (Rosendo, 2018), El trabajo de campo implica operar tanto en el campo, como es el caso de entrevistas personales, desde una oficina por teléfono o por e-mail.

4.2 Actividades metodología

Cuadro 1. Actividades metodología. Fuente: Elaboración propia.

Objetivo General	Objetivos Específicos	Actividades	Indicadores	Cumplimiento de Indicadores
Apoyar en la implementación del programa de hábitos y estilos de vida saludable para los colaboradores del área administrativa y	Identificar el perfil sociodemográfico y las condiciones de salud de los trabajadores	Se aplicó la encuesta del perfil sociodemográfico en formulario de Google	$\frac{N^{\circ} \text{ de encuestas analizadas}}{N^{\circ} \text{ de encuestas totales}} \times 100$	Se logró el 100% de los colaboradores del área administrativa y asistencial de la empresa
	Analizar las condiciones de salud de los	Se aplicó la encuesta de bienestar y salud a los colaboradores del área	$\frac{N^{\circ} \text{ de encuestas analizadas}}{N^{\circ} \text{ de encuestas totales}} \times 100$	Se realizó la aplicación de la

asistencial de la Clínica de Cancerología del Norte de Santander Ltda.	colaboradores en base a los resultados de la encuesta de bienestar y salud	administrativa y asistencial de la empresa a través de la página de la arl.		encuesta al 85% de los colaboradores
	Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludable en base a las patologías con mayores incidencias	<ol style="list-style-type: none"> 1) Se realizó seguimiento a las condiciones de salud de los colaboradores del área administrativa y asistencial de acuerdo al formato de Excel establecido por la empresa. 2) Se realizó apoyo a la semana de seguridad y salud en el trabajo enfocada a los hábitos y estilos de vida saludable, realizando jornada de scanner cerebrovascular, optometría, mamografías, baile terapia y actividades lúdicas. 3) Se realizó la socialización de boletín de sst sobre importancia de realizar chequeo médico y prevención covid-19. 4) Se realizó seguimiento al plan de capacitación de la empresa. 5) Se realizó una capacitación sobre manejo del estrés laboral de forma lúdica. 6) Se realizó apoyo en la actividad de acondicionamiento físico y pausas 	$\frac{N^{\circ} \text{ de actividades ejecutadas}}{N^{\circ} \text{ de actividades planeadas}} \times 100$	Se logró capacitar al 90% de los colaboradores.

		<p>activas por puestos de trabajo.</p> <p>7) Se realizó la capacitación sobre la importancia de la higiene del sueño de forma virtual a través de la aplicación Google meet.</p> <p>8) Se realizó apoyo en la actividad importancia de la alimentación saludable a través de una actividad dinámica.</p> <p>9) Se realizó la capacitación sobre prevención con sumo de alcohol, sustancias psicoactivas y adicción a la tecnología.</p>		
	<p>Evaluar el impacto recibido por los colaboradores, mediante una encuesta de satisfacción</p>	<p>Se aplicó la encuesta de satisfacción a los colaboradores del área administrativa y asistencial de la empresa.</p>	$\frac{N^{\circ} \text{ de encuestas de satisfaccion}}{N^{\circ} \text{ de encuestas de stisfaccio}} \times 100$	<p>35/35*100=100%</p>

4.3 Desarrollo de objetivos

4.3.1 Identificar el perfil sociodemográfico y las condiciones de salud de los trabajadores.

Se realizó la aplicación del perfil sociodemográfico de acuerdo al formato de la empresa, se creó a través de Google forms se envió por medio de WhatsApp y se socializó a cada uno de los trabajadores por puesto de trabajo, se dio plazo de respuesta del 14 al 18 de marzo del 2022. Se realizó la tabulación e interpretación de los resultados a través de gráficos de Excel, de acuerdo a los resultados obtenidos se evidenció que el 34% de los trabajadores se encuentra en un rango de edad entre los 28-37 años, el 74% (26) de los trabajadores son del género femenino, mientras que

el 26% (9) son del género masculino, el 61% del personal de la empresa tienen cargos administrativos, mientras que el 39% tienen cargos asistenciales, el 48% (17) de los trabajadores tienen un nivel de escolaridad técnica, el 69% (24) de los trabajadores indica que no consume bebidas alcohólicas y el 31% (11) manifiesta que si consume bebidas alcohólicas, el 100% de la población trabajadora indica que no fuma, el 51% (18) de los trabajadores manifiesta que si practica algún deporte y el 49% (17) indica que no practica ningún deporte, el 86% (30) de los trabajadores manifiesta que no le han diagnosticado una enfermedad y el 14% (5) indica que le diagnosticaron una enfermedad, el 40% de los trabajadores que corresponde a 2 personas indica que le diagnosticaron hipertensión, 20% corresponde a 1 trabajador diagnosticado con tendinitis, el 40% corresponde a 1 persona le diagnosticaron hipotiroidismo, el 54% (19) de los trabajadores indica que se encuentra en peso normal, el 29% (10) se encuentra en sobrepeso, 11% (4) se encuentra en obesidad I y el 6% (2) se encuentra en bajo peso.

4.3.2 Analizar las condiciones de salud de los colaboradores en base a los resultados de la encuesta de bienestar y salud.

Se aplicó la encuesta de bienestar y salud por medio de una página de la ARL a los colaboradores del área administrativa y asistencial, se compartió el link a través del grupo de WhatsApp y a la cual ingresaban con el número de documento de identidad de cada uno, se socializó y explicó por áreas de trabajo cada uno de los ítems que contenía la encuesta. En conclusión, de acuerdo al informe arrojado de la aplicación de las encuestas se evidenció que en los ítems de bienestar financiero y familia se requiere atención urgente y como recomendación en el ámbito familiar se debe realizar acciones de bienestar orientadas a fomentar y promover relaciones de calidad y equilibrio entre la vida familiar y laboral y en el financiero gestionar acciones de bienestar orientadas a promover y formar a sus empleados en aspectos relacionados con finanzas personales, financiación y manejo legal, bienestar

físico, bienestar emocional y cultura se encuentra en aceptable y productividad se encuentra clasificado como muy bien.

4.3.3 Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludable en base a las patologías con mayores incidencias.

A. Realizar seguimiento de las condiciones de salud del personal:

Se realizó verificación a la matriz de seguimiento a exámenes médicos ocupacionales de los colaboradores donde se identifica fecha, nombre completo, documento, cargo, tipo de examen si es (ingreso, periódico, post- incapacidad y egreso), concepto del examen, si tiene recomendaciones o restricciones, la descripción, si tiene manejo por EPS, si ingresa a programa de vigilancia epidemiológica y las actividades de seguimiento.

B. Apoyo la semana de seguridad y salud en el trabajo - tema estilos de vida saludable:

Día 1: Se realizó jornada de promoción y prevención en riesgo cardiovascular y cerebrovascular el día 7 de junio del 2022 durante todo el día, donde se identifican problemas de sobrepeso, bajas defensas, hígado graso y cansancio físico y mental, dirigido a los colaboradores del área administrativa y asistencial. Según (Ayuso, Lourdes, & Serrano, 2018) “La enfermedad cardiovascular debe ser considerada, entendida y afrontada como un continuo, que va desde la aparición de los factores de riesgo hasta la presencia objetiva de enfermedad, con aparición de lesión en los diferentes órganos, fundamentalmente: corazón, cerebro, vasos periféricos de extremidades, riñón, etc.”.

Se organizó un área con 2 puestos ya que eran 2 profesionales atendiendo a los colaboradores en un tiempo de 20 minutos cada uno, al terminar se le entregaba el tren que era el cronograma de las actividades a ejecutar durante la semana de la seguridad y salud en el trabajo, se entregó un sobre con 2 actividades a realizar durante el día 1 y 3 que correspondía a una sopa de letras y la otra un semáforo de alimentación saludable donde debía colocar los stickers de alimentos del

menos al más saludable. De acuerdo a (Ayuso, Lourdes, & Serrano, 2018) “La importancia de la prevención radica en que, la mayoría de los casos están relacionados con estilos de vida modificables, la modificación de factores de riesgo ha demostrado su capacidad de reducir tanto la mortalidad como la morbilidad”. En definitiva, la semana de la seguridad y salud en el trabajo apporto pautas para la conciencia del autocuidado en los colaboradores.

Día 2: Se realizó jornada de optometría en la sala de juntas durante todo el día en un intervalo de 20 minutos aproximadamente por trabajador. En la jornada de la tarde se realizó jornada de mamografía a las colaboradoras que tienen más de 40 años.

