

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 1 de 15

UNAD © 2023

<b>Programa de Promoción y Prevención “La UNAD se mueve”</b>
<b>1. Justificación</b>
<p>Durante el 2022 se realizaron a nivel nacional 1744 exámenes medico ocupacionales, de ingreso y periódicos, cabe agregar que se realizaron por zonas:</p> <p>En Centro Boyacá se ejecutaron 168 exámenes de los cuales 124 colaboradores no manifestaron sintomatología ni antecedentes osteomusculares.</p> <p>En la zona Sur se realizaron 499 exámenes de los cuales 484 no reportaron síntomas o antecedentes de importancia de tipo osteomuscular.</p> <p>En Centro Oriente se efectuaron 170 exámenes de modo que, 156 colaboradores no manifestaron antecedentes o sintomatología osteomuscular.</p> <p>Centro Occidente se practicaron 186 exámenes en los que 141 colaboradores no manifestaron antecedentes de sintomatología de carácter osteomuscular.</p> <p>Bogotá Cundinamarca de los 357 exámenes realizados, 347 no manifestaron sintomatología.</p> <p>Amazonia se ejecutaron 74 exámenes donde 59 no presentaron antecedentes osteomusculares.</p> <p>Zona caribe se efectuaron 290 exámenes de los cuales 241 fueron colaboradores asintomáticos para patología osteomusculares.</p>
<b>2. Objetivo General</b>

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 2 de 15

UNAD © 2023

Promover el mejoramiento de las condiciones de salud y de trabajo, implementando oportunamente medidas de control en la prevención de los DME.

### 3. Objetivos Específicos

- Fortalecer los conocimientos en prevención de Desórdenes Músculo Esqueléticos (DME).
- Promover el autocuidado de la plataforma humana Unadista por medio de la realización de las pausas activas.
- Realizar inspecciones de puestos de trabajo encaminadas a la prevención de desórdenes musculoesqueléticas que puedan limitar la labor de la plataforma humana Unadista.

### 4. Alcance

El programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve” está dirigido a toda la plataforma humana Unadista a nivel nacional utilizando los medios disponibles de intervención tanto para actividades colectivas como para las actividades de intervención individual de manera anual y correspondiente al año de vigencia en curso.

### 5. Meta

Aumentar la participación de las actividades en un 20% por parte de la plataforma humana a Nivel Nacional.

### 6. Definiciones

**Actividad lúdica:** La palabra lúdico es un adjetivo que califica todo lo que se relaciona con el juego, derivado en su etimología del latín “ludus” cuyo significado es precisamente, juego, como actividad placentera donde el ser humano se libera de tensiones, y de las reglas impuestas por la cultura. En el adulto el juego en general se sujeta a más reglas, aunque éstas siempre son aceptadas con libertad; y tienen la finalidad de evadirlo de la rutina y las preocupaciones habituales.

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 3 de 15

UNAD © 2023

**Bienestar físico:** Es la condición global del cuerpo humano en relación a las patologías y a la capacidad física. El individuo debe de cuidar e invertir en su salud, ya que su cuerpo afecta sus actividades físicas y su calidad de vida, es por ello que es fundamental llevar una dieta balanceada, realizar ejercicios físicos, disminuir el exceso de bebidas alcohólicas, evitar el uso de la droga, cigarros, entre otros.

**Bienestar laboral:** El bienestar laboral puede ser visto como el estado deseado por los individuos que integran una organización, siendo esta encargada de crear diferentes proyectos o programas que buscan proteger los derechos e intereses sociales de los empleados.

**Carga física de trabajo:** Se define como el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el trabajador durante la jornada laboral y se basa en el trabajo estático o dinámico.

**Condiciones de salud:** “El conjunto de variables objetivas de orden fisiológico, psicológico y sociocultural que determinan el perfil socio demográfico y de morbilidad de la población trabajadora” (Decisión 584 de la Comunidad Andina de Naciones).

**Desórdenes músculo esqueléticos:** Desórdenes relacionados con el trabajo que incluyen alteraciones de músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamiento nervioso, alteraciones articulares y neuro vasculares.

**Fatiga laboral:** La fatiga laboral, es aquella que se origina en la relación persona - trabajo. La persona no puede separarse del trabajador (es la persona misma quien trabaja, se relaciona con sus amigos, disfruta y sufre, descansa, tiene un sueño reparador o se fatiga más aún) y determinadas actitudes, vivencias o experiencias fuera del ámbito estrictamente laboral van a condicionar tanto que se origine fatiga como la forma en que va a ser percibida.

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 4 de 15

UNAD © 2023

**Pausas activas:** Son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir la fatiga física- mental y a integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas.

