

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 1 de 17

UNAD © 2023

Programa de Promoción y Prevención “La UNAD se mueve”	
1. Justificación	
	<p>En el año 2024 la Universidad Nacional Abierta Y A Distancia, empleó la herramienta de tamizaje SIN DME para identificar la sintomatología asociada con Desordenes Musculoesqueléticos, en la cual se encuentra la información personal, hábitos, trabajo, estado de salud actual de la plataforma humana Unadista que participó.</p> <p>La herramienta SIN DME fue aplicada a 2.192 colaboradores de 6.388 que laboraron en la Universidad Nacional Abierta a Distancia en el año 2024 hasta el mes de Diciembre del mismo año, siendo el 34% de la plataforma humana Unadista quien participó en el diligenciamiento de la encuesta.</p> <p>A nivel nacional, el 46% de los colaboradores presentaron sintomatología osteomuscular con relación a los colaboradores encuestados, se evidenció que en el segmento del cuerpo que más presentó sintomatología es columna seguido de MMSS. El cargo que mayor presentó sintomatología fueron docentes tiempo completo; el segmento del miembro superior que mayor reportaron sintomatología los colaboradores fue hombro con 198 sintomáticos (19%), seguido de la muñeca con 194 (19%) colaboradores sintomáticos y 108 (10%) colaboradores reportaron sintomatología en brazo. Mientras que para columna el segmento con mayor sintomatología fue cuello 446 (43%) seguido de espalda baja 314 (31%). Por último, en miembros inferiores el segmento con mayor sintomatología fue la rodilla con 178 reportes (17%). A nivel de riesgos, los resultados de la encuesta de sintomatología musculoesquelética SIN-DME 2024 muestran los siguientes porcentajes según grupo corporal: Riesgo alto MMSS: 0,05% Riesgo medio MMSS: 0,9%, Riesgo alto columna: 0,5%, Riesgo medio Columna 7%, Riesgo alto MMII 0%, Riesgo medio MMII: 0,4%.</p> <p>De esta manera, a través del programa "La UNAD se mueve", se implementan acciones de promoción y prevención, con el objetivo de brindar estrategias y herramientas que la Plataforma Humana Unadista para que así pueda incorporar en su rutina diaria, favoreciendo hábitos saludables y prácticas ergonómicas que contribuyan a la salud musculoesquelética.</p>

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 2 de 17

UNAD © 2023

2. Objetivo General
Promover el mejoramiento de las condiciones de salud musculoesquelética a través de la implementación de estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
3. Objetivos Específicos
<ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar la plataforma humana Unadista en los riesgos biomecánicos a los cuales se encuentran expuestos.• Promover en la plataforma humana Unadista hábitos orientados a fortalecer factores protectores frente a DME.• Fomentar la implementación de prácticas seguras de trabajo, centradas en aspectos biomecánicos.
4. Alcance
El programa de promoción y prevención “La UNAD se mueve” está dirigido a toda la plataforma humana Unadista a nivel nacional por medio de acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
5. Meta
Mantener el riesgo bajo al menos en un 80% de los segmentos evaluados como son MMSS, Columna, MMII, al momento de aplicar la encuesta de sintomatología DME en la plataforma humana Unadista en el año 2025.

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 3 de 17

UNAD © 2023

6. Definiciones

Actividad lúdica: La palabra lúdico es un adjetivo que califica todo loque 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.

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, cigarrillos, 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).

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 4 de 17

UNAD © 2023

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.

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.

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 5 de 17

UNAD © 2023

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.

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, Secretaria 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).

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 6 de 17

UNAD © 2023

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 Musculoesqueléticos.

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 el 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 “LaUNAD se mueve” se ejecuten.

Garantizar que la plataforma humana Unadista objeto del programa participe en las actividades de intervención diseñadaspara el control del riesgo.

Asegurar que las actividades de prevención que desarrolle la empresaen el marco del el Programa de promoción yprevención “La UNAD se mueve” 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 cumplimientode los récords establecidos.

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 7 de 17

UNAD © 2023

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 semueve”

Asegurar que las actividades programadas en la zona sean 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:

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 “La UNAD 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”

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 8 de 17

UNAD © 2023

Garantizar la divulgación del Programa de promoción y prevención “La UNAD 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.

Velar por 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, Secretaría 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.