Día 3: Se realizó una jornada de spa en la sala de juntas de la empresa, donde se iban atendiendo de a 4 trabajadores en un intervalo de 20 minutos por persona, se le realizaba terapia en calor en ojos y cuello, masaje en la espalda y finalizando con una limpieza facial

Día 4: Se realizó el stand de seguridad y salud en el trabajo sobre hábitos y estilo de vida saludable, donde se socializaron diferentes temas como la importancia de la alimentación saludable, el ejercicio, pausas activas, prevención consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, se realizó un marco con el letrero de la semana de a seguridad y salud en el trabajo con diferentes imágenes, se organizó el stand con diferente decoración de globos en formas de frutas, afiches de la empresa con los diferentes temas relacionados, se realizaron actividades dinámicas por grupos de 4 trabajadores que iban pasando sobre un plato con unos stickers de diferentes alimentos donde debían armar un plato saludable, al finalizar la actividad se entregó una porción de fruta a cada uno. Al finalizar la jornada se realizó una bailo terapia. De acuerdo a (Ayuso, Lourdes, & Serrano, 2018) “Las medidas de promoción van dirigidas a nivel poblacional y su objetivo es reducir la prevalencia de los factores de riesgo, promocionando los denominados factores protectores y las modificaciones del entorno que ayuden a mantener hábitos de vida

cardiosaludables; en cuanto a la prevención se dirige a controlar los factores de riesgos cardiovasculares ya presentes, con el objetivo de disminuir su incidencia, o bien prevención secundaria con medidas dirigidas a disminuir la progresión de la enfermedad ya presente para mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones”.

Según, la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard (Josiemer, s.f.), Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas – ½ de su plato: Intente incorporar color y variedad, y recuerde que las patatas (papas) no cuentan como un vegetal en El Plato para Comer Saludable por su efecto negativo en la azúcar en la sangre. Escoja granos integrales – ¼ de su plato: Granos integrales e intactos – trigo integral, cebada, granos de trigo, quínoa, avena, arroz integral. El valor de la proteína – ¼ de su plato: Pescado, pollo, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles – pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato. Tome agua, café, o té: Omita las bebidas azucaradas, limite la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día, y limite el jugo (zumo) a un vaso pequeño al día.

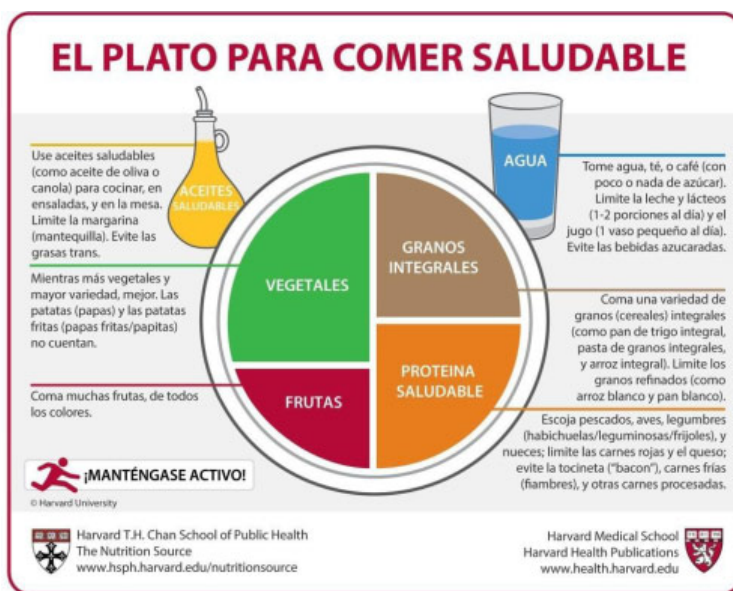


Ilustración 3. Plato saludable, Fuente: Universidad de Harvard, 2011.

Día 5: En el último día de la semana de la seguridad y salud en el trabajo se programó una actividad lúdica tipo programa de TV con 2 personajes (campesina y un mimo) donde involucraban a los colaboradores que debían caracterizarse como el camarógrafo, maquillaje, comentarista, staff de aplausos, en la actividad que era enfocada en el autocuidado y hábitos de vida saludable exponiendo casos de la vida real sobre el sedentarismo, mala alimentación, consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, al finalizar la jornada se realizó una bailo terapia con los colaboradores que no alcanzaron a pasar el día anterior.

C. Boletín mensual con temas de seguridad y salud en el trabajo:

Se realizó mensualmente la socialización de boletines de seguridad y salud en el trabajo sobre los siguientes temas; en el mes de marzo se socializo el boletín de prevención bioseguridad covid-19, donde se le indicaba la importancia de seguir con la utilización del tapabocas, realizar un adecuado lavado de manos, desinfectar las áreas de trabajo e igualmente la importancia de reportar la sintomatología relacionada con el covid-19 al área de seguridad y salud en el trabajo, posteriormente se entregó un kit de bioseguridad que fue enviado por la arl Seguros Bolívar, el cual era un dispensador de gel anti bacterial y alcohol pequeño con un pañito. En el mes de abril se socializo el boletín sobre la importancia de realizarse un chequeo médico, por puestos de trabajo se socializo el boletín donde se les indicaba la importancia de asistir al médico para detectar de manera oportuna factores de riesgos o enfermedades que puedan afectar su vida personal como laboral. Finalizando en el mes de mayo se socializo el boletín titulado tú tienes el control donde se compartía información sobre la prevención consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, las consecuencias en la salud tanto del alcohol, el tabaco y las sustancias psicoactivas.

D. Seguimiento al plan de capacitaciones:

Se realizó seguimiento al cronograma de capacitaciones mensualmente, de acuerdo a las actividades programadas por el área de seguridad y salud en el trabajo de la empresa, se cumplió a cabalidad con las actividades establecidas.

E. Apoyar capacitación manejo del estrés laboral:

Se realizó apoyo en la programación de la actividad lúdica sobre manejo del estrés con apoyo de un profesional de la arl el día 30 de abril se programaron 2 grupos de 1 hora cada uno, se realizó un juego sobre piedra, papel o tijera versión humana. De acuerdo a (Vidal, 2019) “Los riesgos psicosociales y el estrés laboral se encuentran entre los problemas que más dificultades plantean en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo. Afectan de manera notable a la salud de las personas, de las organizaciones y de las economías nacionales. En torno a la mitad de los trabajadores europeos consideran que el estrés es un elemento común en sus lugares de trabajo, y contribuye cerca de la mitad de todas las jornadas laborales perdidas”.

F. Apoyo capacitación acondicionamiento físico - pausas activas:

Se realizó apoyo en acondicionamiento físico y pausas activas la cual se realizó por puestos de trabajo con una duración de 10 minutos por área donde se realizaron ejercicios para las extremidades superiores e inferiores. De acuerdo a (Ibañez, 2021) “Las pausas activas por su lado ayudan a evitar la fatiga crónica, por medio de la oxigenación adecuada del cerebro. La no pausa genera dispersión, fatiga y estrés. Ahora está en la creatividad de la empresa hacer una pausa activa que motive a la gente, que los saques de la rutina, que se diviertan o descansen. Muchas veces las personas no hacen las pausas activas porque son aburridas o porque no conocen su importancia”.

G. Importancia de la higiene del sueño:

Se realizó apoyo en la programación de la capacitación de importancia de la higiene del sueño virtual a través de Google meet, donde se socializo como primer punto el significado del estrés y su importancia a la hora de mantener una adecuada higiene del sueño, los tipos de trastornos del sueño como insomnio, apnea del sueño entre otros, la importancia de las características del ambiente donde descansan como la iluminación la decoración, el uso de la tecnología antes de dormir, etc. Se compartió el link de la actividad a través del chat institucional, se aplicó la evaluación de conocimientos a través de Google forms.

H. Importancia de la alimentación saludable:

Se compartió y socializo flyer sobre la importancia de la alimentación saludable a través del chat institucional y grupo de WhatsApp, posteriormente se pasó por cada puesto de trabajo realizando una pequeña charla de 5 minutos donde se le indicaba la importancia de la alimentación saludable, la realización de actividad física, incentivar al consumo de agua como de frutas y verduras y disminuir el consumo de azúcares y bebidas energizantes.

I. Prevención consumo de alcohol y sustancias psicoactivas y Prevención adicción a la tecnología:

Se realizó una capacitación con apoyo de profesional de la arl sobre Prevención consumo de alcohol, sustancias psicoactivas y adicción a la tecnología en 2 grupos de 17 colaboradores de 1 hora cada uno e igualmente se aplicó la respectiva evaluación de la charla. Como resultado de esta actividad se generó un aprendizaje para la vida de cada uno de los colaboradores de la empresa.

4.3.4 Evaluar el impacto recibido por los colaboradores, mediante una encuesta de satisfacción:

Se realizó la aplicación de la encuesta de satisfacción a los 35 colaboradores de la empresa a través de Google forms con la siguiente calificación 1: Muy insatisfecho, 2: Insatisfecho, 3: Satisfecho, 4: Muy satisfecho, se envió a través de grupo de WhatsApp y se explicó la finalidad de la encuesta en base a las actividades realizadas durante la pasantía a los colaboradores del área administrativa y asistencial de la empresa. De acuerdo a lo anterior los resultados de la encuesta fueron los siguientes:

- 1. ¿Siente que el programa de hábitos y estilos de vida saludable aporta para que su salud este mejor?
30 colaboradores respondieron que se sentían muy satisfechos
5 colaboradores respondieron satisfecho
- 2. ¿Las actividades que se realizaron durante el desarrollo de esta pasantía aportaron la información necesaria para que usted pueda tomar la decisión de mejorar las condiciones de alimentación en su vida?
25 colabores indicaron que se sientes satisfechos
15 colaboradores indicaron que se sienten muy satisfechos
- 3. ¿La capacitación enfocada al manejo del estrés le ayudo para mejorar las relaciones laborales y familiares?
25 colaboradores indicaron que se sientes satisfechos
15 colaboradores indicaron que se sienten muy satisfechos
- 4. ¿La semana de seguridad y salud en el trabajo y el stand de hábitos y estilos de vida saludable apporto pautas para la conciencia de autocuidado?
35 colaboradores manifestaron que se sienten muy satisfechos.
- 5. ¿La capacitación sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y las adicciones entre estas a la tecnología genero un aprendizaje para la vida?