**Promoción de la salud:** Es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla; abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas que tienen impacto en los determinantes de salud.

**Sedentarismo:** La inactividad física se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de las enfermedades cardíacas, incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular.

**Obesidad:** Este es un problema serio de salud y presenta un marcado incremento en nuestro país. Clásicamente se ha definido la obesidad como el incremento del peso debido al aumento de la grasa corporal. Se produce cuando el número de calorías ingeridas es mayor que el número de calorías gastadas. Muchos estudios han demostrado que los pacientes obesos presentan más enfermedad cardiovascular que las personas de peso normal. Actualmente se calcula el Índice de Masa Corporal (IMC) y según el valor obtenido se clasifica el nivel de sobrepeso.

**Actividad física:** Es todo movimiento del cuerpo implicado en la realización de las actividades cotidianas. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar, etc.

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 5 de 15

UNAD © 2023

**Ejercicio:** Incluye los movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.

**Deporte:** Se refiere a toda actividad física ejercida como competición, que se rige por unas normas.

#### 7. Responsables

Para el desarrollo del Programa es indispensable contar con el apoyo de la Rectoría, Secretaría General, funcionarios y de un equipo de trabajo que brinde apoyo en la implementación del programa de vigilancia epidemiológica.

#### 7.1 Gerencia de Talento Humano: Gerente de Talento Humano

Aprobar el Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve” y su respectivo plan de trabajo (cronograma).

Gestionar la asignación de recurso humano, financiero, tecnológico para la implementación del programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve”  
factores de riesgo para desarrollar Desórdenes Músculo Esqueléticos.

Sensibilizar a la plataforma humana Unadista del objeto del programa y participación en las actividades de intervención diseñadas para el control del riesgo.

Hacer la revisión periódica del Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve”, en particular de las recomendaciones para el control de la exposición.

Vigilar que los recursos asignados para la implementación del programa el Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve” se ejecuten.

Garantizar que la plataforma humana Unadista objeto del programa participe en las actividades de intervención diseñadas

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 6 de 15

UNAD © 2023

para el control del riesgo.

Asegurar que las actividades de prevención que desarrolle la empresa en el marco del el Programa de promoción y prevención “La UNAD semueve” contemple a terceros, trabajadores temporales y contratistas.

Asumir la dirección del programa del Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve”

Motivar a la plataforma humana Unadista por la seguridad y salud en el trabajo a través de charlas, cartas de reconocimiento, asistencia a reuniones, entre otros.

Controlar los resultados, conociendo el desarrollo del programa a través de actas y notificaciones dadas por el cumplimiento de los récords establecidos.

### **7.2 Red de la Gerencia de Talento Humano:**

Conocer el programa y responsabilizarse por su implementación en la zona asignada.

Incluir en las reuniones con sus colaboradores temas referentes el Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve”

Asegurar que las actividades programadas en la zona se desarrolladas de manera activa y participativa.

Apoyar en las campañas de motivación y divulgación tendientes a la prevención de los DME.

### **7.3 Responsable Seguridad y Salud en el Trabajo:**

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 7 de 15

UNAD © 2023

Proporcionar las bases técnico-científicas, administrativas para la implementación del Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve”

Elaborar el documento Programa de promoción y prevención “LaUNAD se mueve”

Coordinar la planeación, implementación y verificación del Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve” con el apoyo de la ARL.

Definir las diferentes acciones establecidas para la implementación y ejecución del Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve”

Garantizar la divulgación del Programa de promoción y prevención “LaUNAD se mueve” dentro de la Universidad y de las responsabilidades que este genere, que incluya claramente la comunicación del riesgo considerando el derecho a saber que tienen la plataforma humana Unadista.

Asegurar una adecuada comunicación y flujo de información a todos los niveles para permitir la toma de decisiones.

Hacer seguimiento a las acciones de control implementadas en el marco del Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve”

Asegurar que se presenten los informes pertinentes a la Gerencia o a los niveles interesados, que contengan la información previamente definida.

Velar por que el documento del programa, formatos y registros se encuentren actualizados.

Procurar por el cumplimiento de los procedimientos del programa, del plan de trabajo, de la integración dentro del sistema de gestión por las actividades de control y auditoría.

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 8 de 15

UNAD © 2023

Velar para que exista concordancia entre los procedimientos de trabajo existentes y lo ejecutado en la práctica por los trabajadores, así como por el uso de los elementos de evaluación y control.

Informar periódicamente a la Rectoría, Secretaria General y Área de Talento Humano sobre las actividades y situaciones Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve” con los indicadores de avance.