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 9 de 17

UNAD © 2023

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>”

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 10 de 17

UNAD © 2023

9. Diagnóstico de Condiciones

En el año 2024 la Universidad Nacional Abierta Y A Distancia, empleó la herramienta de tamizaje SINDME para identificar la sintomatología asociada con Desordenes Musculo Esqueléticos, en la cual se encuentra la información personal, hábitos, trabajo, estado de salud actual de la plataforma humana Unadista que participó.

La herramienta SINDME fue aplicada a 2.192 colaboradores de 6.388 que laboraron en la Universidad Nacional Abierta a Distancia en 2024 hasta el mes de Diciembre, siendo el 34% de la plataforma humana Unadista quien participó en el diligenciamiento de la encuesta.

A nivel nacional, el 46% de los colaboradores presentaron sintomatología osteomuscular con relación a los colaboradores encuestados, se evidenció que en el segmento del cuerpo que más presentó sintomatología es columna seguido de MMSS. El cargo que mayor presentó sintomatología fueron docentes tiempo completo. El segmento del miembro superior que mayor reportaron sintomatología los colaboradores fue hombro con 198 sintomáticos (19%), seguido de la muñeca con 194 (19%) colaboradores sintomáticos y 108 (10%) colaboradores reportaron sintomatología en brazo. Mientras que para columna el segmento con mayor sintomatología fue cuello 446 (43%) seguido de espalda baja 314 (31%). Por último, en miembros inferiores el segmento con mayor sintomatología fue la rodilla con 178 reportes (17%).

Con relación a los informes de condiciones de salud periódicos y de ingreso se evidencia durante el 2024:

Sede Nacional – JAG: Realizaron 820 exámenes medico ocupacionales con énfasis osteomuscular, de los cuáles 474 (57,8%) fueron periódicos, de ingreso se realizaron 344 (42%) y post incapacidad 2 (0,2%). Los colaboradores evaluados refirieron sintomatología predominantemente del sistema osteomuscular en una proporción de 48 (6%).

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 11 de 17

UNAD © 2023

Zona Amazonia- Orinoquia: Realizaron 178 exámenes médicos ocupacionales, de los cuales 118 fueron periódicos, 60 de ingreso, Se realizó el análisis de la evaluación médica ocupacional encontrando los siguientes hallazgos: un 35% (62) Escoliosis, un 14% (25) Hernia umbilical, un 7% (12) Osteoartritis de hombros, un 3% (5) Osteoartritis de rodilla y un 2% (3) Hernia inguinal.

Zona Caribe: Realizaron 295 exámenes médicos ocupacionales, de los cuales 161 (55%) fueron de ingreso, 132 (45%) periódicos, y 2 (0,7%) de post incapacidad, se encontraron los siguientes hallazgos: Escoliosis 1 (0,3%) y Hernia umbilical 1 (0,3%).

Zona Centro Boyacá: Realizaron 257 exámenes médicos ocupacionales, de los cuales 142 son de ingreso, y periódico 115, En la revisión médica se encontraron 49 casos de alteraciones del sistema osteomuscular: 13 casos de escoliosis, 8 Cifosis. 3 lumbalgia, 2 Trastornos de los discos intervertebrales y 1 Espondilolistesis; 7 Hallux Valgus, 1 Trastorno Interno de la rodilla y 1 espolón calcáneo, 4 casos de ganglion, 2 síndrome de túnel carpiano, 1 Epicondilitis, y 1 Bursitis del hombro, 4 casos de Dolor articular y un caso de Artritis reumatoide.

Zona Centro Oriente: Realizaron 171 exámenes médicos ocupacionales de preingreso 42 (25%) y periódicos 129 (75%). Información referida por el colaborador donde se presentó la distribución por factor de riesgo biomecánico 157 (92%). En la revisión por sistemas, el 1% reporta síntomas. El 5% de los evaluados presenta anomalías en el examen físico, asociadas a alteraciones en la inspección de columna (1), inspección abdominal (2), miembros superiores (1), miembros inferiores (1), región inguinal (1) y piel (2).

