

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivo General

Promover el bienestar integral de los trabajadores mediante estrategias, prevención e intervención orientadas a fomentar hábitos de vida saludables, la actividad física regular, la alimentación balanceada, el autocuidado y la gestión de la salud física y mental, contribuyendo a la reducción de riesgos asociados a enfermedades laborales y comunes, y fortaleciendo un entorno laboral sano, productivo y seguro.

1.2 Objetivos específicos:

- Prevenir trastornos musculoesqueléticos mediante pausas activas, actividad física y la articulación con el programa de riesgo musculoesquelético.
- Fortalecer la salud mental y emocional, apoyando las acciones del programa de riesgo psicosocial para reducir estrés, fatiga y mejorar la calidad de vida laboral.
- Prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, reforzando las estrategias del programa de alcohol y drogas con educación y sensibilización.
- Promover hábitos saludables integrales, como alimentación balanceada, autocuidado, hidratación y actividades recreativas que complementen los programas de riesgo existentes.
- Impulsar la cultura del autocuidado y la corresponsabilidad, motivando la participación en todas las campañas y actividades de promoción y prevención incluidas en el plan anual SST.

2. ALCANCE

El programa va dirigido a todos los trabajadores, funcionarios y contratistas, de la corporación autónoma regional del atlántico, CRA.

3. RESPONSABILIDADES

Responsabilidades de la Dirección

- Garantizar los recursos necesarios para la ejecución del programa.

Responsabilidades Oficina de Gestión Humana

- Gestionar los recursos humano, técnico y financiero necesarios para la ejecución del programa.

Página 1 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

- Aprobar y supervisar el desarrollo de las actividades del programa.
- Revisar periódicamente los resultados del programa.

Responsabilidades del área de seguridad y salud en el Trabajo.

- Diseñar el cronograma de actividades del programa.
- Gestionar la ejecución de las actividades del programa
- Realizar seguimiento de los indicadores del programa.

Responsabilidades de los directores, líderes y coordinadores de Área

- Ser enlace entre la coordinación de seguridad y salud en el Trabajo de la corporación y los trabajadores.
- Garantizar la participación de funcionarios y contratistas en las actividades del programa.
- Coordinar la operatividad de las distintas áreas de la compañía, de forma tal que permita la participación de los trabajadores en las actividades del programa.
- Asistir, participar y liderar en cada una de las actividades del programa.

Responsabilidad de los trabajadores

- Asumir un compromiso activo con el cuidado integral de su salud, participando en las actividades del programa, adoptando hábitos de vida saludable y aplicando prácticas de autocuidado que contribuyan a la prevención de enfermedades y al bienestar personal y colectivo.
- Suministrar información clara, veraz y completa sobre su salud durante los exámenes ocupacionales.
- Cumplir con las normas, procedimientos e instrucciones establecido por el programa.
- Asistir a ejecución de los exámenes ocupacionales programados y las actividades de capacitación y seguimiento.
- Sugerir acciones de mejora e informar anomalías en el desarrollo del programa.
- Adoptar las medidas o hábitos sugeridos por el programa, para hacerlo participe de la adopción de hábitos de vida y trabajo saludable y lograr la conservación de su estado de salud.

4. DEFINICIONES

- **ANGINA DE PECHO:** Dolor opresivo localizado en el parte retroesternal ocasionado por insuficiente aporte de sangre a las células del musculo del corazón.
- **ATEROSCLEROSIS:** Es un síndrome caracterizado por el depósito e infiltración de sustancias lipídicas en las paredes de las arterias de mediano y grueso calibre.
- **Infarto agudo de miocardio:** Es una enfermedad cardíaca frecuente en la que se produce una muerte (necrosis) de las células del musculo cardiaco (miocardio)

Página 2 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

debido a una falta prolongada de oxígeno(isquemia). Junto con la angina de pecho forma parte de lo que se conoce como síndrome coronario agudo.