25 colaboradores indicaron que se sientes satisfechos.

15 colaboradores indicaron que se sienten muy satisfechos.

4.4 Cronograma de actividades

Cuadro 2. Cronograma de actividades. Fuente: Elaboración propia

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
		S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Identificar el perfil sociodemográfico y las condiciones de salud de los trabajadores	Aplicación del perfil sociodemográfico a los colaboradores de la empresa			P													
				E													
Analizar las condiciones de salud de los colaboradores en base a los resultados de la encuesta de bienestar y salud	Aplicación de encuesta de bienestar y salud a los colaboradores de la empresa			P	P	P											
				A	E	E											
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Realizar seguimiento de las condiciones de salud del personal				P			P				P					
					E			E				E					
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Apoyo la semana de seguridad y salud en el trabajo - tema estilos de vida saludable							P						P			
								A						E			
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Boletín mensual con temas de seguridad y salud en el trabajo			P				P				P					
				E				E				E					
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Seguimiento al plan de capacitaciones				P			P				P					
					E			E				E					
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Apoyar capacitación manejo del estrés laboral				P												
					E												
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Apoyo capacitación acondicionamiento físico - pausas activas								P								
									E								
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Actividad de carga mental											P					
												A					
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Importancia de la higiene del sueño												P				
														E			
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Importancia de la alimentación saludable							P									
								E									
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Prevención consumo de alcohol y sustancias psicoactivas								P								
									E								
Determinar las actividades necesarias para el programa de hábitos y estilos de vida saludables en base a las patologías con mayores incidencias	Prevención adicción a la tecnología								P								
									E								
Evaluar el impacto recibido por los colaboradores, mediante una encuesta de satisfacción	Aplicación de encuesta de satisfacción															P	
																E	
INDICADORES		MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
TOTAL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS		6				7				8				2			
TOTAL DE ACTIVIDADES EJECUTADAS		5				6				7				2			

5. Presupuesto

Cuadro 3. Presupuesto global. Fuente: Elaboración propia.

RUBRO	UFPS		EMPRESA		PASANTE		TOTAL
	EFFECTIVO	ESPECIE	EFFECTIVO	ESPECIE	EFFECTIVO	ESPECIE	
Equipo-herramientas		Director de practica		Computador, escáner, impresora.			
Materiales e Insumos			1.000.000				1.000.000
Papelería y útiles de Escritorio			1.000.000	Papelería			1.000.000

6. Conclusiones

De acuerdo a la encuesta de perfil sociodemográfico aplicada a los colaboradores del área administrativa y asistencial, se identificó que el 34% de los trabajadores se encuentra en un rango de edad entre los 28-37 años, el 14% (5) indica que le diagnosticaron una enfermedad. De acuerdo a lo anterior se logró establecer que el 40% tiene diagnóstico de hipotiroidismo, 40% hipertensión y 20% tendinitis. Es importante promover el autocuidado en los colaboradores, identificar estrategias que garanticen la participación y establecer acciones que ayuden a la reducción de exposición a condiciones y actos inseguros.

En cuanto a la encuesta de bienestar y salud se evidenció que los siguientes ítems requieren atención urgente, bienestar financiero y familia, de acuerdo a la calificación dada. Por lo que es importante gestionar acciones orientadas a promover y formar a los colaboradores en aspectos relacionados con las finanzas personales; de igual forma gestionar acciones de bienestar para promover relaciones de calidad y equilibrio entre la vida familiar y laboral.

Por este motivo es importante destacar la participación de los colaboradores en las diferentes actividades realizadas durante la pasantía, todo esto debido a que son trabajadores de áreas asistenciales y atención al público por lo que permanecen ocupados. De igual modo, realizar continuamente actividades que fortalezcan el equilibrio emocional y bienestar integral, que permitan controlar factores que impacten en la productividad de los colaboradores y de la empresa.

Para finalizar la aplicación de la encuesta de satisfacción se evidencio que los colaboradores participaron de las actividades y fue de gran ayuda toda la información y material compartido a cada uno, ya que les apporto gran aprendizaje de las mismas.

7. Recomendaciones

Es necesario resaltar que la empresa desde la alta dirección como de sus colaboradores, estuvo todo el tiempo de la ejecución de la pasantía a disposición para realizar las diferentes actividades propuestas en el plan de trabajo. Cabe resaltar que la empresa está comprometida con la seguridad y salud en el trabajo para la identificación de peligros, cumplimiento de la normatividad vigente y garantizar los mecanismos de participación de los colaboradores.

Por otro lado, como debilidad en la empresa se evidencio que como se trata de una institución que presta servicios de salud, las actividades debían planearse los días sábados o en su defecto los viernes finalizando la jornada laboral porque la mayoría se encontraba en atención al público, para esto sería importante organizar con el área de talento humano otros espacios para poder realizar actividades encaminadas a la seguridad y salud en el trabajo en la empresa.

Para finalizar importante tener en cuenta, seguir realizando actividades de promoción y prevención enfocada en el programa de hábitos y estilos de vida saludable para las personas con obesidad, diabetes e hipertensión con el fin de centrarse en cada patología identificadas en el diagnóstico de condiciones de salud como también del perfil sociodemográfico, sin dejar de lado la totalidad de los trabajadores.

Referencias bibliográficas

- Alcaldía de Medellín. (2018). Guía estilos de vida saludable. En A. d. medellin, *Guía estilos de vida saludable* (pág. 26). Medellín: Alcaldia de medellin.
- Arango, V. (2019). Resolucion 0312 del 2019. En A. V. Olmos, *Resolucion 0312 del 2019* (pág. 9). Bogota: Ministerio del trabajo.
- Ayuso, D., Lourdes, T., & Serrano, A. (2018). Enfermería familiar y comunitaria. En L. T. Diego Ayuso, *Enfermería familiar y comunitaria* (pág. 104). Dias de Santos.
- Beck, T. (2019). *Terapia cognitiva de las drogodependencias*. Paidós.
- Clínica de Cancerología del Norte de Santander. (2022). *Portafolio de servicios*. cucuta: Clinica de cancerologia del norte de santander ltda.
- Congreso de la República. (2013). Ley 1616 del 2013 por medio de la cual se expide la ley de salud mental. En C. d. colombia, *Ley 1616 del 2013 por medio de la cual se expide la ley de salud mental* (pág. 1). Bogota: Congreso de colombia.
- Egger, W., Binns, A., & Rossner, S. (2017). Medicina del estilo de vida, hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud. En A. B. Garry Egger, *Medicina del estilo de vida, hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud* (pág. 3). Barcelona: DRK edición.
- FAO & OPS. (2018). Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad. En O. FAO, *Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad* (pág. 3). FAO, OPS.
- Ibañez, P. (2021). Ecosistema de bienestar y felicidad corporativa resiliencia y la creación de una nueva era de líderes de contagio positivo. En P. Ibañez, *Ecosistema de bienestar y felicidad corporativa resiliencia y la creación de una nueva era de líderes de contagio positivo* (pág. 89). Bogota: Ediciones de la U.
- Josiemer, M. (s.f.). *Harvard school of public health*. Obtenido de Harvard school of public health: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Martinez, R. (2022). Manual para la elaboración y defensa del trabajo de fin de grado en ciencias de la salud. En J. M. Rafael del Pino, *Manual para la elaboración y defensa del trabajo de fin de grado en ciencias de la salud* (pág. 69). España: GEA Consultoria editorial S.L.
- Ministerio del Trabajo. (2015). *Decreto 1072 del 2015*. Bogota: Ministerio del trabajo.

- Mora, D. (2018). Programa de hábitos de vida y trabajo saludable UAE contaduría general de la nación. En D. A. Pedroza, *Programa de hábitos de vida y trabajo saludable UAE contaduría general de la nación* (pág. 3). Bogotá: Positiva compañía de seguros.
- Mujica, S. (2018). Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables. En S. M. España, *Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables* (pág. 6). San Juan Pasto: Universidad Mariana.
- Mujica, S. (2018). Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables. En S. M. España, *Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables* (pág. 6). San Juan de Pasto: Universidad Mariana.
- Nariño, U. d. (2019). Programa de hábitos y estilos de vida saludables. En U. d. Nariño, *Programa de hábitos y estilos de vida saludables* (pág. 13). San Juan de Pasto: Universidad de Nariño.
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. En O. P. Salud, *Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes* (pág. 11). Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Conjunto de intervenciones esenciales de la OMS contra las enfermedades no transmisibles para la atención primaria de salud. En O. P. Salud, *Conjunto de intervenciones esenciales de la OMS contra las enfermedades no transmisibles para la atención primaria de salud* (pág. 28). Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). El etiquetado frontal como instrumento de política para prevenir enfermedades no transmisibles en la región de las Américas. En O. P. Salud, *El etiquetado frontal como instrumento de política para prevenir enfermedades no transmisibles en la región de las Américas* (pág. 38). Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud. En O. P. Salud, *Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud* (pág. 73). Washington: Organización Panamericana de la Salud.

- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Mejorar el control de la hipertension en 3 millones de personas. En O. p. salud, *Mejorar el control de la hipertension en 3 millones de personas* (pág. 4). Washington: Organizacion panamericana de la salud.
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Directrices de la oms sobre actividad fisica y comportamientos sedentarios. En O. m. salud, *Directrices de la oms sobre actividad fisica y comportamientos sedentarios* (pág. 9). Ginebra: Organizacion mundial de la salud.
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Medicamentos esenciales para las enfermedades no transmisibles. En O. p. salud, *Medicamentos esenciales para las enfermedades no transmisibles* (pág. 3). Washington: Fondo estrategico de la OPS.
- Organización Panamericana de la Salud. (9 de junio de 2021). *Organizacion mundial de la salud*. Obtenido de Organizacion mundial de la salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigacion de corte transversal. En F. M. Milena Rodriguez, *Diseño de investigacion de corte transversal* (pág. 2). Revista Medica Sanitas.
- Tovar, S. (2018). En S. T. Lorenza Becerra, *Lineamiento operativo para la promocion de un entorno laboral formal saludable* (pág. 14). Bogota: Ministerio de salud y proteccion social.
- Vidal, L. (2019). El estres laboral analisis y prevencion. En V. V. Lacosta, *El estres laboral analisis y prevencion* (pág. 41). Zaragoza: Universidad de zaragoza.

Anexos

Anexo 1. Propuesta anteproyecto

Apoyo en la actualización de los documentos del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la empresa CLINICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER LTDA.

Wendy Yesenia Orozco Caballero

Código: 1810082

Pasante del Programa Seguridad y Salud en el Trabajo

Director(a)

Mónica Juliana González Sanguino

Universidad Francisco de Paula Santander.

Facultad Ciencias de la Salud

Seguridad y Salud en el Trabajo

Pasantía

San José de Cúcuta


2022

Anexo 2. Informe avance

Tabla de contenido

1. Primer informe.....	→	8
1.1 Resúmen técnico.....	→	8
1.2 Descripción del problema.....	→	9
1.3 Objetivos.....	→	26
1.3.1 Objetivo general.....	→	26
1.3.2 Objetivos específicos.....	→	26
1.4 Metodología de la propuesta.....	→	27
1.5 Cronograma de actividades.....	→	29
1.6 Resultados e impacto esperado.....	→	30
1.7 Presupuesto global.....	→	31
1.8 Identificación del proyecto.....	→	32
2. Segundo Informe.....	→	33
2.1 Resúmen técnico.....	→	33
2.2 Cumplimiento de los objetivos.....	→	34
2.3 Cumplimiento de la metodología.....	→	37
2.4 Población.....	→	38

Anexo 3. Formato perfil sociodemográfico

		PERFIL SOCIODEMOGRAFICO	CODIGO	FT-RH-SST-005
		SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	VERSION	3
			PAGINA	1
Fecha de diligenciamiento:				
Nombre Completo:				
Ciudad de Nacimiento:		Fecha de Nacimiento:		
Direccion de Residencia actual:		Tipo de Sangre y RH:		
EPS:		ARL:		
Nombre Completo persona a quien avisar en caso de accidente:				
Parentesco:		Teléfono:		
Indique con una X su respuesta				
1. RAZA		2. ESTRATO		
a. Mestizo		a. 1		
b. Blanco		b. 2		
c. Indígena		c. 3		
d. Mulato		d. 4		
e. Afrodescendiente		e. 5		
f. Asiático		f. 6		
g. Otro				
3. EDAD		4. ESTADO CIVIL		
a. 18 – 27 años		a. Soltero (a)		
b. 28 – 37 años		b. Casado (a)		
c. 38 – 47 años		c. Unión libre		
d. 48 años o más		d. Separado (a)		
		e. Viudo (a)		
5. GÉNERO		6. NUMERO DE PERSONAS A CARGO		
a. Masculino		a. Ninguna		
b. Femenino		b. 1 – 3 personas		
c. Otro		c. 4 – 6 personas		
		d. Más de 6 personas		
7. NIVEL DE ESCOLARIDAD		8. TENENCIA DE VIVIENDA		
a. Primaria		a. Propia		
b. Secundaria		b. Arrendada		
c. Técnico		c. Familiar		
d. Tecnólogo		d. Compartida con otra(s) familia(s)		
e. Universitario				
f. Especialización				
g. Maestría				
h. Ninguna				
9. USO DEL TIEMPO LIBRE		10. PROMEDIO DE INGRESOS (S.M.L.)		
a. Otro trabajo		a. Mínimo Legal (S.M.L.)		
b. Labores domésticas		b. Entre 1 a 3 S.M.L.		
c. Recreación y deporte		c. Entre 4 a 6 S.M.L.		
d. Estudio		d. Más de 7 S.M.L.		
e. Ninguno				
11. ANTIGÜEDAD EN LA EMPRESA		12. ANTIGÜEDAD EN EL CARGO ACTUAL		
a. Menos de 1 año		a. Menos de 1 año		
b. De 1 a 5 años		b. De 1 a 5 años		
c. De 5 a 10 años		c. De 5 a 10 años		
d. De 10 a 15 años		d. De 10 a 15 años		
e. Más de 15 años		e. Más de 15 años		
13. HA PARTICIPADO EN ACTIVIDADES DE SALUD REALIZADAS POR LA EMPRESA		14. LE HAN DIAGNOSTICADO ALGUNA ENFERMEDAD (HEREDITARIAS, CONGENITAS, OSTEOMUSCULARES)		
a. Exámenes de laboratorio y otros		a. Si		
b. Exámenes médicos ocupacionales		b. No		
c. Ninguna		c. Cual:		
15. CONSUME BEBIDAS ALCOHOLICAS		16. FUMA		
a. Si	Frecuencia	a. Si	Promedio diario (cajas)	
b. No	Semanal	b. No	1-2	
	Quincenal		3-4	
	Mensual		5-6	
17. PRACTICA ALGUN DEPORTE		Frecuencia		
a. Si	Cual:	Diaría	2-3 veces mensual	
b. No		2-3 veces semanal	Mensual	
18. CUALES DE LAS SIGUIENTES MOLESTIAS HA SENTIDO CON FRECUENCIA EN LOS ULTIMOS SEIS (6) MESES				
SINTOMA	SI	NO	EXPLIQUE	
Dolor de cabeza				
Dolor de cuello, espalda y cintura				
Dolores musculares				
Dificultad para algún movimiento				
Tos frecuente				
Dificultad respiratoria				
Gastritis, úlcera				
Otras alteraciones del funcionamiento digestivo				
Alteraciones del sueño (insomnio, somnolencia)				
Dificultad para concentrarse				
Nerviosismo				
Cansancio mental				
Palpitaciones				
Dolor en el pecho (angina)				
Cambios visuales				
Cansancio, fatiga, ardor o disconfort visual				
Pitos o ruidos continuos o intermitentes en los oídos				
Dificultad para oír				
Sensación permanente de cansancio				
Alteraciones en la piel				
Otras alteraciones no anotadas				
Ninguna				
Consentimiento Informativo				
La Ley 1581 de 2012: De protección de Datos Personales. Es una Ley que complementa la regulación vigente para la protección del derecho fundamental que tienen todas las personas naturales a autorizar la información personal que es almacenada en bases de datos o archivos, así como su posterior actualización y rectificación. Por lo anterior autorizo el uso de la información para fines del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.				
Firma Aceptación Consentimiento:				

Anexo 4. Formato de encuesta de bienestar y salud

The survey consists of 12 pages, each with a header 'EL ARTE DE ESTAR BIEN' and the logo of 'SEGUROS BOLÍVAR'. The questions are as follows:

- Page 1:** '¿El reconocimiento y el apoyo organizacional que la organización me brinda, así como el desarrollo de mis habilidades me permiten estar mejor?' (Yes/No/Not sure/Not applicable)
- Page 2:** '¿El apoyo que la organización ofrece para compartir y aprender en equipo?' (Yes/No/Not sure/Not applicable)
- Page 3:** '¿Conoce los beneficios que me ofrece la caja de compensación?' (Yes/No)
- Page 4:** '¿Tengo un buen nivel de participación y calidad?' (Yes/No/Not sure/Not applicable)
- Page 5:** '¿La organización realiza actividades que promuevan el bienestar en familia?' (Yes/No/Not sure)
- Page 6:** '¿Puedo los beneficios que me ofrece la caja de compensación?' (Yes/No)
- Page 7:** '¿La organización me brinda apoyo emocional?' (Yes/No/Not sure/Not applicable)
- Page 8:** '¿Las ideas promueven el bienestar desde el trabajo?' (Yes/No/Not sure/Not applicable)
- Page 9:** '¿La organización cuenta con canales de comunicación?' (Yes/No/Not sure/Not applicable)
- Page 10:** '¿La organización ofrece apoyo emocional?' (Yes/No/Not sure/Not applicable)
- Page 11:** '¿La organización ofrece apoyo emocional?' (Yes/No/Not sure/Not applicable)
- Page 12:** '¿La organización ofrece apoyo emocional?' (Yes/No/Not sure/Not applicable)

