

“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 13

UNAD © 2023

## Programa de prevención de riesgo cardiovascular “Corazón Unadista”

### 1. Justificación

Según la Organización mundial de la salud (OMS) la principal causa de muerte a nivel mundial son las enfermedades cardiovasculares (ECV). Las ECV son un grupo de alteraciones del funcionamiento normal del corazón y los vasos sanguíneos, asimismo, este grupo está compuesto por: La hipertensión arterial, la cardiopatía coronaria, las enfermedades cerebrovasculares, las arteriopatías periféricas, las cardiopatías congénitas, las cardiopatías reumáticas y las trombosis venosas profundas (OMS, 2017).

En adición, las ECV son producto de la combinación de factores denominados “factores de riesgo cardiovascular”, los cuales, pueden tener orígenes genéticos, comportamentales o medioambientales y cuentan con características modificables o no modificables. En este orden de ideas, la Organización Mundial de la Salud afirma que la implementación de estrategias que sensibilicen e influyan en los comportamientos relacionados a los factores de riesgo (Consumo de tabaco, dietas malsanas, inactividad física, consumo de alcohol frecuente, entre otras) pueden prevenir la mayoría de las ECV (Saboya, 2017; OMS, 2017).

Del mismo modo, La Organización Panamericana de la Salud, en el día mundial del corazón, destacó la importancia de la prevención y el tratamiento de las ECV, ya que, es la principal causa de muerte en las Américas con 2 millones de fallecimientos anuales. Además, en América Latina y el Caribe se identifica que tanto el 28% de las mujeres como el 43% de los hombres que presentan hipertensión no han sido diagnosticados (OPS, 2021; Zhou, B., Carrillo, R., Danaei, G., Riley, L., Paciorek, C., Stevens, G. & Breckenkamp, J, 2021).

Por otro lado, con respecto a los factores de riesgo modificables se destacan tres que son de carácter comportamental: Primero, las dietas nocivas con grandes niveles de grasas, sales y azúcares refinadas; segundo, poca o nula actividad física y, en tercer lugar, el consumo de tabaco que influye en casi un 10% de los fallecimientos relacionados a las enfermedades de riesgo cardiovascular (OPS, 2021).

De acuerdo con el reporte de la consultora Deloitte anunciado en la publicación de la revista “La República” (2017), se identifica que las ECV suponen un gasto de 6,4 mil millones anuales para el sistema de salud de Colombia, donde, 3,4 mil millones están directamente relacionados a infartos, con base en ello, es posible identificar que la implementación de estrategias de promoción y prevención de la salud cardiovascular influyen tanto en el nivel de vida como en el impacto económico.

Según el Ministerio de Salud de Colombia (2015) la actividad física frecuente es considerada un factor protector general para las afecciones médicas, puesto que, disminuye la probabilidad de presentar enfermedades cardiovasculares (ECV), accidentes cerebro vasculares (ACV), hipertensión arterial

“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 13

UNAD © 2023

y cáncer de colon y seno; asimismo, promueve el bienestar general de las personas, ya que, ayuda con el control del peso, disminuye el riesgo de daño que producido por una caída al aumentar el nivel de salud de los huesos y reduce los síntomas depresivos. Con base en lo anterior, se destaca que fomentar la actividad física frecuente puede favorecer el nivel de vida de los colaboradores, así como, la disminución de los contratiempos relacionados con la salud al contrarrestar el sedentarismo, disminuyendo así el impacto económico que estas dificultades generan a la organización.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que la recolección de la información es básica para la toma de decisiones con el objetivo de controlar el riesgo y prevenir los eventos asociados. Asimismo, el daño producido en el trabajador es generalmente progresivo y acumulativo cuando las medidas de control no son eficientes, se deben tener en cuenta otros factores predisponentes como lo es la susceptibilidad individual.

Para concluir, el programa de salud cardiovascular “Corazón Unadista” busca a través de la sensibilización de la Plataforma Humana Unadista de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia; mejorar sus condiciones de salud, calidad de vida, alcanzando y manteniendo comportamientos saludables en la Plataforma, a través de las actividades relacionados con la promoción y prevención del Riesgo Cardiovascular como por ejemplo hipertensión, obesidad, diabetes, entre otras de acuerdo a los resultados del Diagnóstico Integral de Condiciones de Salud de cada vigencia o periodo.