- **HIPERTENSIÓN ARTERIAL:** Es el estado patológico caracterizado por un aumento mantenido de la tensión arterial por encima de los valores considerados como normales, basándose por las cifras establecidas por la OMS, es generalmente una afección sin síntomas en la que la elevación anormal de la presión dentro de las arterias aumenta el riesgo de trastornos como un ictus, la ruptura de un aneurisma, una insuficiencia cardíaca, un infarto de miocardio y lesiones del riñón.
- **LAS TROMBOSIS VENOSAS PROFUNDAS Y EMBOLIAS PULMONARES:** son coágulos de sangre(trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón, cerebro y/o pulmones.
- **LA INSUFICIENCIA CARDÍACA:** Es una enfermedad grave en la que la cantidad de sangre que bombea el corazón cada minuto (gasto cardíaco) es insuficiente para satisfacer las necesidades de oxígeno y de nutrientes del organismo.
- **DISLIPIDEMIA:** La dislipidemia o hiperlipidemia aparece cuando se acumulan demasiadas grasas o lípidos en la sangre. Estas grasas incluyen el colesterol y los triglicéridos que son importantes para que el cuerpo funcione correctamente. Sin embargo, cuando los niveles son muy altos pueden poner a las personas en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.
- **Pausas activas:** Son breves interrupciones durante la jornada laboral (entre 10 a 15 minutos) en las que los trabajadores realizan ejercicios de estiramiento, movilidad articular, relajación muscular y respiración.
- **SOBREPESO Y OBESIDAD:** Se definen como la acumulación anormal o excesiva que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre peso y talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

IMC [peso (kg)/talla ² (m)]	Clasificación de la OMS
< 18.5	Bajo peso
18.5 - 24.9	Adecuado
25.0 - 29.9	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad grado 1
35.0 - 39.9	Obesidad grado 2
>40	Obesidad grado 3

Página 3 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

- **Síndrome metabólico:** Conjunto de trastornos que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, un derrame cerebral y diabetes.
El síndrome metabólico incluye presión arterial elevada, azúcar en la sangre elevada, exceso de grasa corporal en la cintura y niveles anormales de colesterol. El síndrome aumenta el riesgo de una persona de padecer infartos y derrames cerebrales. Además de una circunferencia grande de la cintura, la mayoría de los trastornos asociados con el síndrome metabólico no presentan síntomas.
- **SEDENTARISMO:** Es la carencia de actividad física como el deporte lo que pone en general el organismo vulnerable a presentar enfermedades.

5. PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El Programa de Estilos de Vida Saludable se integra de forma complementaria con los programas de Alcohol y Drogas, Psicosocial y Biomecánico, buscando prevenir tanto las condiciones derivadas del trabajo como aquellas propias del trabajador que puedan agravarse con la actividad laboral o impactar su calidad de vida.

Por tal motivo se enfoca en el control del riesgo cardiovascular, cuya evaluación integra como factores de riesgo la presencia de enfermedades como diabetes e hipertensión entre otras, y la realización de pausas activas como complementos a los programas existentes.

5.1 PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

5.1.1. Determinación del riesgo

El médico especialista en seguridad y salud en el trabajo contratado de la Corporación o ARL, tomara como base las evaluaciones médicas ocupacionales para conocer las características físicas de los trabajadores, relacionándolas con sus antecedentes personales, familiares, laborales y estilos de vida, además tendrá en cuenta las medidas antropométricas (IMC, circunferencia abdominal, índice cintura-cadera) incluido los paraclínicos enfocados a identificar riesgo cardiovascular (perfil lipídico, glicemia, electrocardiograma en caso que aplique) con el propósito de clasificar el nivel de riesgo cardiovascular en el que este se encuentra.

Página 4 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

 C.R.A. Corporación Autónoma Regional del Atlántico	OTROS			 SGI SISTEMA DE GESTIÓN INTEGRAL - C.R.A.
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

Tabla 1. Factores de riesgo cardiovasculares

CLASIFICACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR		
Factores de riesgo mayores	Edad y sexo Antecedentes personales de enfermedad CV Antecedentes familiares de enfermedad CV: 1 Grado.	No modificables
	Tabaquismo Hipertensión arterial Diabetes Dislipidemia	Modificables
Factores de riesgo condicionantes	Obesidad Obesidad abdominal Sedentarismo Colesterol HDL <40mg/dl Triglicéridos >150 mg/dl	

Tomado: Implementación del enfoque de riesgo en el programa de salud cardiovascular.

Para determinar el nivel de riesgo, el medico tomara la escala Framingham la cual evalúa la probabilidad de que ocurra una enfermedad cardiovascular en un periodo de 10 años.

Las variables para tener en cuenta son:

- Sexo. Hombres y mujeres tienen una probabilidad distinta de llegar a padecer una enfermedad cardiovascular.
- Edad. A mayor edad mayor el riesgo cardiovascular.
- El hábito del tabaco es una variable que aumenta el riesgo cardiovascular independientemente de las otras variables.
- Los niveles de colesterol, HDL y LDL son todas variables que aumentan o disminuyen (HDL) el riesgo cardiovascular independientemente de las demás.
- Los niveles de presión arterial altos y si se tiene o no tratamiento farmacológico para la hipertensión.

