

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b> FGN- AP01-G-23
	<b>GUÍA PROMOCIÓN DE LA SALUD: CICLOS DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>Versión:</b> 03 <b>Página:</b> 1 de 9

## 1. OBJETIVO

Establecer las actividades de promoción de la salud para los servidores de Fiscalía General de la Nación, con el fin de promover cambios en sus hábitos que contribuyan al mantenimiento de su salud y al mejoramiento de su calidad de vida, conforme a la normatividad vigente.

## 2. ALCANCE

Aplica a todos los servidores de la FGN, a los servidores del Departamento de Bienestar y Salud Ocupacional y quienes hagan sus veces a nivel nacional.

## 3. DEFINICIONES Y SIGLAS

**Actividad física:** Se denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo<sup>1</sup>.

**Actitudes:** Las actitudes se pueden definir como disposiciones permanentes de ánimo, formadas por un conjunto de convicciones y sentimientos que llevan al sujeto a actuar y expresarse<sup>2</sup>.

**Autocuidado:** Implica asumir la responsabilidad de escoger estilos de vida y de trabajo saludables, en la medida de las propias limitaciones y posibilidades. Una persona que practica el autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida. En su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros. Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)<sup>3</sup>.

**Bienestar:** Conjunto de factores que una persona necesita para gozar de buena calidad de vida. Estos factores llevan al sujeto a gozar de una existencia tranquila y en un estado de satisfacción<sup>4</sup>. Es un proceso permanente orientado a crear, mantener y mejorar las condiciones que fortalecen el desarrollo integral del empleado, así como el mejoramiento de su nivel de vida y el de su familia, permitiendo elevar los niveles de eficacia, eficiencia, efectividad e identificación del empleado con el servicio de la entidad en la cual labora

**CAF:** Centros de Acondicionamiento Físico

**Condición física:** Conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardio respiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras<sup>5</sup>.

**Conducta:** Relacionada a la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno<sup>6</sup>.

**Ciclo de vida:** El curso de vida es un modelo multidisciplinario que permite el estudio dinámico de la vida de las personas y las poblaciones dentro de sus contextos estructurales y sociales. Se centra en la conexión entre las vidas individuales y el contexto histórico y socioeconómico en el que se desarrollan y que afecta la salud.

1 <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-entorno-laboral.pdf>

2 <http://dle.rae.es/?id=AChkdr3>

3 <http://www.fiso-web.org/Content/files/articulos-profesionales/3749.pdf>

4 <https://definicion.de/bienestar-social/>

5 <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-entorno-laboral.pdf>

6 <https://definicion.de/conducta>

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código: FGN- AP01-G-23</b>
	<b>GUÍA PROMOCIÓN DE LA SALUD: CICLOS DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>Versión: 03</b> <b>Página: 2 de 9</b>

Giele y Elder (1) definen el curso de vida como una secuencia de los eventos y roles de una persona a lo largo del tiempo, y destacan la importancia del tiempo, el contexto, el proceso y el significado en el desarrollo humano.<sup>7</sup>

**Deporte:** Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas<sup>8</sup>.

**Enfermedad:** Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible<sup>9</sup>

**Enfermedades crónicas:** Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta.<sup>10</sup>

**Ejercicio físico:** Actividad física, programada, estructurada y repetida con el objeto de mejorar la condición física y que generalmente se realiza en los tiempos de descanso.<sup>11</sup>

**ESS:** Entidades de Seguridad Social.

**FGN:** Fiscalía General de la Nación.

**Hábito:** Conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático.

**Obesidad:** La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros<sup>12</sup>

**Ocio:** Tiempo libre de una persona<sup>13</sup>.

**PCL:** Pérdida de Capacidad Laboral.

**Salud:** Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.<sup>14</sup>

**Salud financiera:** Es el bienestar que se alcanza mediante una buena gestión de la economía personal, familiar o empresarial para poder hacer frente a imprevistos y conseguir metas vitales y de futuro.<sup>15</sup>

**Salud mental:** La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”<sup>16</sup>.

7 [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53368/9789275323021\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53368/9789275323021_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

8 <https://www.rae.es/drae2001/deporte>

9 Organización Mundial de la Salud (OMS)

10 [https://www.who.int/topics/chronic\\_diseases/es/](https://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/)

11 [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400001#:~:text=Estrechamente%20vinculado%20al%20C3%A1mbito%20de,o%20mejorar%20la%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%22.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001#:~:text=Estrechamente%20vinculado%20al%20C3%A1mbito%20de,o%20mejorar%20la%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%22.)