#### **7.4 Plataforma Humana Unadista:**

Participar activamente en las actividades que promueven el Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve”.

Cumplir las normas, procedimientos e instrucciones del Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve” y las establecidas por el SG - SST de la Unidad de Gestión General.

Procurar por el cuidado integral de su salud (incluso en actividades fuera del trabajo).

Informar cualquier irregularidad que pueda afectar el cumplimiento de las normas legales en materia de riesgos laborales en SST.

#### **8. Autoridad**

**Representante de la Alta Dirección del Componente de Gestión de Seguridad y salud en el Trabajo:** Designar responsabilidad y autoridad para alcanzar los objetivos de los programas del SGSST.

**Líderes Nacionales de la Plataforma Humana Unadista y de Seguridad y Salud en el Trabajo:** Designar responsables y autoridad frente a los programas del SG-SST

**Red de Talento Humano:** Designar responsables y autoridad frente al Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve”

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 9 de 15

UNAD © 2023

## 9. Diagnóstico de Condiciones

En los informes de condiciones de salud en el año 2022, por zonas, se identificó: que:

Bogotá Cundinamarca - Nacional: Se realizaron 357 exámenes de ingreso en el año 2022, de los cuales 46% son mujeres, y 54% son hombres. Además, que el 35% de los colaboradores identificados se encuentran con sobre peso y 11% con obesidad. Durante la valoración médica, 4 trabajadores reportan antecedentes de síntomas osteomusculares. Se presentaron 10 escoliosis como diagnósticos nuevos. En cuanto a la relación de exposición 297 manifestaron hacer uso de video terminales, 90 declararon riesgo ergonómico por movimiento repetitivos, 67 expusieron riesgo con postura prolongadas, 45 trabajadores mostraron riesgo ergonómico con sugerencia de Diseño de puesto, 24 funcionarios mostraron el riesgo ergonómico por posturas de tipo anti gravitacionales, 15 colaboradores manifestaron el riesgo ergonómico por Manejo de cargas, y 11 colaboradores manifestaron el riesgo ergonómico por aplicación de fuerza.

Amazonia: Realizaron 74 exámenes médicos de ingreso de los cuales 59% son mujeres y 41% son hombres. Del 100% de los trabajadores intervenidos el 39% se encuentran en sobre peso y 12% con obesidad. En cuanto al reporte de los síntomas 20% reportaron antecedentes de tipo osteomuscular.

En cuanto a los diagnósticos presentaron 20% funcionarios Escoliosis, un 5% colaboradores Hernia umbilical, 5% de trabajadores presentan Artrosis, un 7% de los funcionarios manifestaron crujido de hombros, por último, el 3% presentaron Hernia inguinal.

Centro Boyacá: Realizaron 168 exámenes de ingreso en el 2022, de los cuales 43% son mujeres y 57% son hombres, de los 168 trabajadores 67 se encuentran en sobre peso, 22 con obesidad, 44 colaboradores manifestaron patologías osteomusculares. Durante la valoración médica se presentan 17 personas con escoliosis, 5 casos de cifosis, 3 casos de dolor articular, 3 casos de lumbalgia, 2 casos de trastorno disco intervertebral, 2 casos de síndrome del túnel carpiano y un caso respectivamente para ganglión, hallux vagus, además, 1 dolor

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 10 de 15

UNAD © 2023

miembro, 1 lordosis, 1 trastorno sinovial, 1 sacroiliitis, 1 trastorno del manguito rotador, 1 dolor en hombro y 1 secuela trauma miembro inferior.

Zona Sur: Se realizaron 499 exámenes de ingreso de los cuales 52% son mujeres, y 48% son hombres, además 103 colaboradores presentan sobre peso y 33 personas obesidad. Durante el examen médico se evidenció que 15 colaboradores presentaron diagnósticos osteomusculares entre los cuales se encuentran: 9 hernia umbilical sin obstrucción ni gangrena, 1 hernia abdominal no especificada, sin obstrucción ni gangrena, 1 dolor en articulación, 1 escoliosis, no especificada, 1 trastornos de los discos intervertebrales, no especificado, 1 ganglión, 1 osteocondrosis juvenil de la cabeza del fémur [legg-calve-perthes].