## 2. Objetivo General

Reducir la incidencia y prevalencia de enfermedades cardiovasculares en la Plataforma Humana Unadista mediante la implementación de estrategias de promoción de la salud y prevención primaria y secundaria.

## 3. Objetivos Específicos

- Sensibilizar a la plataforma humana Unadista en la importancia del autocuidado como parte integral de la calidad de vida en factores de riesgos cardiovasculares, por medio de la educación y concientización.
- Promover y generar una cultura preventiva de estilos y hábitos de vida saludables encaminados a mejorar la calidad de vida de la plataforma Unadista.

## 4. Alcance

“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 13

UNAD © 2023

Este programa de promoción y prevención “Corazón Unadista”, está dirigido a toda la plataforma humana Unadista a nivel nacional de manera anual.

El programa se desarrollará anualmente con la actualización de sus indicadores y metas.

### 5. Meta

Disminuir en un 5% del nivel de riesgo cardiovascular alto en la plataforma Humana Unadista.

### 6. Definiciones

- **Bienestar laboral:** El bienestar laboral puede ser visto como el estado deseado por los individuos que integran una organización, siendo esta la encargada de crear diferentes proyectos o programas que buscan proteger los derechos e intereses sociales de los empleados.
- **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).
- **Evaluación del riesgo:** Proceso para determinar el nivel de riesgo asociado al nivel de probabilidad y el nivel de consecuencia. (GTC 45:2012).
- **Factor de riesgo:** Todo elemento cuya presencia o modificación aumenta la probabilidad de producir un daño a quien está expuesto a él (ICONTEC, Guía Técnica Colombiana 45).
- **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.
- **Incidente de trabajo:** Suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con éste, que tuvo el potencial de ser un accidente, en el que hubo personas involucradas sin que sufrieran lesiones o se presentaran daños a la propiedad y/o pérdida en los procesos (Resolución 1401 de 2007 del Ministerio de la Protección Social).
- **Peligro:** fuente con un potencial para causar lesiones y deterioro de la salud (ISO 45001;2018).
- **Prevención:** Designa al conjunto de actos y medidas que se ponen en marcha para reducir la aparición de los riesgos ligados a enfermedades o a ciertos comportamientos nocivos para la salud.

“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 13

UNAD © 2023

- **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.
- **Riesgo:** Combinación de la probabilidad de que ocurra un evento peligroso específico y la(s) consecuencia(s) de este.
- **Riesgo ocupacional:** Combinación de la probabilidad de que ocurra un evento de características negativas en el trabajo y las consecuencias de éste.
- **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.
- **Diabetes:** La diabetes produce un aumento de la glucosa en la sangre, desencadenado por la incapacidad del organismo para producir suficiente insulina o responder a su acción adecuadamente. Este estado de hiperglicemia produce una arteriosclerosis acelerada, dañando progresivamente los vasos sanguíneos.
- **Estilos de trabajo saludables:** Son las condiciones, hábitos y costumbres que hacen que la actividad que desarrolla la persona (trabajo, ocupación, oficio) se realice en un lugar adecuado. Son condiciones y medidas de seguridad propias de su ambiente laboral para lograr un mayor desarrollo y bienestar.
- **Tabaquismo:** La OMS define al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas
- **Autocuidado o cuidado personal:** Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia.
- **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

“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 13

UNAD © 2023

- **Gerencia de Talento Humano:** Promueve y facilita las acciones de control necesarias para la ejecución del programa, de igual manera, en la medida de sus posibilidades, apoya la aprobación de recursos necesarios para la implementación y ejecución del programa conforme objetivos y plan de trabajo diseñado.
- **Alianzas estratégicas:** Entidades promotoras de salud.
- **Asesores de apoyo ARL Positiva:** Apoyo técnico por parte de la ARL.
- **Red de Talento Humano:** Garantizar el desarrollo de las actividades de promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en cada uno de los centros que conforma la zona.
- **Plataforma Humana Unadista:** Garantizan el cuidado integral de la salud participando activamente en las actividades del programa de promoción y prevención, adoptando hábitos de vida saludables y comprometiéndose con el autocuidado.

## 8. Autoridad

Los responsables para el cumplimiento en el desarrollo del programa serán:

- Líder del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.
- Red de Gerencia de Talento Humano.