Anexo 5. Formato seguimiento a condiciones de salud

CINICA DE CANCEROLOGIA DEL NOROCCIDENTE DE SANTANDER											MATRIZ DE SEGUIMIENTO A EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES		CODIGO	FT-RH-SS
En busca de una mejor calidad de vida											SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		VERSION	1
INFORMACIÓN DEL TRABAJADOR				TIPO		CONCEPTO OCUPACIONAL					SEGUIMIENTO			
FECHA	NOMBRE Y APELLIDO	DOCUMENTO	CARGO	INACTIVO	RETIRO	CONCEPTO	RECOMENDACIONES	DESCRIPCIÓN	MANEJO POR EPS	PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA	ENTREGA CARTA SI- NO	ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO		
13/01/2022	JULIETH VANESSA BAYONA CABRERA	1.090.428.670	REGENTE DE FARMACIA	X		SIN RESTRICCIONES PARA EL CARGO	X	USO DE ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL, SEGUIR PROCCOLOS DE BIOSEGURIDAD COVID-19		N/A	SI			
13/01/2022	CARMEN LISETH RODRIGUEZ SEPULVEDA	1.005.051.434	APRENDIZ SENA	X		SIN RESTRICCIONES PARA EL CARGO	X	REALIZAR PAUSAS ACTIVAS		N/A	SI			
15/01/2022	ERIKA TRINIDAD GUEVARA SANTIAGO	1.090.439.941	APRENDIZ SENA	X		SIN RESTRICCIONES PARA EL CARGO	X	REALIZAR PAUSAS ACTIVAS, SEGUIR PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID-19		N/A	SI			
07/02/2022	DIANA KARINA ROJAS MURILLO	1.090.508.681	RECEPCIONISTA	X		SIN RESTRICCIONES PARA EL CARGO	X	REALIZAR PAUSAS ACTIVAS, SEGUIR PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID-20		N/A	SI			
22/03/2022	RANDY YASSER CARDENAS	1.090.482.074	RECEPCIONISTA	X		SIN RESTRICCIONES PARA EL CARGO	X	REALIZAR PAUSAS ACTIVAS, USO DE CORRECCION VISUAL, SEGUIR PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD COVID-19.		N/A	SI			
28/03/2022	TIANI KARINA ALVAREZ CARRILLO	1.004.941.743	AUXILIAR CONTABLE	X		SIN RESTRICCIONES PARA EL CARGO	X	REALIZAR PAUSAS ACTIVAS, SEGUIR CONTROLES Y RECOMENDACIONES PRENATALES DADAS POR EPS		N/A	SI			

Matriz SGT0 EXAMENES 2021

CONTROL DE CAMBIOS

Listo Accesibilidad: es necesario investigar

70%

Anexo 6. Invitación y cronograma de actividades a la semana de seguridad y salud en el trabajo

Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo

CLINICA DE CANCEROLOGIA
EL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD
Y a base de amor, paz y calidad de vida

RTN
FEBRERO 2024

¡Un camino de aventuras!

Actividad a desarrollar
Tú tienes el control

Día	Fecha	Actividades
Día 5	Sábado 11 junio	Actividad lúdica Entidad RSO 8:00 - 12:00 am Bailoterapia 9:00 am
Día 4	Viernes 10 junio	Jornada de spa corporal Jornada completa Bailoterapia 9:00 pm
Día 3	Jueves 09 junio	Stand de SST - Hábitos y estilos de vida saludable Jornada completa Actividad a desarrollar Perder es ganar
Día 2	Miércoles 08 junio	Jornada de optometría Jornada completa Jornada de mamografía De 2:00 - 5:00 pm
Día 1	Martes 07 junio	Scanner cerebrocardiovascular Jornada completa Actividad a desarrollar: Por tu salud muevete

Seguridad a Primera Vista

Anexo 7. Actividad día 1 - por tu salud muévete

Día 1

"POR TU SALUD MUÉVETE"

P	A	D	I	V	E	D	D	A	D	I	L	A	3
F	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	
I	I	A	L	E	J	L	E	A	L	E	S	A	
A	C	T	I	V	I	D	O	F	I	S	I	C	A
V	A	E	J	K	W	N	T	U	R	W	E	W	L
B	T	L	J	E	N	K	J	L	I	N	T	W	A
P	A	E	T	L	A	T	A	E	K	R	T	W	M
O	R	I	A	J	L	W	J	S	E	R	O	M	E
D	C	A	L	H	W	E	T	K	M	W	P	W	A
A	I	N	U	L	W	A	U	T	A	T	E	M	E
T	H	W	U	R	R	E	W	A	J	O	U	J	K

SAÚDE

HEALTHY

ALIMENTACIÓN

VEA

CALEDO DE VEA

NETA

ACTIVAS FÍSICAS

BENEFICIO


DEPORTE

Nombre: Elaine Serrada

Anexo 8. Actividad día 3 perder es ganar



Anexo 9. Asistencia jornada de scanner cerebrovascular

	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-013
		Versión	03
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Página	2 de 1


FECHA: 07/06/2022 TÍTULO CAPACITACIÓN: JORNADA DE SCANNER CEREBROCARDIOVASCULAR – SEMANA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DURACIÓN: Todo el día RESPONSABLE ACTIVIDAD: SST – TALENTO HUMANO

OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: VERIFICAR LAS CONDICIONES DE SALUD MEDIANTE EL SCANNER CEREBROVASCULAR

CAPACITADOR: NUTRIENDO EN SALUD

No	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
16	ERICA TRINIDAD GUEVARA SANTIAGO	1.090.499.941	APRENDIZ SENA	Erica Guevara
17	FRANCY ELENA URIBE RESTREPO	27.897.683	SECRETARIA	Francy E.
18	INGRID PAOLA REYES GONZALEZ	1.090.532.473	SECRETARIA	Ingrid Reyes
19	JOHAN ALEXIS RINCON URIBE	1'090.483.685	AUXILIAR DE ENFERMERIA	Johan Rincon
20	JULIETH CRISTINA CRISTIANCHO FERNANDEZ	1'096.739.907	ENFERMERA JEFE	Julieth
21	JULIETH VANESSA BAYONA CABRERA	1.090.428.670	REGENTE DE FARMACIA	Vanessa Cab
22	JOSE LUIS ALVAREZ ALBARRACIN	13.476.152	CONTADOR	Jose Luis
23	JUAN DAVID NEIRA MALDONADO	1.004.843.179	AUXILIAR DE SISTEMAS	Juan David Neira
24	KAREN DAYANA MONTAÑEZ OSORIO	1.004.877.171	RECEPCIONISTA	Karen Montañez
25	LUZ AMPARO GUTIERREZ ARIAS	37.272.641	ENFERMERA JEFE	Luz Amparo Gutierrez
26	MARIA CRISTINA BASTO CACERES	60.356.391	AUXILIAR DE FACTURACION	Maria Cristina
27	MARICELA CONTRERAS ORTEGA	30.050.060	AUXILIAR DE ENFERMERIA	Maricela Contreras
28	MARIO HUMBERTO BARJUCH MORENO	88.261.243	REGENTE DE FARMACIA	Mario B.
29	MARLON YESID DIAZ GUAJE	1.090.509.727	AUXILIAR DE SISTEMAS	Marlon

	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-013
		Versión	03
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Página	1 de 1

FECHA: 07/06/2022 TÍTULO CAPACITACIÓN: JORNADA DE SCANNER CEREBROCARDIOVASCULAR – SEMANA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DURACIÓN: Todo el día RESPONSABLE ACTIVIDAD: SST – TALENTO HUMANO

OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: VERIFICAR LAS CONDICIONES DE SALUD MEDIANTE EL SCANNER CEREBROVASCULAR


CAPACITADOR: NUTRIENDO EN SALUD

No	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	ALETH PATRICIA ORTIZ ANGARITA	26.777.340	CONTADORA	Aleth Ortiz
2	ANA MILENA BARJUCH MORENO	30.049.899	DIRECTOR ADMINISTRATIVO	Ana Milena Barjuch
3	ANA MILENA URREA PIRAACON	27.606.072	LIDERE Cuentas Medicas	Ana Milena Urrera
4	ANA YANCY CARRERO ESPITIA	37.290.392	JEFE DE PERSONAL	Ana Yancy Carrero
5	ANGLE Y JULIANA BONFANTE ALVAREZ	1.090.436.363	AUXILIAR DE ENFERMERIA	Angle Juliana Bonfante
6	ASTRID ELIANA TRUJILLO BARAJAS	1'090.388.605	COORDINADORA DE CALIDAD	Astrid E. Trujillo
7	ASLY GIFETH GUTIERREZ ESPITIA	1.094.507.403	AUXILIAR DE ENFERMERIA	Asly Giffeth Gutierrez
8	BELKYS TEJADA SARMIENTO	27.605.538	REGENTE DE FARMACIA	Belkys Tejadas
9	BLANCA CELINA VILLAMIZAR VELANDIA	37.443.266	AUXILIAR DE FACTURACION	Blanca Celina Villamizar
10	CARMEN LISETH RODRIGUEZ SEPULVEDA	1.005.051.434	APRENDIZ SENA	Carmen Liseth Rodriguez
11	CECILIA DEL ROSARIO GARCIA TURBAY	33.284.834	MEDICO GENERAL	Cecilia del Rosario Garcia
12	CESAR ANDRES ACEVEDO ISIDRO	1.093.789.377	AUXILIAR DE FACTURACION	Cesar Andres Acevedo
13	DEMIS V. DALES MORENO	1.090.375.665	MENSAJERO	Demis Vidal
14	DEYANIRA SALAS SEPULVEDA	1.093.756.975	AUXILIAR DE FACTURACION	Deyanira Salas S.
15	DIANA KARINA ROJAS MURILLO	1.090.509.691	RECEPCIONISTA	Diana Karina Rojas