Centro Oriente: Se realizaron 170 exámenes médicos ocupacionales, de los cuales 83 son mujeres y 87 hombres, además se evidenció que 36 personas presentan sobrepeso y 15 obesidad, se evidencia que 2 personas presentan antecedentes de diagnósticos osteomuscular (no especificados), durante la valoración medica ocupacional se generaron: 9 diagnósticos de Columna, 3 diagnósticos de MMII, y 5 presentaron diagnósticos para MMSS. Además, se presentaron 8 recomendaciones medico laborales y 2 medidas preventivas

Centro Occidente: Se realizaron 186 exámenes médicos ocupacionales de ingreso, de los cuales 75 son mujeres y 111 son hombres, de los funcionarios intervenidos 81 presenta sobre peso, y 33 obesidad. En cuanto a los reportes de síntomas 17% manifestaron antecedentes de tipo osteomuscular. Durante la valoración médica ocupacional se presentaron 13 diagnósticos nuevos, así: columna 1, MMII 3, MMSS 2, miastenia gravis y otros trastornos neuromusculares 1, trastorno interno de la rodilla no especificado 1, escoliosis no especificada 2, lumbago no especificado 1, tenosinovitis de estiloides radial (de quervain) 1, lesión del hombro no especificada 1, dolor en miembro 1.

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 11 de 15

UNAD © 2023

Zona caribe: Se realizaron 290 exámenes médicos ocupacionales de ingreso, 157 personas son mujeres, y 133 son hombres. Además, se presentaron 77 personas con sobre peso y 60 con obesidad. 36 reportaron síntomas, 13 diagnósticos nuevos de patologías osteomusculares (no especificadas).

En el 2023 se realizaron exámenes médicos periódicos en el primer semestre para Bogotá, en la zona Bogotá Cundinamarca (José Acevedo Gomez), y Zona Nacional (José Celestino Mutis). Se realizaron 241 exámenes, de los cuales 54% son mujeres, 46% hombres. De los 241 exámenes 41% presentan sobre peso y 16% obesidad. Durante la atención medica ocupacional 42 personas reportaron antecedentes de síntomas de tipo osteomuscular. En cuanto a la relación de exposición se generaron 32 diagnósticos entre los cuales presentaron: escoliosis no especificada 8, lumbago no especificado 6, trastornos discos intervertebrales no especificados 6, contractura muscular 6, hernia umbilical 6.

A demás en el año 2021 se aplicó la Encuesta de Sintomatología Osteomuscular SIN DME, la cual es una herramienta de Tamizaje de la población para identificar los trabajadores con sintomatología asociada a DME. Esta encuesta fue diligenciada por 2.452 funcionarios de 4.713 que laboraban en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, siendo el 52% de la población trabajadora quien participó en el diligenciamiento de la encuesta. Como resultado se obtuvo el siguiente diagnóstico de condiciones de salud músculo esqueléticas:

Se evidenciaron antecedes de diagnósticos musculo esqueléticos para el 2021 de Del total de los trabajadores encuestados el 8% (196) reportaron enfermedad osteomuscular, de los cuales el 18% (36) refieren presentar Tendinitis, el 17% (34) refieren presentar Síndrome del Túnel Carpiano, 17% (33) refieren presentar Hernia Discal, 15% (29) refieren presentar Lumbago.

De los segmentos con mayor incidencia por dolor en la población del 2021 fueron: cuello con un 61% (542), espalda baja con un 45% (399), muñeca con un 41% (360), espalda alta con un 39% (347), mano con un 30% (263), hombro con un 28% (249), codo con un 22% (190), dedos con un 22% (190). Se evidencia que los 5 principales segmentoscorporales que presentan síntomas pertenecen al cuadrante superior del cuerpo, lo cual está muy asociado a los movimientos repetitivos.

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 12 de 15

UNAD © 2023

## 10. Recursos

**Recurso Humano:** La líder de Seguridad y Salud en el Trabajo, así como el apoyo suministrado por ARL Positiva, son los responsables de la ejecución del Programa de promoción y prevención “La UNAD semueve” así como el cumplimiento del plan de trabajo establecido, de ser necesario, establecerá y definirá modificaciones como plan de acción necesarios luego de la verificación del programa buscando el cumplimiento de cada uno de los indicadores del programa.

**Recurso Físico:** La UNAD cuenta con espacios para el desarrollo de actividades de promoción y prevención.

**Recursos presupuestales:** Son los recursos asignados en el presupuesto de la Universidad, en el rubro de Bienestar Universitario

**Recurso Tecnológico:** Las actividades de recolección de información, sensibilización, divulgación de resultados, capacitaciones y divulgación del programa utilizarán correo electrónico, mailing informativo y otras estrategias y/o medios de comunicación interna de la Universidad.

## 11. Comunicación y Capacitación

Las actividades del Programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve” serán comunicadas y programadas con antelación, buscando favorecer la participación de la plataforma Humana Unadista.