La escala Framingham se puede interpretar como la suma del riesgo cardiovascular de las distintas variables. En este sentido, la evaluación del riesgo cardiovascular a 10 años en personas con síndrome metabólico se realiza con base a los siguientes resultados:

1. Riesgo bajo si la suma de los puntajes es menor a 10 %.
2. Riesgo moderado si la suma da como resultados porcentajes entre el 10 y el 20 %.
3. Riesgo es alto si la suma de los puntajes excede el 20 %.
4. Riesgo muy alto si la suma de los puntajes excede el 30 %

Página 5 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

 C.R.A. Corporación Autónoma Regional del Atlántico	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

Riesgo de episodio cardiovascular a 10 años <10%, 10 a <20%, 20 a <30%, ≥30%	
La asesoría y la atención en función del riesgo CV	
Riesgo <10%	Riesgo bajo. No significa ausencia de riesgo. Cambios en el estilo de vida, y monitorización anual del perfil de riesgo.
Riesgo 10%-<20%	Riesgo moderado de sufrir episodios cardiovasculares mortales o no. Monitorización del perfil de riesgo cada 6 a 12 meses
Riesgo 20%-<30%	Riesgo alto de sufrir episodios cardiovasculares o no. Monitorización del perfil de riesgo cada 3 a 6 meses.
Riesgo ≥30%	Riesgo muy alto de sufrir episodios cardiovasculares mortales o no. Monitorización del perfil de riesgo cada 3 a 6 meses.

ESTIMACIÓN DEL RIESGO CORONARIO A LOS 10 AÑOS
Según Puntuación de Riesgo de Framingham ATP III

HOMBRES						MUJERES					
Edad (años)		Puntos				Edad (años)		Puntos			
20-34		-3				20-34		-7			
35-39		-4				35-39		-3			
40-44		0				40-44		0			
45-49		3				45-49		3			
50-54		6				50-54		6			
55-59		8				55-59		8			
60-64		10				60-64		10			
65-69		11				65-69		12			
70-74		12				70-74		14			
75-79		13				75-79		16			

Colesterol	Puntos según edad en años				
	20-39	40-49	50-59	60-69	70-79
I Total	< 160	0	0	0	0
160-199	4	3	2	1	0
200-239	7	5	3	1	0
240-279	9	8	4	2	1
≥ 280	11	8	5	3	1

HDL mg/dl		Puntos	
≥ 60		-1	
50-59		0	
40-49		1	
< 40		2	

Tabaquismo	Puntos según edad en años				
	20-39	40-49	50-59	60-69	70-79
No fumador	0	0	0	0	0
Fumador	8	5	3	1	1

P.A. Sistólica	Puntos Sin tratamiento	Puntos Con tratamiento
< 120	0	0
120-129	0	1
130-139	1	2
140-159	1	2
≥ 160	2	3

Total de puntos	% riesgo a los 10 años
< 0	< 1
0	1
1	1
2	1
3	1
4	1
5	2
6	2
7	3
8	4
9	5
10	6
11	8
12	10
13	12
14	16
15	20
16	25
≥ 17	≥ 30

MUJERES	
Edad (años)	Puntos
20-34	-7
35-39	-3
40-44	0
45-49	3
50-54	6
55-59	8
60-64	10
65-69	12
70-74	14
75-79	16

Colesterol	Puntos según edad en años				
	20-39	40-49	50-59	60-69	70-79
I Total	< 160	0	0	0	0
160-199	4	3	2	1	1
200-239	8	6	4	2	1
240-279	11	8	5	3	2
≥ 280	13	10	7	4	2

HDL mg/dl		Puntos	
≥ 60		-1	
50-59		0	
40-49		1	
< 40		2	

Tabaquismo	Puntos según edad en años				
	20-39	40-49	50-59	60-69	70-79
No fumador	0	0	0	0	0
Fumador	9	7	4	2	1

P.A. Sistólica	Puntos Sin tratamiento	Puntos Con tratamiento
< 120	0	0
120-129	1	3
130-139	2	4
140-159	3	5
≥ 160	4	6

Total de puntos	% riesgo a los 10 años
< 9	< 1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	2
14	2
15	3
16	4
17	5
18	6
19	8
20	11
21	14
22	17
23	22
24	27
≥ 25	≥ 30

5.1.2. Exámenes Médicos

Para determinar el riesgo el médico especialista en seguridad y salud en el trabajo contratado por la Corporación o ARL requiere la siguiente información, la cual se tomada de los exámenes médicos ocupacionales:

