

PROCEDIMIENTO HABITOS DE VIDA SALUDABLE



1. **OBJETIVO:** Mejorar y mantener hábitos de vida saludable, buscando el bienestar físico, mental y social.

2. **ALCANCE:** Aplica para todos los funcionarios de la institución (planta, colaboradores y contratistas) de la Empresa Social del Estado Hospital Mental de Antioquia “María Upegui – HOMO”.

3. ENFOQUE DIFERENCIAL

- Por género y orientación sexual
- Por etnia
- Por ciclo vital
- Por situación de discapacidad
- Persona privada de la libertad
- Habitante de calle
- Personas victimas

4. TALENTO HUMANO

Profesional Universitaria de Seguridad y Salud en el Trabajo

5. MATERIALES, INSUMOS Y EQUIPOS

Medicamentos	▪ N/A
Dispositivos Médicos	▪ N/A
Equipos biomédicos	▪ N/A
Insumos	▪ N/A

6. DEFINICIONES.

La Organización Mundial de la Salud – OMS define los estilos de vida saludables como una “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.

PROCEDIMIENTO HABITOS DE VIDA SALUDABLE



7. CONTENIDO

Actividad física

- Camina como mínimo 30 minutos diarios
- Realiza ejercicios de estiramientos por segmentos corporales.
- Recréate activamente.
- Realiza pausas activas en tu trabajo
- Realiza actividad física como mínimo 3 veces por semana
- Adapta la intensidad a tu ritmo personal.

Alimentos:

- Come al menos 2 platos al día de verduras y 3 frutas de diferentes colores cada día.
- Comer al menos 2 veces por semana leguminosas.
- Tomar 6 a 8 vasos de agua al día.
- Reducir al máximo el consumo de azúcar y sal.
- Comer alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.
- Comer pescado máximo 2 veces por semana, cocido al horno, al vapor o la plancha.
- Evita al máximo el consumo de dulces y golosinas.

Descanso

- Dormir al menos 8 horas.
- Recuperar energía.
- Descansar el cuerpo.

Relajación y bienestar

- Implementar en tu rutina técnicas de relajación
- Disminuir tensión y estrés
- Mejora la capacidad pulmonar
- Mejora la concentración

PROCEDIMIENTO HABITOS DE VIDA SALUDABLE



- Aumenta el estado de animo
- Mejora la calidad del sueño
- Disminución de fatiga

Nº	ACTIVIDAD	REGISTRO	RESPONSABLE
1	Divulgación del procedimiento por comunicaciones (Whatsapp)	Pantallazo de divulgación	Comunicaciones
2	Capacitación en la plataforma de capacitaciones	Registro de capacitación	SST - Comunicaciones

8. ANEXOS

Evaluación de conocimiento en plataforma de capacitaciones.

9. DIFUSIÓN

Se ingresa en plataforma de capacitaciones, para todo el personal de forma obligatoria.

10. CONTROL DE CAMBIOS

ELABORÓ	Alina Marcela Fernández Arboleda
ACTUALIZÓ	Alina Marcela Fernández Arboleda
APROBÓ	Elkin Dorley Zuluaga Zuluaga
VERSIÓN	02
MOTIVO DE ACTUALIZACIÓN	Actualización de formato en Almera
FECHA DE ACTUALIZACIÓN	3/06/2025