Las actividades serán comunicadas a través de piezas gráficas como: Campañas, infografías y videos que se realizarán por medios virtuales, correo institucional, portal de Talento Humano, red de fractales de la gerencia de talento humano

Los talleres o capacitaciones requeridas serán incorporadas en el componente de plan de capacitación institucional de la

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> F-5-6-69
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> 0-14-11-2023
		<b>PÁGINAS:</b> Página 13 de 15

UNAD © 2023

Universidad y serán desarrolladas en plataformas cómo: Zoom y Meet de acuerdo al cumplimiento del plan meta sistémico.

### 12. Indicadores

NOMBRE	COMO SE MIDE	FECUENDIA DE MEDICION	META
Porcentaje (%) inspección de puesto de trabajo administrativos	N° de IPT x 100 / N° IPT planeadas	Anual	Mínimo: 30%, Satisfactorio:60%, Sobresaliente: 80%
Conocer el porcentaje de colaboradores que asisten a pausas activas	N° de colaboradores que asisten / promedio de colaboradores citados las actividades de promoción y prevención	Anual	Mínimo: 20%, Satisfactorio:60%, Sobresaliente: 80%
Conocer el porcentaje de colaboradores que asisten a actividades de promoción y prevención	N° de colaboradores que asisten / promedio de colaboradores citados las actividades de promoción y prevención	Anual	Mínimo: 20%, Satisfactorio:60%, Sobresaliente: 80%

### 13. Plan de acción y seguimiento del programa de gestión

Para el establecimiento de las acciones estratégicas de este programa se tendrán cuenta las recomendaciones dadas en el diagnóstico de salud emitido por laIPS desde los exámenes médicos. Los resultados de las encuestas de morbilidad sentida y el reporte de sintomatología de tipo osteomuscular. Dichas acciones estratégicas están incluidas en el formato de plan de acción del año 2022.

### 14. Actualización del Programa

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> <b>F-5-6-69</b>
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> <b>0-14-11-2023</b>
		<b>PÁGINAS:</b> <b>Página 14 de 15</b>

UNAD © 2023

El programa de prevención “La UNAD se mueve” se actualizará cada año o cada vez que sea necesario ya que está sujeto a condiciones cambiantes de la universidad en las diferentes zonas y unidades.

MODIFICACIONES O ACTUALIZACIONES DEL PROGRAMA		
VERSIÓN	FECHA	DESCRIPCIÓN RESUMIDA DEL CAMBIO
1	03/03/2022	Construcción del programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve”
1	26/06/2023	Actualización del programa al año 2023.

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Lina Mishelly Gómez		

“Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>”

	<b>FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>CÓDIGO:</b> <b>F-5-6-69</b>
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> <b>0-14-11-2023</b>
		<b>PÁGINAS:</b> <b>Página 15 de 15</b>

UNAD © 2023

### INSTRUCCIONES DE DILIGENCIAMIENTO:

ÍTEM	DESCRIPCIÓN
<b>IMPORTANTE: (Este formato debe ser diligenciado en procesador de texto).</b>	
1	Escriba la justificación de por qué es necesario formular este programa, puede estar basado en la normatividad legal colombiana o diagnósticos de salud.
2	Escriba el objetivo general que permitirá definir la razón principal de la formulación de este programa.
3	Escriba los objetivos específicos que se pretenden alcanzar y que le darán respuesta al objetivo general definido.
4	Defina el alcance (inicio y fin) del programa junto con la clasificación al tipo de población a la cual va dirigido el programa.
5	Defina la meta a alcanzar definiendo el porcentaje de cumplimiento que se espera.
6	Escriba las definiciones que considere pertinente le den respuesta a este programa y a las actividades definidas para gestión del mismo.
7	Escriba el rol o cargo de los actores principales del programa, ya sea quien lo ejecuta como el que participa.
8	Defina la autoridad frente a las acciones de la ejecución del programa de gestión
9	Defina las razones de porque es necesario crear este programa, basado en que hechos o diagnósticos fue necesario crear este programa
10	Defina que tipo de recursos se van a utilizar para el desarrollo de este programa, pueden ser físicos, humanos, monetarios
11	Describa y defina que mecanismos y como se va a presentar la comunicación y capacitación de este programa.
12	Defina los indicadores que le permitirán evaluar la gestión de su programa
13	Defina el cronograma de trabajo que se va a ejecutar para el desarrollo de las actividades de dicho programa, se puede utilizar preferiblemente Excel para la formulación de estos cronogramas, y vincularlo al programa realizado.
14	Defina cada cuanto se actualizará el programa definido, tenga en cuenta controlar las actualizaciones de las modificaciones que se pueden presentar al mismo, no olvide definir quien lo elabora, lo revisa y lo aprueba.