## 9. Diagnóstico de Condiciones

Para la presente justificación se tuvo en cuenta los informes de condiciones de salud de la Plataforma Humana Unadista vigencia 2023 (exámenes médicos ocupacionales, caracterización e incapacidades medicas) esto, con el fin de conocer el estado de salud en las zonas a nivel nacional y así establecer medidas de promoción y prevención de riesgo cardiovascular mediante el programa “Corazón Unadista”, los resultados se describen a continuación:

- **Resultados Exámenes Médicos Ocupacionales:**

**En cuanto a los informes de condiciones de salud, realizados en el año 2023, en la zona Centro Bogotá Cundinamarca y Sede Nacional, de los 967 exámenes médicos realizados se encontró lo siguiente:**

“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 13

UNAD © 2023

- Se encontró que el (49%) refirió que realiza actividad física.
- El 6% consume tabaco.
- El (45%) de los trabajadores presentan peso normal para la talla, mientras que el (41%) presenta sobrepeso, el (13%) obesidad y el (2%) bajo peso.
- Se reportó sedentarismo en el (52%) de la población e hipertensión arterial (11%).

**De acuerdo con el informe de condiciones de salud del año 2023 de la Zona Amazonía Orinoquía de los 61 colaboradores atendidos, se concluye lo siguiente:**

- Se encontró que un 38% presenta peso Normal, un 52% presenta Sobrepeso y un 11% obesidad.
- Referente al sedentarismo encontramos que un 6% de la población realiza ejercicio a diario, un 11% realiza ejercicio 3 veces, semanal y un 84% no realiza ejercicio físico o lo hace menos de 3 veces; esto equivale a un sedentarismo del 84%, es decir personas que no realizan ejercicio o lo hacen menos de 3 veces a la semana.
- Frente al tabaquismo se encontró que un 3% de las personas son fumadores y un 97% No fumadores.
- Un 57% consume licor en forma ocasional y un 43% NO consume licor.

**De acuerdo con el informe de condiciones de salud del año 2023 de la Zona Centro Sur, en el que participaron 207 colaboradores, se encontró lo siguiente:**

- Se identificó que el 64% de los trabajadores evaluados son físicamente activos (realizar ejercicio o actividad física al menos 3 veces por semana).
- El 36% son sedentarios (realizan poca o ninguna actividad física o deporte).
- El 2% de los trabajadores son fumadores activos.
- El 3% son ex fumadores y el 95% no fuman bajo ninguna circunstancia.
- El 2% de los trabajadores presentan delgadez leve, el 46% están dentro de los rangos de normalidad, el 42% tiene sobrepeso, el 6% tienen obesidad tipo 1, el 3% tienen obesidad tipo 2 y el 1% tienen obesidad tipo 3.

**De acuerdo con el informe de condiciones de salud del año 2023 de la Zona Sur, en el que participaron 268 colaboradores, se encontró lo siguiente:**

- El 18% es consumidor ocasional de alcohol.

“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 13

UNAD © 2023

- El 2% es consumidor activo de tabaco o cigarrillo.
- El 27% manifiesto que realiza actividad física.
- Se identificó que el 46% presenta sobrepeso.
- El 12% obesidad tipo I y el 3% tipo II.

Por lo cual se deben realizar acciones orientadas a la mitigación del riesgo cardiovascular.

**De acuerdo con el informe de condiciones de salud del año 2023 de la Zona Occidente, en el que participaron 63 colaboradores se encuentra lo siguiente:**

- Se logró establecer que el 4% de la población son fumadores.
- El 36% es consumidor habitual de alcohol.
- El 37% practica actividad deportiva.
- El 37% se encontró con sobrepeso, 6% con obesidad tipo II y 14% con obesidad tipo I.

**De acuerdo con el informe de condiciones de salud del año 2023 de la Zona Caribe de los 175 colaboradores atendidos, se concluye lo siguiente:**

- Se logró identificar que existe un 100% de no fumadores.
- El 23% son consumidores ocasionales de alcohol.
- También un sedentarismo del 91%.

**De acuerdo con el informe de condiciones de salud del año 2023 de la Zona Centro Boyacá de los 119 colaboradores atendidos, se concluye lo siguiente:**

- El 3% de la población presenta tabaquismo activo.
- Se evidenció también que el 45% de la población consume de manera habitual alcohol.
- El 45% de las personas practica alguna actividad deportiva.
- Se encontró que el 59.1% de la población de la zona centro Boyacá se encuentra con un IMC (índice de masa corporal) elevado, lo que puede aumentar el riesgo de patologías cardiovasculares.