12 <https://www.who.int> – Organización Mundial de la Salud - OMS

13 <https://www.rae.es/drae2001/ocio>

14 <https://www.rae.es/drae2001/ocio>

15 <https://www.bbva.com/es/salud-financiera/que-se-entiende-por-salud-financiera/>

16 <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%2%BB.>

16 <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%2%BB.>

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código: FGN- AP01-G-23</b>
	<b>GUÍA PROMOCIÓN DE LA SALUD: CICLOS DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>Versión: 03</b> <b>Página: 3 de 9</b>

**SG-SST:** Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

**Tabaquismo:** La OMS define al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas. La nicotina es la sustancia responsable de la adicción, actuando a nivel del sistema nervioso central<sup>17</sup>.

**Tamizaje:** Uso de una prueba sencilla en una población saludable, para identificar a aquellos individuos que tienen alguna patología, pero que todavía no presentan síntomas<sup>18</sup>

**Uso del tiempo libre:** Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual y colectiva. Tiene como funciones básicas, el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación del trabajo y la recuperación psicobiológica (Ley 181/95).<sup>19</sup>

#### 4. MARCO LEGAL O NORMATIVO / DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Ley 1122 de 2007 “Por la cual se hacen algunas modificaciones en el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones”. Capítulo VI Artículo 32 y 33.
- Decreto 1072 de 2015: Artículo 2.2.1.2.3.2. Programas recreativos, culturales o de capacitación. Artículo 2.2.4.6.8. Obligaciones de los empleadores, Numeral 8. Prevención y Promoción de Riesgos Laborales
- Programa de Salud Pública del Ministerio de Salud: Plan Decenal de Salud Pública.
- Documento: Construir la salud a lo largo del curso de vida: Organización Panamericana de Salud.
- Documento: Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022.

#### 5. DESARROLLO

##### 5.1 IDENTIFICACIÓN DE CONDICIONES DE SALUD.

Los Servidores con funciones de Seguridad y Salud en el Trabajo:

1. Identifican el estado de salud de los servidores de la entidad a través de la encuesta de auto reporte de condiciones de salud que se realiza anualmente desde el Departamento de Bienestar y Salud Ocupacional o quien haga sus veces en las seccionales y de las demás fuentes de información.
2. Realizan la programación del profesional de salud para que lleve a cabo el tamizaje de riesgo cardiovascular a los servidores en las diferentes áreas.
3. La información recolectada sirve de insumo para establecer la población objeto en la base de datos y que se direccionan a los diferentes programas de promoción y prevención del departamento.

##### 5.2 ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Los servidores con funciones de Bienestar promueven las siguientes actividades:

###### **Nutrición y alimentación saludable**

<sup>17</sup> <http://www.who.int/fctc/reporting/Annexsixurue.pdf>. Manual Nacional de Abordaje del Tabaquismo

<sup>18</sup> <https://www.minsalud.gov.co/> – Organización Mundial de la Salud – OMS

<sup>19</sup> <https://www.mindeporte.gov.co/atencion-servicio-ciudadania/ingrese-consulte-peticiones/glosario-tematico/recreacion-actividad-fisica/aprovechamiento-del-tiempo-libre>

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código: FGN- AP01-G-23</b>
	<b>GUÍA PROMOCIÓN DE LA SALUD: CICLOS DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>Versión: 03</b> <b>Página: 4 de 9</b>

Promueven los hábitos de alimentación balanceada y saludable.

Acciones:

- Piezas de comunicación o campañas.
- Taller Fiscalía Saludable.
- Circuito saludable de Bienestar

#### **Promoción de Salud Financiera**

Promueven los hábitos de salud financiera en pro del bienestar que se alcanza mediante una buena gestión de la economía personal y familiar.

Acciones:

- Talleres y charlas en salud financiera.
- Talleres y charlas en finanzas personales y familiares.

#### **Aprovechamiento del tiempo libre.**

Brindan espacios y herramientas para que el servidor y su grupo familiar haga uso adecuado de su tiempo libre.