- Historia clínica completa, donde se ha de recoger información de antecedentes personales y familiares, hábitos personales. La historia clínica es manejada por la IPS de exámenes médicos ocupacionales contratada y el medico ocupacional de la Corporación o ARL encardado del análisis.
- Exploración clínica exhaustiva de medidas antropométricas como son: Peso, talla, perímetro de cintura, índice cintura-cadera. Auscultación cardíaca de carótidas, exploración de miembros en busca de signos de insuficiencia venosa, palpación de pulsos periféricos para enfermedad arterial periférica, fondo de ojo en busca de retinopatía hipertensiva o diabética.
- Presión Arterial

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

- Evaluar los componentes de Síndrome Metabólico descartando las causas secundarias de cada una de las patologías que la conforman.
- Laboratorios de perfil lipídico y glicemia
- Clasificar el tipo y grado de hipertensión arterial, diabetes, obesidad y dislipidemias.
- Buscar lesiones en órganos diana.

5.1.3. Definición de caso

El médico determina la presencia de factores de riesgo asociados a la Enfermedad Cardiovascular en trabajadores que presenten de las siguientes condiciones:

- Edad en hombre > a 45 años y en mujeres >55 años.
- Género masculino o femenino con edad relacionada > 55 años.
- Alteración del IMC superior a 29,9.
- Consumo de tabaco.
- Consumo de alcohol.
- Sedentarismo
- Alteraciones del ICC >0,85 en mujeres y >1 en hombres.
- Antecedente personal de dislipidemia.
- Antecedente personal de HTA y/o DM.
- Antecedente familiar de enfermedad coronaria. Individuo.

Sano: Grupo de trabajadores que no se encuentran expuestos a algún o algunos de los factores de riesgo cardiovascular.

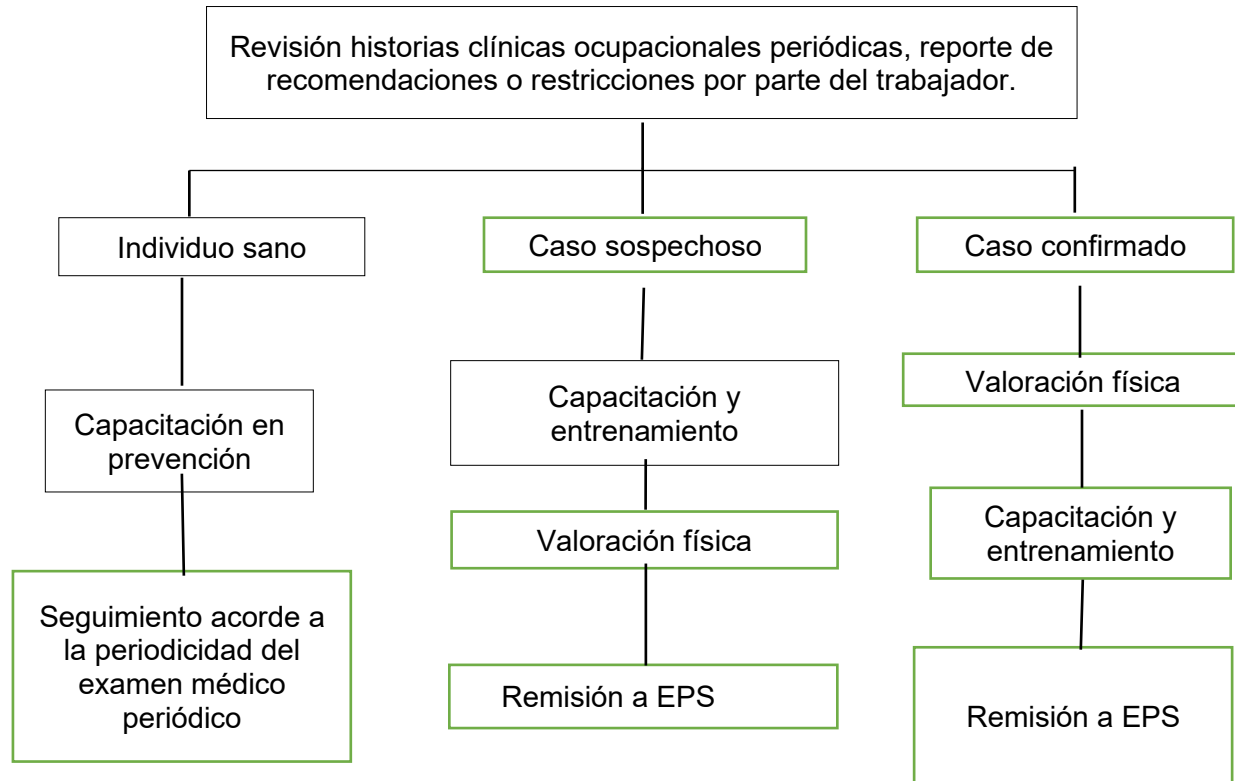
Caso Sospechoso: Todo caso en el que el trabajador presente en el tamizaje inicial o en la valoración del examen médico periódico rangos no confirmatorios clínicos y paraclínicos de alteración en las variables descritas, se generen restricciones, recomendaciones o seguimientos de control diagnósticos por EPS.