Anexo 10. Evidencia fotográfica - jornada de scanner cerebrovascular



Anexo 11. Asistencia jornada de optometría

 <p>CLÍNICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER</p> <p><i>En busca de una mejor calidad de vida</i></p>	<p>GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA</p>	Código	FT-GI-GA-018
	<p>REGISTRO DE ASISTENCIA</p>	Versión	03
		Página	1 de 1

FECHA: 08 junio 2022 TÍTULO CAPACITACIÓN: Jornada de Optometría

DURACIÓN: 1 día RESPONSABLE ACTIVIDAD: SST - Talento humano

OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: Detectar y educar a los trabajadores sobre los distintos errores que se observan en la visión


CAPACITADOR:

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Belkis Torgato Soriano	27605518	Registra de Form	Belkis
2	Tolú José Luis Berrío	1020104122	100.7 S. Medicos	Tolú
3	Luz Amparo Gilbey Añez	20222047	Registra de Form	Luz
4	Nasier Patricia Pérez	60749221	Aux. de enfer	Nasier
5	Cesar Andres Acevedo	10023789377	Aux. fisioterapia	Cesar Acevedo
6	Yererson Torres Suarez	1090481394	Aux Archivo	Yererson Torres
7	Angie Yajaira Bontorle A	10010436303	Aux. enfermer	Angie
8	Carolina Stella Suarez Chaparro	27773026	Aca enf	Carolina
9	Carolina Paola Sepulveda	1093736915	Aux fisioterapia	Carolina
10	Nancy Dina Berrío	60306391	Aux. enfermer	Nancy
11	Yareth Rodriguez Sarmiento	1002011434	Aspirante de enfer	Yareth Rodriguez
12	Paula Andrea Pardo	1005036932	Aux. enfermer	Paula Pardo
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Anexo 12. Jornada de optometría



Anexo 13. Asistencia jornada de spa

 <p>En busca de una mejor calidad de vida</p>	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-018
		Versión	03
	REGISTRO DE ASISTENCIA		Página


FECHA: 9-6-22 TÍTULO CAPACITACIÓN: Jornada de spa - eternal beauty
 DURACIÓN: Todo el día RESPONSABLE ACTIVIDAD: SSI- Talento humano
 OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: Reducir niveles de tensión muscular y aumentar la motivación y bienestar laboral
 CAPACITADOR: Eternal Beauty

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Francis Elena Uribe	27897683	Recepcionista	Francis E
2	Randy Corderos	1090442294	Recepcionista	Randy
3	Juliyth Vanessa Bayona C.	1090428670	Recepcionista	Juliyth
4	Angie Karla Santalla Alvar	1090436360	Recepcionista	Angie
5	Nickiana Saura Ortega	31277636	Recepcionista	Nickiana
6	Bethy Tejada Soriano	22605536	Recepcionista	Bethy Tejada
7	Ingrid Paola Reyes Gonzalez	1090532473	Recepcionista	Ingrid Reyes
8	Cesar Andres Acevedo	1093989377	Aux. Producción	Cesar Acevedo
9	Karen Dayana Montañez	1004872731	Recepcionista	Karen Montañez
10	Diana Karina Rojas Murillo	1090389691	Recepcionista	Diana Rojas
11	SIXTO VIVERO Cassiani	72126821	Q.F.	SIXTO V
12	Paula Andrea Pardo	1005038938	Aux. Enfermería	Paula Pardo
13	Wilson Torres Suarez	1090421794	Aux. Archivo	Wilson Torres
14	Juan David Neira Maldonado	1004843179	Aux. Sistemas	Juan David
15	Erica Guevara	1090499941	Aprendiz	Erica Guevara
16	Walter Quintero	60316391	Facturación	Walter
17	Ashid Eliana Trujillo Escobar	1090388605	Coordinadora Calidad	Ashid Trujillo
18	Nayibe Palencia Peio	60349933	Aux. de Enfermería	Nayibe Palencia

Anexo 14. Evidencia fotográfica - jornada de spa




Anexo 15. Asistencia stand hábitos y estilos de vida saludable

 <p>CLÍNICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER</p> <p><i>En busca de una mejor calidad de vida</i></p>	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-018
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Versión	03
		Página	1 de 1

FECHA: 10 junio 2022 TÍTULO CAPACITACIÓN: Stand estilos de vida saludables
 DURACIÓN: todo el día RESPONSABLE ACTIVIDAD: SST
 OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: Sensibilizar al personal sobre los beneficios de los estilos de vida saludable
 CAPACITADOR: Diana Katherine Fuentes - Nohemi Caviedes Alarcon

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Angie Juliana Bonfante	1090.436.363	Aux de enfermería	[Firma]
2	Sharon Juliana APELLO	1.092.154.099	Aux contable	Sharon A.
3	Johan Alexis Zarron Uribe	1090483683	Aux Enfermería	Johan Rincon
4	Julian David Vitez Guaje	1040504727	Ingeniero Sistemas	[Firma]
5	Julieth Vanessa Bayona Cabrera	109028670	Regente de Farmacia	[Firma]
6	Ashid Eliana Trujillo Barajas	1090388601	Coordinación Calidad	Ashid E. Trujillo S
7	Cecilia Garcia P.	33794022	Medico General	[Firma]
8	Willy Lynn Faj	9157140	OT	[Firma]
9	DEYANIRA SIBS S.	1093756775	Aux facturación	[Firma]
10	Yasara Cuervo	37277636	Aux enf	Yasara Cuervo
11	Erica Guenara	1090499947	Aprendiz	Erica Guenara
12	Joseth Rodriguez	1085611434	Aprendiz Ssa	Joseth Rodriguez
13	Blanca Celina Villanizar	31443265	Aux facturación	Blanca Villanizar
14	Juan David Veira Maldonado	1004843179	Aux Sistemas	Juan Veira
15	Diana Karina Rojas Castillo	1090309691	Recepcion	Diana Rojas
16	Veronica Torres Lara	1090481794	Aux Archivo	Veronica Torres
17	Ashly Greth Gutierrez Espitia	1094507403	Aux enfermería	Ashly Gutierrez
18	Bethly Tejada	21635570	Regente de farmacia	Bethly Tejada S

 <p>CLÍNICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER</p> <p><i>En busca de una mejor calidad de vida</i></p>	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-018
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Versión	03
		Página	1 de 1

FECHA: 10 junio 2022 TÍTULO CAPACITACIÓN: stand estilos de vida saludable
 DURACIÓN: todo el día RESPONSABLE ACTIVIDAD: SST
 OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: Sensibilizar al personal sobre los beneficios de los estilos de vida saludable
 CAPACITADOR: Diana Katherine Fuentes - Nohemi Caviedes Alarcon

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Francy Elena Uribe R	27897683	Recepcionista	Francy R
2	Randy Yasser Cardenas	1090492324	Recepcionista	Randy
3	Ingrid Paola Reyes Gonzalez	1090532473	Recepcionista	Ingrid Reyes
4	Monica E. Trujillo	60366454	Recepcion	[Firma]
5	María Cristina B. Paez	60356391	Aux facturación	[Firma]
6	Cesar Andres Acevedo Isidoro	1093289333	Aux. facturación	Cesar Acevedo
7	Nelson Libedynia Tollet	5393489	Aux facturación	[Firma]
8	Karen Diana Montaña Osorio	100489271	Recepcionista	Karen Montaña
9	Alith Patricia Ortiz Auguiente	26737340	Contadora	Alith Patricia Ortiz
10	Dennis vidales	109041865	Menjedor	[Firma]
11	Gea Luis Alvarez	13226132	Financiero	[Firma]
12	Ana Milena Uribe Piroton	27606072	Lider de las Medicas	[Firma]
13	Marcela Vanessa Ortega	30050062	Aux enfermería	Marcela Ortega
14	PAOLA ANDREA FORA	1005038932	Aux. enfermería	Paola Forra
15	Wauibe Patricia R	603491927	Aux. enfermería	Wauibe Patricia
16	Weth Crisostomo	109073907	Enfermería	[Firma]
17	Wey Gabriel	3122164	enfermería	[Firma]
18				

Anexo 16. Actividad plato saludable




Anexo 17. Evidencias fotográfico- stand hábitos y estilos de vida saludable






Anexo 18. Asistencia - actividad lúdica top show

 <p>CLÍNICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER</p> <p><i>En busca de una mejor calidad de vida</i></p>	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-018
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Versión	03
		Página	1 de 1