Acciones:

- Cursos de formación deportiva.
- Cursos de formación informal.
- Acondicionamiento físico – los CAF, Gimnasios externos y deportes.
- Actividades culturales, de recreación, deporte y de ocio programadas por bienestar.

Los servidores con funciones de Seguridad y Salud en el Trabajo promueven las siguientes actividades:

#### **Promoción y prevención de consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas**

Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas que afecten la salud física, mental y social de los servidores y sus familias.

Acciones:

- Campañas de sensibilización
- Capacitaciones / talleres
- Señalización informativa y reglamentaria

#### **Peso saludable: Prevención de la Obesidad**

Prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con esta condición.

Acciones:

- Piezas de comunicación
- Talleres de prevención de enfermedades crónicas.
- Actividades de nutrición y alimentación saludable.
- Actividades Físicas.
- Remisión al programa de Riesgo Cardiovascular. (Guía Prevención de Riesgo Cardiovascular).

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código: FGN- AP01-G-23</b>
	<b>GUÍA PROMOCIÓN DE LA SALUD: CICLOS DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>Versión: 03</b> <b>Página: 5 de 9</b>

### **Promoción de la salud visual**

Brindan información relacionada con los problemas visuales más comunes en la población, las pruebas de tamizaje y recomendaciones para evitar alteraciones y hacer correcciones oportunas en la conservación de la salud visual.

Acciones:

- Campañas de sensibilización / Conferencias

### **Promoción y prevención del Riesgo Cardiovascular**

Acciones de promoción y prevención de las enfermedades cardiovasculares en los servidores de la FGN para atenuar los factores de riesgo que impacten la salud cardiovascular.

Acciones:

- Campañas de sensibilización
- Acciones determinadas en la Guía Prevención de Riesgo Cardiovascular.

### **Promoción de Salud Mental**

Implementación de actividades que fortalezcan hábitos de autocuidado integral de la salud física y mental y manejo del estrés.

Acciones:

- Campañas de información.
- Capacitación en primeros auxilios psicológicos y psicoeducación.
- Conferencias sobre conocimiento y manejo de las emociones, manejo del duelo, prevención del suicidio.
- Sala de manejo integral del estrés.

### **Prevención y orientación a personas con enfermedades crónicas y Cáncer.**

Orientación al servidor que cursa con una enfermedad crónica y cáncer para que pueda asumir y participar activamente en su tratamiento y rehabilitación con el menor impacto posible en su entorno familiar, laboral y social.

Acciones:

- Jefe Inmediato: Acompañamiento con Psicología, Trabajo social, medicina preventiva y del trabajo.
- Orientación con asesoría legal, si la requiere.
- Orientación al proceso de atención en las ESS
- Orientación en los trámites de calificación de PCL, incapacidades.
- Valoración y orientación en la construcción de la Red de Apoyo
- Conferencias educativas.

### **Promoción en Salud Oral**

Acciones de promoción y prevención de las enfermedades bucodentales en los servidores de la FGN para informar y sensibilizar frente a los hábitos de higiene oral, prevención de caries, prevención de la gingivitis y enfermedad periodontal y hasta el cáncer de boca.

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código:</b> FGN- AP01-G-23
	<b>GUÍA PROMOCIÓN DE LA SALUD: CICLOS DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>Versión:</b> 03 <b>Página:</b> 6 de 9

Acciones:

- Campañas de sensibilización
- Conferencias relacionadas con la detección precoz de alteraciones y el autocuidado de la boca y los dientes en el adulto.

### 5.3 PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Se debe realizar evaluación de la condición física a los servidores, cuando:

1. Asisten a los Centros de Acondicionamiento Físico – CAF, por primera vez y posteriormente cada cuatro (4) meses.

Acciones:

- Determinar nivel de riesgo, bajo, medio o alto (riesgo alto se remite a medicina deportiva)
  - Programa de acondicionamiento físico.
2. Están interesados en participar en torneos deportivos, selecciones deportivas o juegos internos.
  3. Asisten al curso de Policía Judicial.
  4. Integran las Brigadas, anualmente.