Caso Confirmado: Todo caso en el que el trabajador presente en el tamizaje inicial o en la valoración del examen médico periódico alteraciones relacionadas con las variables descritas, restricciones, recomendaciones relacionadas con factores de riesgo cardiovascular y diagnósticos de EPS en relación con eventos cardiovasculares.

Página 8 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

 C.R.A. Corporación Autónoma Regional del Atlántico	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

Flujograma. Procedimiento general de intervención.



5.1.4. Fase de inclusión al programa de estilos de vida saludable

El personal incluido en el programa de estilos de vida saludable se clasificará en grupos de riesgos según los hallazgos evidenciados en las actividades diagnósticas realizadas, con el objetivo de iniciar el cronograma de intervención y seguimiento por el área de SST.

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

Riesgo de infarto o trombosis en los próximos 10 años	ADQUIRIR Y CONSERVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE					Medidas inmediatas y
	Actividad física	Alimentación Saludable	Control peso	Evitar consumo de tabaco	Evitar consumo de alcohol	
>30% MUY ALTO						*Remisión a EPS, valoración y tratamiento médico según el caso. *Participación en actividades de prevención: enfoque factores protectores. *Seguimiento a retos y recomendaciones médicas por profesional de la salud: cada 4 meses.
20 - 30% ALTO	* Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo: * Caminar a paso rápido durante el tiempo de ocio, mientras desarrolla las tareas cotidianas o va al trabajo * Subir por las escaleras, hacer pausas activas en casa o en el trabajo, jugar activamente con hijos o familiares. * Utilizar senderos peatonales, ecológicos, ciclo rutas o ciclo vías. * Realizar actividades planificadas como caminar, ciclismo, baile aeróbico, en grupos o de manera individual.	* Evitar el consumo de comidas abundantes en azúcares y harinas. * Evitar al máximo alimentos preparados con grasas o aceites reutilizados. * Evitar consumir alimentos preparados en la calle sin control de calidad y evitar el consumo excesivo de alimentos procesados. * Preparar la comida con poca cantidad de sal, azúcar y salsas, sin adicionar ninguno de estos elementos, luego de su cocción. * Consumir diariamente de cuatro a cinco porciones entre frutas y verduras preferiblemente enteras, de colores variados, así como cereales integrales y leguminosas.	Conocer el valor del peso ideal y alcanzarlo o mantenerlo combinando alimentación saludable y actividad física permanente.	Evitar o abandonar el consumo de productos derivados del tabaco (cigarrillo, puros, tabaco en polvo, tabaco para mascar)	Evitar o abandonar el consumo de bebidas alcohólicas	*Remisión a EPS, valoración y tratamiento médico según el caso. *Participación en actividades de prevención: enfoque factores protectores. *Seguimiento a retos y recomendaciones médicas por profesional de la salud: cada 6 meses.
10 - 19% MODERADO						
<10% RIESGO BAJO Lo cual no significa "ausencia de riesgo".						*Participación en actividades de prevención: enfoque factores protectores. *Seguimiento a retos por profesional de la salud: cada 12 meses.

5.1.5. Intervención

Riesgo	Remisión EPS	Actividades	Seguimiento
Bajo	No	Participación en actividades de prevención: enfoque factores protectores,	Seguimiento por profesional de la salud: cada 12 meses. Con las evaluaciones médicas periódicas.
Medio	Si. Remisión a EPS, valoración y tratamiento médico según el caso.	Participación en actividades de prevención: enfoque factores protectores.	Seguimiento y recomendaciones médicas por profesional de la salud: cada 6 meses.
Alto y Muy alto	Si. Remisión a EPS, valoración y tratamiento médico según el caso	Participación en actividades de prevención: enfoque factores protectores.	Seguimiento y recomendaciones médicas por profesional de la salud: cada 4 meses.