FECHA: 11 Junio 2022 TÍTULO CAPACITACIÓN: Noticia Interactivo "Estilos de vida saludable"
 DURACIÓN: 3 h RESPONSABLE ACTIVIDAD: SST - Talento Humano
 OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: Promover con el personal hábitos saludables a implementar en su vida diaria.
 CAPACITADOR: Compañía RSO S. A

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Diana Karina Rojas Muñillo	1090509691	Recepción	Diana Rojas
2	Nelson Tibadorín Jelles	5398429	Aux. Farmacia	Nelson
3	Deyanira Solas Delgado	1003556215	Aux. Farmacia	Deyanira
4	Cesar Andrés Acevedo Isidro	109389337	Aux. Farmacia	Cesar Acevedo
5	Franysolena Uribe Restrepo	27897683	Recepcionista	Franysolena
6	Anny Milena Uribe Proaño	27606072	Lider de clas M	Anny
7	Juith Patricia Sepulveda	100501264	Aprendiz Sena	Juith Patricia
8	Cristina S. Condit Vogel	37279636	Acta de CNP	Cristina Vogel
9	Sharon Yohana Acevedo	1092154099	Aux. contable	Sharon Acevedo
10	Priscilla María Tamicor	3144266	Aux. Farmacia	Priscilla Tamicor
11	Ange Yohana Borrero Alvarez	1090186363	Aux de enfermería	Ange
12	Bethy Terabe Espinosa	27605538	Asistente de Farmacia	Bethy Terabe S.
13	Monica Tam	60366451	Recepcionista	Monica Tam
14	Paula Andrea Pardo	1005085985	Aux. enfermería	Paula Pardo
15	Maria Cristina B. Caceres	60356301	Aux. Farmacia	Maria Cristina
16	Juan David Neira Maldonado	1004543179	Aux. Sistemas	Juan David
17	Yolanda Yusef Ruiz Torres	101050922	ing. Sistemas	Yolanda
18	Julieth Torres Rodríguez	1090128025	Asistente Farmacia	Julieth Torres

 <small>En busca de una mejor calidad de vida</small>	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-018
		Versión	03
	REGISTRO DE ASISTENCIA		Página

FECHA: 11 Junio 2022 TÍTULO CAPACITACIÓN: Noticiero Interactivo "Estilos de vida saludable"

DURACIÓN: 3h RESPONSABLE ACTIVIDAD: SST - Talento Humano

OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: Promover con el personal hábitos saludables a implementar en su vida diaria

CAPACITADOR: Compañía RSO S.A.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Karen Danyara Martínez Osorio	1002877171	Recepcionista	Karen Martínez
2	Ingrid Paola Reyes González	1090532473	Recepcionista	Ingrid Reyes
3	Nestor Leon Torres Suarez	1090481399	Aux de Archivo	Nestor Torres
4	Alysiethes Jarama Espino	1081502463	Aux de Enfermería	Alysiethes Jarama
5	John Alvaro Pizarro Uribe	108283081	Asesor Español	John Pizarro
6	Randy Yasser Cordero	109202025	Recepcionista	Randy Cordero
7	Erika Echeverri	1090491994	Aprendiz	Erika Guereca
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Anexo 19. Evidencia fotográfica - top show hábitos y estilos de vida saludable



BOLETÍN SST

¡VAMOS A CUIDARNOS!

COVID-19

- 1** Utiliza correctamente el tapabocas


- Mantén el distanciamiento


- Lava y/o desinfecta periódicamente tus manos


- Desinfecta periódicamente tus superficies de trabajo



EN CASO DE SINTOMATOLOGÍA

- Reporta a Seguridad y Salud en el Trabajo


- Refuerza tus medidas de bioseguridad





Anexo 21. Boletín sst - importancia de realizarse un chequeo medico



¿CUANDO FUE TU ÚLTIMO CHEQUEO MÉDICO?

Consta de dos etapas:

1. Consulta médica y examen físico.
2. Estados clínicos solicitados por el médico.

Objetivos del chequeo médico

- Detectar de manera oportuna factores de riesgos y enfermedades.
- Adoptar hábitos de estilo de vida saludable.

 Lo ideal es acudir una vez al año a un chequeo médico preventivo.

Recuerda: "No se necesita presentar síntomas para acudir a un chequeo médico; muchas enfermedades son silenciosas".

CLINICA DE CANCEROLOGIA DEL NORTE DE SANTANDER
Radioterapia Del Norte
En Busca De Una Mejor calidad de Vida

TU TIENES EL CONTROL

El alcohol, tabaco y las drogas son sustancias que una vez ingresan al organismo, alteran o modifican el Sistema nervioso central y otros órganos del cuerpo.

Estas tres sustancias son consideradas como drogas, de acuerdo a los efectos negativos que generan en el cuerpo. Su consumo excesivo ocasiona:

Dependencia



Psíquica

- Tu mente cree que necesita la droga para estar bien
- Cuando se deja de consumir, causa malestar e insatisfacción



Física

- Tu cuerpo cree que necesita la droga
- Causa malestares, dolores y trastornos en el cuerpo, también conocidos como "síndrome de abstinencia"

Consecuencias a la salud

El alcohol



- Deteriora tu hígado (inflamación, cirrosis, hepatitis alcohólica)
- Procoba insuficiencia cardiaca.
- Produce alucinaciones.



El tabaco



- Bronquitis crónica
- Cáncer de pulmón
- Deterioro de la dentadura



Sustancias psicoactivas

- Irritabilidad
- Palpitaciones
- Muerte por sobredosis



Anexo 23. Seguimiento plan de capacitaciones

Microsoft Word interface showing a document titled "PLAN DE CAPACITACIONES". The document content includes:


PLAN DE CAPACITACIONES
SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

OBJETIVO: Establecer actividades para la promoción y prevención de la seguridad y salud en los lugares de trabajos de acuerdo a la priorización de los peligros dentro del Sistema de Gestión.

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES	RESPONSABLE	2022												FINANCIEROS	RECURSOS		
		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DECIEMBRE			META	
COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO																	
Capacitación funciones y responsabilidades del copasst	Ail Bolivar					P	P										H-T
Capacitación elementos de protección personal	Ail Bolivar					E	P						P				H-T
Capacitación prevención del contagio por Covid-19	Ail Bolivar		P	E													H-T
Capacitación en inspecciones de seguridad	Responsable SG-SST							P									H-T
Capacitación Identificación de peligros y riesgos	Responsable SG-SST								P								H-T
Capacitación en investigación de incidentes y accidentes de trabajo	Responsable SG-SST									P							H-T
COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL																	
Capacitación resolución de conflictos y comunicación asertiva	Gerente			P	E												H-T-F
Capacitación funciones y responsabilidades del ocl	Ail Bolivar							P									H-T
Capacitación prevención de acoso laboral	APL BOLIVAR								P								
BRIGADAS DE EMERGENCIA																	
Capacitación funciones y responsabilidades coe	Ail Bolivar					P	E										H-T
Capacitación evacuación y resgate básico	Ail Bolivar							P									H-T
Capacitación primeros auxilios	Ail Bolivar							P									H-T

Watermark: **Página 1**

Anexo 24. Asistencia manejo del estrés laboral

	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-018
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Versión	03
		Página	1 de 1

FECHA: 30/04/2022 TÍTULO CAPACITACIÓN: Taller manejo del estrés laboral

DURACIÓN: RESPONSABLE ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

CAPACITADOR: Melissa Nolas

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Diana Karina Rojas Murillo	1090509691	Recepcion	Diana Rojas
2	Cesar Andres Acevedo	3093989397	Aux. Pedagogía	Cesar Acevedo
3	Wilson Alexis Kinzo Uribe	1090183687	Aux. Enfermería	Wilson Kinzo
4	Andre Wilfredo Botanic Alvarez	1090436263	NOX enfermería	Andre Botanic
5	Trinidad Paola Reyes Gonzalez	1090532473	Recepcionista	Trinidad Reyes
6	MONTANA Lermi	1090604551	Recepcion	MONTANA Lermi
7	Wendy Gisel (MIA)	37227641	Enfermera	Wendy Gisel
8	Aida Guzman	1091367163	Aux. enfermería	Aida Guzman
9	Ulekarina Duran	57297636	ACA enf	Ulekarina Duran
10	Camacho Ruth Rodriguez Sepulveda	100101438	aprendiz Sana	Ruth Rodriguez
11	Erica Guzman	1090499747	Archivo	Erica Guzman
12	Juan David Meza	100484729	Auxiliar Sistemas	Juan David Meza
13	Francyelena Uribe Robledo	27297687	Recepcionista	Francyelena Uribe
14	Nancy Paloma Vera	60245912	Aux. de Enfermería	Nancy Paloma Vera
15	Allybeth Ortiz	26771370	Química	Allybeth Ortiz
16	Allybeth Ortiz			Allybeth Ortiz
17	Nelly Guzman Pizarro	1090499745	Recepcion	Nelly Guzman P.
18	Jenny Diana Caballero	109050965	Recepcion	Jenny Diana

Anexo 25. Evidencia fotográfica - manejo del estrés laboral



Anexo 26. Evidencia fotográfica - acondicionamiento físico - pausas activas



ACONDICIONAMIENTO FISICO – PAUSAS
ACTIVAS



ACONDICIONAMIENTO FISICO – PAUSAS
ACTIVAS



Anexo 27. Asistencia importancia de la higiene del sueño

HIGIENE DEL SUEÑO

Dormir adecuadamente reduce las tasas de enfermedades crónico-degenerativas y lo contrario abre la puerta a estos trastornos y otras repercusiones para la salud.