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 12 de 17

UNAD © 2023

Zona Centro Sur: Realizaron 188 exámenes médicos ocupacionales de ingreso 163 (87%) y periódicos 25 (13%). En los cuales se resalta que se presentaron 8 afectaciones al sistema musculoesquelético distribuidas de la siguiente forma: Artritis reumatoide 1 (0,3%), Trastornos de los discos intervertebrales 1 (0,3%), Bursitis de la mano 1 (0,3%), Traumatismo del pie y del tobillo 1 (0,3%) Secuelas de traumatismo de la medula espinal 1 (0,3%), Secuelas de aplastamiento y amputación traumáticas de miembro superior 1 (0,3%), Resultados anormales en los estudios funcionales de otros órganos y sistemas 1 (0,3%), Postquirúrgicos especificados 1 (0,3%).

Zona Occidente: Realizaron 168 exámenes médicos ocupacionales con énfasis en el sistema osteomuscular, de los cuales 99 (59%) fueron de ingreso, 66 (39%) periódicos y 3 (1,7%) de egreso, se resalta que se presentaron 8 afectaciones al sistema musculoesquelético distribuidas de la siguiente forma: Escoliosis 2 (1%) Distonía 1 (0,6%), Dolor en articulación 1 (0,6%) , Lumbago 1 (0,6%), Hernia umbilical 1 (0,6%), Trastornos de los meniscos 1 (0,6%), Longitud desigual de los miembros (adquirida) 1 (0,6%).

Zona Sur: Realizaron 583 exámenes médicos ocupacionales, de los cuales fueron 491 (84%) exámenes de preingreso y 92 (16%) exámenes periódicos, estos arrojaron diagnósticos osteomusculares, en los cuales manifiestan Escoliosis 3, Dolor en articulación 4, Lumbago 1, Artrosis 1, Gonartrosis 1, Hernia ventral 1, Hernia umbilical 4, Ganglion 1, Mialgia 1, Fibromialgia 1, Malformaciones congénitas del sistema osteomuscular 2, Fractura de la diáfisis de la tibia 1, Cuidado posterior a la ortopedia 1.

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 13 de 17

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 se mueve” 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

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 14 de 17

UNAD © 2023

realizarán por medios virtuales, correo institucional, portal de Talento Humano, red de fractales de la gerencia de talento humano.

12. Indicadores

NOMBRE	COMO SE MIDE	FRECUENCIA DE MEDICION
Cumplimiento.	$\frac{\text{Actividades ejecutadas}}{\text{Actividades programadas}} * 100$	Mensual
Impacto	$\frac{\text{Número de colaboradores en riesgo Bajo SIN-DME}}{\text{Total de encuestados}} * 100$	Anual

13. Plan de acción y seguimiento del programa de gestión

Para el establecimiento de las acciones estratégicas de este programa se tendrá en cuenta las recomendaciones dadas en el diagnóstico de salud de las condiciones a nivel osteomuscular del período 2024, además se tendrán en cuenta los resultados de la encuesta SIN DME 2024.

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 15 de 17

UNAD © 2023

Link OneDrive:

[MODELO PLAN DE ACCION SG-SST AÑO 2025.xlsx](#)

14. Actualización del Programa

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 promoción y prevención “La UNAD se mueve”
1	26/06/2023	Actualización del programa al año 2023
1	26/01/2024	Actualización del programa al año 2024
1	08/07/2024	Se modifica la justificación, objetivos, meta, condiciones de salud e indicadores.
1	21/03/2025	Actualización del programa al año 2025.

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 16 de 17

UNAD © 2023

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Leidy Johanna Moreno- Ximena Castillo Ladino		

INSTRUCCIONES DE DILIGENCIAMIENTO:

ÍTEM	DESCRIPCIÓN
IMPORTANTE: (Este formato debe ser diligenciado en procesador de texto).	
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

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

	FORMATO DE FORMULACIÓN DEL PROGRAMAS DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: F-5-6-69
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL	VERSIÓN: 0-14-11-2023
		PÁGINAS: Página 17 de 17

UNAD © 2023

9	<i>Defina las razones de porque es necesario crear este programa, basado en que hechos o diagnósticos fue necesario crear este programa</i>
10	<i>Defina que tipo de recursos se van a utilizar para el desarrollo de este programa, pueden ser físicos, humanos, monetarios</i>
11	<i>Describa y defina que mecanismos y como se va a presentar la comunicación y capacitación de este programa.</i>
12	<i>Defina los indicadores que le permitirán evaluar la gestión de su programa</i>
13	<i>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.</i>
14	<i>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.</i>