5.1.6. Seguimiento

Después de la evaluación inicial y de remitir a la EPS para que implemente el tratamiento adecuado a cada caso, el seguimiento lo adelantara el médico del área de SST y se registran en el formato Seguimiento de Estado de Salud, deberá ser individualizado para cada trabajador según la periodicidad establecida. Además, se efectúan tamizajes constantes vitales que se registran en el documento Intervención Estilos de Vida Saludable y Primeros Auxilios.

Página 10 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

5.2 PROGRAMACIÓN Y REALIZACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS

El profesional SST programará sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral por funcionarios y contratistas en oficinas que incluye:

- Adaptación física
- Fortalecimiento muscular
- Mejoramiento de la flexibilidad
- Reducción de la fatiga física y mental

Buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares asociados al desempeño laboral.

Las Pausas Activas son una forma de promover la actividad física, como habito de vida saludable, ayudan a romper la rutina de trabajo, reactiva la energía mejorando el estado de alerta, relaja los grupos de músculos y tendones más exigidos en el trabajo y reactiva los menos exigidos, genera conciencia de la salud física y mental, estimula y favorece la circulación, mejora la postura, favorece la capacidad de concentración, motiva a mejores relaciones interpersonales y el desempeño laboral.

Beneficios:

- Salud física:
 - Reducen dolores musculares (espalda, cuello, hombros) por malas posturas.
 - Mejoran la circulación sanguínea y previenen enfermedades como el síndrome del túnel carpiano o lesiones osteomusculares.
- Salud mental:
 - Disminuyen el estrés y la fatiga mental.
 - Aumentan la concentración y productividad.
- Ambiente laboral:
 - Fomentan la integración entre compañeros.
 - Generan hábitos de bienestar en la empresa.

5.2.1 Pausas activas dirigidas:

Las pausas se realizarán de acuerdo con lo establecido en el plan de trabajo SST, bajo la supervisión y guía del personal de área de SST y en cualquier momento de la jornada laboral en el área o puesto de trabajo o dependiendo del tipo de pausa en un lugar específico seleccionado por el área de SST para tal fin. Siguiendo la guía para el desarrollo de pausas activas (Anexo 1).

Durante la actividad, el área SST garantizará la seguridad y la salud de los trabajadores participantes adoptando todas las medidas necesarias de protección.

Página 11 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

Los funcionarios o contratistas que presenten restricciones, o recomendaciones medico laborales, como lesiones o alteraciones en la salud deberán comunicarlo al área de seguridad y salud en el trabajo antes del inicio de la pausa para efectuar, si es posible, los ajustes dependiendo de cada caso. o presenten cambios a su salud durante la actividad.

5.2.2 Pausas activas mediante Herramienta Virtual

Además de las pausas dirigidas, la CRA cuenta con pausas activas programadas en los computadores, las cuales se activan automáticamente la jornada laboral, cada hora durante 10 segundos, facilitando así la adopción de hábitos de autocuidado y la prevención de la fatiga física y mental.

5.2.3 Tipos de pausas activas

Los tipos de pausas activas a desarrollar son las siguientes:

Actividades De Las Pausas Activas	
Tipo de Actividad	Ejercicios / Actividades sugeridas
Movilidad articular	Rotación de cuello, hombros, muñecas, caderas, rodillas
Estiramientos	Cuello, espalda, muñecas, dedos, piernas
Respiración consciente	Inhalar profundo – exhalar lentamente
Relajación	Estiramiento guiado y/o visualización positiva breve
Dinámicas grupales (opcional)	Juegos cortos, ejercicios en pareja, minicharlas positivas

Ver anexo 1. Guía de pausas activas generales.

5.3 ACTIVIDADES Y CAPACITACION

Con el objetivo de fomentar estilos de vida saludable, la corporación desarrolla actividades de prevención dirigidas a sus colaboradores. Anualmente, el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) desarrolla el plan de actividades del programa de estilos de vida saludable el cual se integra con el plan de bienestar. Estas acciones buscan abordar y controlar las condiciones y riesgos inherentes a la salud y bienestar de los trabajadores de la corporación.