“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 13

UNAD © 2023

**De acuerdo con el informe de condiciones de salud del año 2023 de la Zona Centro Oriente de los 149 colaboradores atendidos, se concluye lo siguiente:**

- El 30% presenta sobrepeso, un 11% obesidad I, 4% obesidad II y el 1% obesidad III.
- El 15% de la población consume alcohol.
- El 3% fuma cigarrillo, y ningún trabajador reporta consumo de sustancias psicoactivas.
- El 32% realiza actividad física frecuente.

En el año 2023 fueron realizados un total de 2.009 exámenes médicos ocupacionales de ingreso, periódicos y egreso de un total de Plataforma Humana de 4.916 a nivel nacional, bajo el estamento docente (modalidad medio tiempo y/o tiempo completo) y planta administrativa, dando cumplimiento a la resolución 2346 de 2007 que trata de la regulación de la practica evaluación médica ocupacional y el manejo del contenido de las historias clínicas ocupacionales, así:

Zona	Ingreso	Periódicos		Egresos	Conductores		Post-incapacidad	Evaluación por recomendaciones	Total
	Docentes	Docentes	Administrativos	Administrativos	Ingreso	Periódicos			
JCM	97	484	158	4	1	2	1	1	748
ZCBOY	44	56	18	1	0	0	0	0	119
ZCSUR	143	25	39	0	0	0	0	0	207
ZSUR	88	164	16	0	0	0	0	0	268
ZAO	40	10	11	0	0	0	0	0	61
ZCAR	75	70	30	0	0	0	0	0	175
ZCBC	85	106	28	0	0	0	0	0	219
ZOCC	44	19	0	0	0	0	0	0	63
ZCORI	21	128	0	0	0	0	0	0	149
Total	637	1062	300	5	1	2	1	1	2.009

“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 13

UNAD © 2023

De acuerdo con los exámenes realizados a continuación se presenta la discriminación por zona, exámenes realizados y personal con riesgo Cardiovascular por cantidad y porcentaje:

<b>CENTRO</b>	<b>CANTIDAD EMO</b>	<b>RIESGO CARDIOVASCULAR</b>	<b>PORCENTAJE</b>
ZCBOY	119	71	60%
JCM	219	102	47%
ZSUR	268	164	61%
ZCAR	175	159	91%
ZCORI	149	69	46%
ZAO	61	39	64%
ZOCC	63	36	57%
ZCSUR	207	67	32%
ZCBC	748	398	53%
<b>TOTAL</b>	<b>2.009</b>	<b>1.105</b>	<b>55%</b>

Del total 2.009 exámenes médicos ocupacionales realizados, en los informes de condiciones de salud se encontró que el 55% de la Plataforma Humana presenta riesgo alto de origen cardiovascular, es decir, 1.105 funcionarios.

Del mismo modo, con base en los exámenes médicos ocupacionales realizados a nivel nacional se destaca que el 45% de los evaluados no representan riesgo cardiovascular.

**Recomendaciones:**

Fomentar estilos de vida saludables, incluir la movilización de grupos musculares grandes, se sugieren como ejercicios de resistencia cardiovascular (caminata, bicicleta, elíptica, baile, aeróbicos), se sugiere seguimiento médico periódico anual con énfasis cardiovascular y realización del perfil lipídico a los trabajadores mayores de 45 años.

- **Resultados Caracterización:**

“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> <p style="text-align: right;">F-5-6-69</p>
	<b>PROCEDIMIENTO RELACIONADO: GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO INSTITUCIONAL</b>	<b>VERSIÓN:</b> <p style="text-align: right;">0-14-11-2023</p>
		<b>PÁGINAS:</b> <p style="text-align: right;">Página 10 de 13</p>

UNAD © 2023

En cuanto al informe de caracterización año 2023 se puede evidenciar que de 4.916 participantes pertenecientes al personal de la plataforma Humana Unadista, 519 personas reportan en el ítem de promoción el cuidado de la salud de Riego cardiovascular, correspondiente al 11% de la población.