Acciones:

- Presentar evaluación de condición física.
- Determinar nivel de riesgo, bajo, medio o alto (riesgo alto se remite a medicina deportiva).
- Taller Fiscalía Saludable.
- Expedición del Pasaporte de la Salud año vigente, se mantiene si las condiciones de salud no cambian durante éste.

## 6. ASPECTOS GENERALES

La Promoción de la Salud<sup>20</sup> fomenta cambios en el entorno para generar salud y bienestar; opera en los lugares o contextos en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores sociales, económicos, ambientales, organizacionales y personales interactúan.

Este es el nuevo enfoque que desde la Organización Mundial de la Salud se invita a todos los países miembros a incorporar como una evolución al concepto tradicional de “Fomento de Hábitos de vida saludable”. Lo anterior, teniendo en cuenta que la salud es un concepto dinámico que tradicionalmente se aborda desde la visión de enfermedad para generar cambios frente al enfoque a factores que influyen en la salud. Hablar de “promoción de la salud” es reconocer que la salud es un concepto positivo y se debe abordar con los factores que contribuyen a ella, que están agrupados en los “determinantes de la salud”.

El abordaje de Promoción de la Salud implica una manera particular de colaborar: parte de las diferentes necesidades de las personas, fomenta sus capacidades y sus fortalezas, empodera, es participativa, intersectorial, sensible al contexto y opera en todos los niveles y espacios comunes para promover entornos en los que se fomente la generación de salud a lo largo del curso de la vida.

<sup>20</sup> <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código: FGN- AP01-G-23</b>
	<b>GUÍA PROMOCIÓN DE LA SALUD: CICLOS DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>Versión: 03</b> <b>Página: 7 de 9</b>

- DETERMINANTES DE LA SALUD<sup>21</sup>

La Organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud como "las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana".

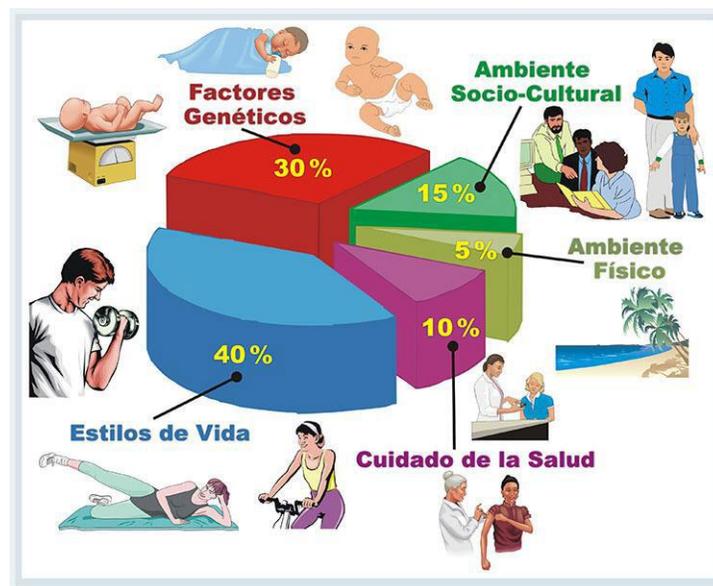
Las condiciones anteriores pueden ser altamente diferentes para varios subgrupos de una población y pueden dar lugar a diferencias en los resultados en materia de salud.

Al abordar los factores que son fundamentales para la buena y la mala salud, el enfoque de los determinantes sociales de la salud puede eliminar algunos de los principales obstáculos que repercuten en la salud y resolver algunos de los problemas de salud y apoyar así la transición progresiva hacia la salud universal.

De acuerdo con este enfoque, los determinantes de la salud no solo pueden conducir a la enfermedad y la muerte, sino que son decisivos en la construcción de la salud. Comprender esto puede contribuir a una mayor claridad sobre la influencia de la salud en el modelo de las trayectorias de vida y en el desarrollo humano.

Por esta razón, partiendo del enfoque diferencial, en la FGN se promueven los diferentes factores que contribuyen a generar mejor salud en los servidores, con el abordaje e información sobre los diferentes factores que se han identificado como **determinantes**, de acuerdo con el esquema propuesto por la OMS y que está al alcance del SG-SST:

### Marco conceptual de los determinantes sociales de la salud



Fuente: Los cinco factores generales que afectan el bienestar del individuo (Datos de: "The Case for more Active Policy Attention to Health Promotion," por M. J. McGinnis, P. Williams-Russo, y J. R. Knickman, 2002, Health Affairs, 21(2), p. 83. Copyright 2003 por Project HOPE - The People-to-People Health Foundation. doi:10.1377/hlthaff.21.2.78. Recuperado de <http://content.healthaffairs.org/content/21/2/78.full.html>).