Página 12 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

 C.R.A. Corporación Autónoma Regional del Atlántico	OTROS			 SGI SISTEMA DE GESTIÓN INTEGRAL - C.R.A.
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

6. INDICADORES

Nombre	Formula
Cumplimiento del programa de estilos de vida saludable	$\frac{\text{Actividades ejecutadas}}{\text{Total de actividades programados}} \times 100$

CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Descripción del Cambio
1	27/09/2024	Creación del documento.
2	20/05/2025	Ajuste del documento - Se elimina la Introducción - se elimina las responsabilidades de las EPS - Se adiciona las responsabilidades de la Oficina de Gestión Humana
3	10/10/2025	En cumplimiento del decreto 1843 de 2025, se modifica el documento incluyendo estrategias, prevención e intervención para el fomento de hábitos de vida saludables. Se adiciona los anexos: - Guía de pausas activas generales. activación muscular y sistema circulatorio - Instructivo para el desarrollo seguro de actividades de Bienestar (recreativas, deportivas y culturales)

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

ANEXO 1.
GUIA DE PAUSAS ACTIVAS GENERALES. ACTIVACIÓN MUSCULAR Y SISTEMA CIRCULATORIO.



Estire los brazos al frente con las manos abiertas, mantenga los dedos unidos y baje los pulgares a la palma de las manos, sostenga 10 segundos. Continúe en la misma posición y cierre los puños, sostenga 10 segundos. Por último, en la misma posición y con puños cerrados mueva las muñecas hacia arriba y hacia abajo, estire y sostenga por 10 segundos.

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie en posición recta y con apoyo de una silla fija subir una rodilla hacia al frente a la altura de la cadera, realizar movimiento de la rodilla hacia afuera simulando media circunferencia, sostener 10 segundos, finalizar llevando la pierna estirada hacia el lado. Repetir el ejercicio con la otra pierna.

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos

 C.R.A Corporación Autónoma Regional del Atlántico	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	



En posición de pie y con la columna recta separe los pies a la distancia de los hombros, ubique las manos en la cintura e iniciar movimientos suaves realizando circunferencias con la cadera hacia el lado derecho. Repetir ejercicio hacia el lado izquierdo

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 10 repeticiones, 2 veces al día



De pie con la columna recta y piernas ligeramente abiertas , mueva los hombros en círculos hacia atrás y adelante lentamente. Posteriormente realice movimiento en semicírculo llevando la cabeza de derecha a izquierda.

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos

Miembros superiores



Estire y levante los brazos sobre la cabeza de forma vertical entrelazando los dedos.

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Estire los brazos al frente horizontalmente formado un ángulo de 90° con respecto al cuerpo, entrelaze los dedos

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos

 C.R.A Corporación Autónoma Regional del Atlántico	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

 Estire los brazos al frente sosteniendo un peso máximo de 1 Kg con puños cerrados hacia arriba, subir a la altura de los hombros y bajar a la altura de la cadera Intensidad: Moderada Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos	 Estire los brazos al frente sosteniendo un peso máximo de 1 Kg con puños cerrados hacia abajo, subir a la altura de los hombros y bajar a la altura de la cadera Intensidad: Moderada Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos
 Estire los brazos a los lados sosteniendo un peso máximo de 1 Kg con puños cerrados hacia abajo, subir a la altura de los hombros y bajar a la altura de la cadera Intensidad: Moderado Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos	 Estire los brazos al frente sosteniendo un palo de escoba con puños cerrados hacia abajo, subir a la altura de los hombros y bajar a la altura de la cadera Intensidad: Leve Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos
 Estire el brazo derecho y en la altura de la cabeza doblar el codo estirando la mano para tocar la espalda, sostener codo derecho con la mano izquierda. Repetir ejercicio con brazo izquierdo Intensidad: Moderado Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos	 Apoye el brazo derecho contra el pecho estirarlo de forma horizontal y sosteniéndolo con la mano izquierda sobre el codo derecho. Repetir ejercicio con el brazo izquierdo Intensidad: Moderado Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos por cada brazo

Miembros inferiores

Página 16 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño



 C.R.A Corporación Autónoma Regional del Atlántico	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	



Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones



Intensidad: Moderado
Frecuencia: 10 repeticiones 3 veces al día

Ejercicios Visuales



Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Intensidad: Moderada
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Intensidad: Moderada
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos

	OTROS		
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025





En posición de espalda y cabeza recta estirar un brazo al frente con el dedo índice señalando hacia arriba a la altura de los ojos, mirar fijamente por 10 segundos y en la misma posición recoger el codo hasta el pecho con el dedo índice hacia arriba a la altura de los ojos mirar fijamente por 10 segundos, por último poner el dedo índice en la punta de la nariz y mirar fijamente la punta del dedo por 10 segundos, repetir ejercicio con el otro brazo

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



En posición de la espalda recta mueva los ojos fijando la mirada hacia el piso a un punto cercano, sostener por 10 segundos

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



En posición de la espalda recta mueva los ojos fijando la mirada hacia el frente a un punto lejano, sostener por 10 segundos