SECRETORÍA BOLÍVAR

The slide features a central illustration of a person sleeping peacefully in a bed. The background is a soft, warm color. The text is centered and uses a mix of bold and italicized fonts. The logo for 'SECRETORÍA BOLÍVAR' is in the bottom right corner.


8 tips for sleep hygiene:

- #1** Acostarse y levantarse cada día a la misma hora.
- #2** La habitación tiene que estar a oscuras, a una temperatura agradable y bien ventilada.
- #3** Eliminar el alcohol, nicotina y la cafeína.
- #4** Evitar siestas prolongadas.
- #5** Realizar ejercicio físico regularmente, pero evitando 2hrs antes de ir a dormir.
- #6** Evitar las cenas pesadas.
- #7** Realizar actividades relajantes antes de dormir, como tomar duchas calientes.
- #8** No utilizar dispositivos electrónicos antes de ir a dormir.

apLIVAR


The slide features a central illustration of a person sitting up in bed, looking thoughtful. The background is a soft, warm color. The text is arranged around the central figure, with each tip accompanied by a small icon (clock, lightbulb, glass, bed, dumbbell, fork, bathtub, smartphone). The logo for 'apLIVAR' is in the bottom right corner.

Anexo 28. Asistencia importancia de la alimentación saludable

 <p>CLÍNICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER</p> <p><i>En base de una mejor calidad de vida</i></p>	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-018
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Versión	03
		Página	1 de 1

FECHA: 23-4-22 TÍTULO CAPACITACIÓN: importancia de la alimentación saludable
 DURACIÓN: 1hr RESPONSABLE ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
 OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: General hábitos de vida saludable a los colaboradores
 CAPACITADOR: Wendy Orozco


No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Ingrid Paola Reyes Gonzalez	1090532473	Recepcionista	Ingrid Reyes
2	Francky Gema Uribe Rodriguez	27897683	Recepcionista	Francky
3	Wendy S. Ochoa	037277636	Acta de Conf	Wendy Orozco
4	Maribel Valentin Fern	60349927	Acta de Conf	Maribel
5	Yerison Torres Suarez	1090481794	Acta Archivo	Yerison Torres
6	Miranda Vasser Cardenas	109040794	Recepcion	Miranda
7	Monica Tava	60366834	Recepcion	Monica
8	Yana Cristina B. Caber	60382391	Asistente Farm	Yana
9	Yolanda Cecilia Villaluz	3440326	Asistente Farm	Yolanda
10	Cesar Andres Acevedo J.	1090389377	Auxiliar Farmacia	Cesar Acevedo
11	Dejanira Salas Sepulveda	1093766975	Aux. farmacia	Dejanira Salas
12	Belkis Tzucua Jimenez	27605535	Asistente de farmacia	Belkis Tzucua
13	Andrés David Ruiz Guajiro	1090509777	As. sistemas	Andrés
14	Margarita Gonzalez Ochoa	3000060	As. farmacia	Margarita
15	Ally Giffeth Sanchez Garcia	109507403	As. farmacia	Ally
16	Silveto Uvaco	72176821	D.T. Serv. Farm	Silveto
17	Wendy Orozco	603721204	Q.F.	Wendy
18	Mario I. B. P.	60329243	L. Farmacia	Mario

 <p>CLÍNICA DE CANCEROLOGÍA DEL NORTE DE SANTANDER</p> <p><i>En base de una mejor calidad de vida</i></p>	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-018
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Versión	03
		Página	1 de 1

FECHA: 23-4-22 TÍTULO CAPACITACIÓN: importancia de la alimentación saludable
 DURACIÓN: 1hr RESPONSABLE ACTIVIDAD: SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
 OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: General hábitos de vida saludable a los colaboradores
 CAPACITADOR: Wendy Orozco


No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Juliett Gabriela Castañeda	1090739707	Enfermera	Juliett
2	Ande Yohana Bonilla A	1090436363	As. farmacia	Ande
3	John Alexi Rincon Uribe	1090483683	As. farmacia	John
4	Wendy Orozco	30272541	As. farmacia	Wendy
5	Wendy Orozco Caballero	1090509775	As. SST	Wendy
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Anexo 29. Asistencia prevención consumo de alcohol, sustancias psicoactivas y adicción a la tecnología

	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-018
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Versión	03
		Página	1 de 1

FECHA: 7-5-22 TÍTULO CAPACITACIÓN: Prevención de SPA, abuso de alcohol y adicción a las tecnologías,
 DURACIÓN: _____ RESPONSABLE ACTIVIDAD: Nancy Orozco - SST
 OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: Brindar orientación sobre el comportamiento asociado al SPA, el uso de las tecnologías y prevención de los mismos
 CAPACITADOR: Nancy Orozco

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Francky Elvira Uribe R.	27897683	Recepcionista	Francky
2	Ashiel Eliana Trujillo Borejas	1090388605	Coordinadora Calidad	Ashiel E. Trujillo B.
3	Nancy Patricia Pez	60349923	Asistente Administrativo	Nancy Pez
4	Alida Patricia Ortiz Argente	80771340	Contadora	Alida Ortiz
5	Wendy Patricia B. Cordero	60256391	Asistente Administrativo	Wendy B.
6	Ana Milena Urea Pracech	27608072	Asistente Administrativo	Ana Milena Urea
7	Diana Karina Rojas Murillo	1090501691	Recepcionista	Diana Rojas
8	Kelly Juana Granados Pincón	1090489783	Recepcionista	Kelly Granados
9	Yrlanda E. Quintero Vergel	57277682	Asistente Administrativo	Yrlanda Quintero
10	Aracely Diana Botante Alvarez	10904936363	Asistente Administrativo	Aracely Botante
11	Nancy Patricia Pez	577009	Asistente Administrativo	Nancy Pez
12	Alida Patricia Villamizar	37440265	Asistente Administrativo	Alida Villamizar
13	Paula Andrea Poma	1090508058	Asistente Administrativo	Paula Poma
14	Occupación Salud Dependida	1093156695	Asistente Administrativo	Occupación Salud
15	Cesar Andres Acevedo Sandoval	1093789397	Auxiliar de fechos	Cesar Acevedo
16	Glady D. Villamizar U.	60313826	Asistente Administrativo	Glady Villamizar
17	Monica Cecilia	6030604	Recepcionista	Monica Cecilia
18	Ingrid Paola Reyes Gonzalez	1090532473	Recepcionista	Ingrid Reyes

	GESTION FORMACION CONTINUA CLINICA DE CANCEROLOGIA	Código	FT-GI-GA-018
	REGISTRO DE ASISTENCIA	Versión	03
		Página	1 de 1

FECHA: 7-5-22 TÍTULO CAPACITACIÓN: Prevención del SPA, abuso de alcohol y adicción a las tecnologías,
 DURACIÓN: _____ RESPONSABLE ACTIVIDAD: Nancy Orozco - SST
 OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: Brindar orientación sobre el comportamiento asociado al SPA, el uso de las tecnologías y prevención de los mismos
 CAPACITADOR: Nancy Orozco

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
1	Johan Alexis Rivas Uribe	1090483683	Asistente Administrativo	Johan Rivas
2	Yerison Torres Suarez	1090481794	Asistente Administrativo	Yerison Torres
3	Joselyn Vanessa Payson Cabero	1090428070	Asistente Administrativo	Joselyn Payson
4	Karen Dayana Montañez Osorio	1004833131	Recepcionista	Karen Montañez
5	Aidy Espeth Salazar Espino	1094501103	Asistente Administrativo	Aidy Espeth Salazar
6	Belkis Tzucula Sorrento	27603310	Asistente Administrativo	Belkis Tzucula
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Anexo 30. Encuesta de satisfacción

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN


Califique de 1 a 4 su nivel de satisfacción con respecto a cada pregunta o ítem teniendo en cuenta que:

1: Muy insatisfecho
2: Insatisfecho
3: Satisfecho
4: Muy satisfecho

...

Fecha

Descripción

Mes, día, año 

Nombre del Trabajador

Texto de respuesta larga

Cargo

1. ¿Siente que el programa de hábitos y estilos de vida saludable aporta para que su salud este mejor?

- 1
- 2
- 3
- 4

2. ¿Las actividades que se realizaron durante el desarrollo de esta pasantía aportaron la información necesaria para que usted pueda tomar la decisión de mejorar las condiciones de alimentación en su vida?

- 1
- 2
- 3
- 4

4. ¿La semana de seguridad y salud en el trabajo y el stand de hábitos y estilos de vida saludable aportó pautas para la conciencia de autocuidado?

- 1
- 2
- 3
- 4

5. ¿La capacitación sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y las adicciones entre estas a la tecnología genero un aprendizaje para la vida?

- 1
- 2
- 3
- 4



Varias opciones