<sup>21</sup> <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>

	<b>PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>	<b>Código: FGN- AP01-G-23</b>
	<b>GUÍA PROMOCIÓN DE LA SALUD: CICLOS DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>Versión: 03</b> <b>Página: 8 de 9</b>

- **CONSTRUIR LA SALUD A LO LARGO DEL CURSO DE VIDA:** Más allá de la promoción y la preservación<sup>22</sup>

La salud se convierte en un recurso de la vida diaria, en lugar de una meta. La construcción de la salud va más allá de la prevención de las enfermedades e incluso de la promoción de la salud; también sugiere generar desarrollo y mantener y mejorar las capacidades físicas, mentales y sociales a lo largo del curso de vida.

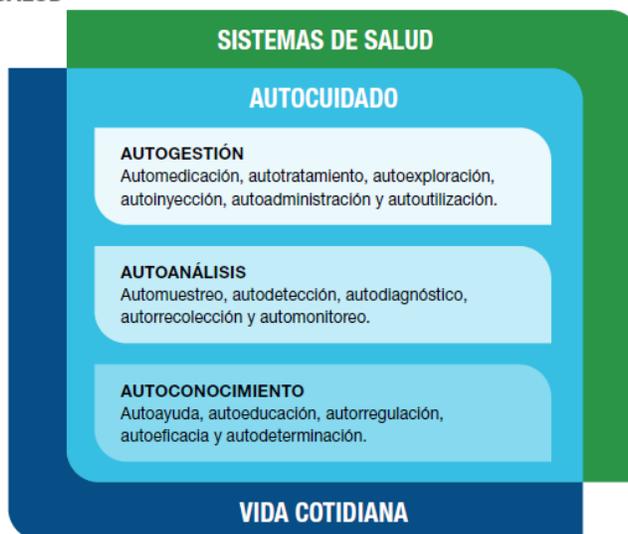
La construcción de la salud en el curso de vida es un proceso continuo e interactivo en el que se pueden modificar las trayectorias de vida. La salud es el resultado de la interacción de los genes con la influencia del ambiente en el contexto que se manifiesta a través de los determinantes de la salud y que actúan como factores de exposición ante las elecciones individuales.

Esto significa que es posible, por lo tanto, influir en la generación de factores protectores y a través de estos, lograr la reducción de los factores de riesgo a lo largo de la vida.

- **AUTOCUIDADO**<sup>23</sup>

El autocuidado se define como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud. El alcance del autocuidado incluye la promoción de la salud, la prevención y el control de enfermedades, la automedicación responsable, la atención a personas dependientes, la búsqueda de atención primaria de salud, especializada u hospitalaria cuando sea necesario, y la rehabilitación, incluidos los cuidados paliativos. Las intervenciones de autocuidado son herramientas que apoyan esta capacidad:

**FIGURA 3: EL AUTOCUIDADO EN EL CONTEXTO DE INTERVENCIONES ASOCIADAS A LOS SISTEMAS DE SALUD**



Fuente: Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022.

<sup>22</sup> Construir la salud a lo largo del curso de vida. Conceptos, implicaciones y aplicación en la salud pública. Organización Panamericana de la Salud, 2021

<sup>23</sup> Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022: resumen ejecutivo

	PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: FGN- AP01-G-23
	GUÍA PROMOCIÓN DE LA SALUD: CICLOS DE VIDA SALUDABLE	Versión: 03 Página: 9 de 9

## 7. REVISIÓN Y APROBACIÓN

**Revisó:** Dra. Gina María Espinosa Reina, Jefe Departamento de Bienestar y Salud Ocupacional (e). Clara Yadith Almanza Moya – Servidora responsable en el Departamento de Bienestar y Salud Ocupacional.

**Aprobó:** Líder Proceso Gestión del Talento Humano, Leyla Eloísa Rivera Pérez – Subdirector Nacional de Talento Humano.