**Recomendaciones:** Realizar Webinars, talleres virtuales, campañas de comunicación, campañas de sensibilización y actividades informativas con el fin de sensibilizar en cuanto a los riesgos y enfermedades cardiovasculares a los que está expuesta la Plataforma Humana Unadista y como prevenirlas.

- **Resultados Incapacidades medicas:**

Adicionalmente, en el análisis de reporte de incapacidades médicas ocupacionales del año 2023, se identifica un porcentaje de menos del 1% por incapacidad y ausentismo laboral por enfermedades Cardiovasculares, relacionadas a continuación:

Enfermedad cardiaca hipertensiva con insuficiencia
Hiperglicemia, no especificada
Hipertensión esencial (primaria)
Lectura elevada de la presión sanguínea, sin diagnostico
Obesidad debida a exceso de calorías
Obesidad, no especificada
Hipertensión esencial (primaria)
Infarto cerebral, no especificado
Infarto antiguo del miocardio
Infarto transmural agudo de miocardio de la pared
Cardiomiopatía isquémica

“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 13

UNAD © 2023

**Recomendaciones:** Realizar tamizajes cardiovasculares que permitan saber el estado físico de los funcionarios, realizar Webinars, talleres virtuales, experiencias significativas de comunicación y sensibilización, generar espacios de actividades deportivas y de alimentación saludable que permitan reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares a los que está expuesta la Plataforma Humana Unadista.

En conclusión, al implementar las recomendaciones previas basadas desde los informes de condiciones de salud vigencia 2023 la plataforma Humana Unadista puede aumentar la participación y concienciación sobre el cuidado de la salud cardiovascular, mejorando así el bienestar general de los funcionarios y reduciendo así los factores de riesgo cardiovascular.

#### 10. Recursos

- **Recurso Humano:** La líder de Seguridad y Salud en el Trabajo, así como el apoyo suministrado por las entidades promotoras de salud, son los responsables de la ejecución del programa de Promoción y Prevención (P y P) 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 y otras estrategias y/o medios de comunicación interna de la Universidad.

#### 11. Comunicación y Capacitación

El programa de promoción y prevención de enfermedades Cardiovasculares “Corazón Unadista” se publica para consulta y conocimiento de toda la plataforma Humana Unadista en la página del Sistema Integrado de Gestión (SIG) y en los diferentes medios de comunicación interna.

Las actividades serán comunicadas a través de piezas gráficas como: Campañas, charlas, infografías y videos que serán socializadas y comunicadas por medio de los canales de comunicación como correo institucional, portal de Talento Humano y Red de fractales de la Gerencia de Talento Humano y Serán desarrolladas de manera virtual y presenciales.

“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 13

UNAD © 2023

<b>12. Indicadores</b>		
<b>Tipo de indicador:</b> Impacto		
<b>Fórmula del indicador:</b> Número de personas en riesgo cardiovascular alto del año anterior / número de personas en riesgo cardiovascular alto del año actual.		
<b>Frecuencia:</b> Anual		
<b>13. Plan de acción y seguimiento del programa de gestión</b>		
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 enfermedades cardiovasculares los exámenes médicos ocupacionales emitidos por las IPS, dichas acciones estratégicas están incluidas en el formato de plan de acción del año 2023.		
Mediante la aplicación de una encuesta de satisfacción anual se medirá la percepción de la plataforma Humana Unadista con relación a la disminución de las posibles consecuencias que conlleva a la exposición de factores de riesgo y a partir de estos resultados, se tomará una muestra que nos indicará el impacto generado en los cambios positivos en la Plataforma Humana Unadista en la inclusión, adaptación, participación y mejora continua del plan de acción del programa.		
<b>14. Actualización del Programa</b>		
El programa de prevención de riesgo cardiovascular “Corazón Unadista” se actualizará anualmente y cada vez que sea necesario ya que está sujeto a condiciones cambiantes de la universidad en las diferentes zonas y unidades.		
<b>MODIFICACIONES O ACTUALIZACIONES DEL PROGRAMA</b>		
<b>VERSIÓN</b>	<b>FECHA</b>	<b>DESCRIPCIÓN RESUMIDA DEL CAMBIO</b>
1	15/07/2024	Actualización programa de prevención de riesgo cardiovascular “Corazón Unadista”
<b>ELABORADO POR:</b>	<b>REVISADO POR:</b>	<b>APROBADO POR:</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 13 de 13

UNAD © 2023

Diana Julieth Castellanos Figueroa		