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos por cada brazo

higiene postural en el puesto de trabajo



En posición sentada recta ubique los brazos estirados al frente de tal manera que las yemas de sus dedos toquen la pantalla del computador para garantizar la distancia ideal de su puesto de trabajo

Intensidad: Leve
Frecuencia: Permanentemente



Regule la altura del plano de trabajo en posición sentado en función del trabajo a realizar de forma que se elimine cualquier postura forzada o tensión en cuello, columna y miembros superiores

Intensidad: Leve
Frecuencia: permanentemente

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

 Utilizar una silla regulable para hacer descansos y alternar posturas, en caso de no lograr un ángulo recto con las rodillas y los pies apoyados en el piso, solicita revisión de tu puesto de trabajo Intensidad: Leve Frecuencia: Permanentemente	 Ubique los elementos de trabajo a distancias adecuadas de confort tanto visual como postural, cuide la postura y movimientos de sus manos verificando que la muñeca se encuentre en posición recta Intensidad: Leve Frecuencia: Permanentemente
 Sentarse en posición recta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla Intensidad: Moderado Frecuencia: Permanentemente	 Sentado en posición recta mantenga los brazos apoyados sobre la mesa de trabajo o sobre el reposabrazos de la silla durante su sesión de trabajo Intensidad: Leve Frecuencia: Permanentemente
 Mantenga el espacio debajo de la mesa libre de elementos almacenados de forma que no lo lleve a adoptar posturas forzadas Intensidad: Moderado Frecuencia: Permanentemente	 Mantenga los elementos al alcance del cuerpo evitando extender los brazos en exceso no estirando los mismos más allá de los 40 cm Intensidad: Moderado Frecuencia: Permanentemente

Cuidado de la Espalda

Página 20 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño



De pie junto a la pared estira el brazo y con la palma de la mano extendida presiona la pared, estira el otro brazo hacia arriba y estirlo en forma de arco sobre la cabeza.

Intensidad: Leve

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie frente a la pared estira los 2 brazos y con las palmas de las manos extendidas presiona la pared, baja el torso hasta conseguir un ángulo de 90° entre tus piernas y torso.

Intensidad: Leve

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie en posición recta ubica los brazos detrás de tu espalda entrelazando los dedos, estira el cuello hacia atrás fijando la mirada hacia el techo.

Intensidad: Leve

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie en posición recta entrelaza los dedos de tus manos y ubicalas sobre la cabeza, estira el cuello hacia abajo fijando la mirada hacia el piso.

Intensidad: Leve

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



De pie en posición recta lleva los brazos hacia al frente, estira suavemente la columna y los brazos hacia abajo hasta tocar la punta de los pies con los dedos de las manos.

Intensidad: Moderado

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Sentado posición recta lleva los brazos hacia al frente, estira suavemente la columna y los brazos hacia abajo hasta agarrar tus tobillos con las manos.

Intensidad: Leve

Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	



De pie en posición recta separe los pies al nivel de la cadera, entrelace los dedos de las manos y estire los brazos al frente, llevarlos suavemente de manera horizontal al lado derecho manteniéndolos estirados

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones



De pie en posición recta separe los pies al nivel de la cadera, entrelace los dedos de las manos y estire los brazos suavemente de manera horizontal al lado izquierdo manteniéndolos estirados.

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones

Cuidado de Manos



Estire el brazo al frente con la palma de la mano y dedos extendidos hacia arriba, con la otra mano realizar presión a los dedos hacia atrás.

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos con cada mano



estire el brazo al frente con la palma de la mano y dedos extendidos hacia abajo, con la otra mano realizar presión a los dedos hacia atrás.

Intensidad: Leve
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos cada mano



Una las manos a la altura del pecho con los dedos direccionando hacia arriba y levantar los codos de forma horizontal, presionar hacia el pecho

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos



Una las manos a la altura del pecho con los dedos direccionando hacia abajo y levantar los codos de forma horizontal, presionar hacia el pecho

Intensidad: Moderado
Frecuencia: 3 repeticiones por 10 segundos

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

 C.R.A. Corporación Autónoma Regional del Atlántico	OTROS			 SGI SISTEMA DE GESTIÓN INTEGRAL - C.R.A.
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	



ANEXO 2

Instructivo para el desarrollo seguro de actividades de Bienestar (recreativas, deportivas y culturales)

1. Objetivo:

Establecer normas para el desarrollo seguro de las actividades de Bienestar (recreativas, deportivas y culturales) con el objeto de controlar la ocurrencia de incidentes.

2. Alcance:

Aplica para todas las actividades de bienestar recreativas, deportivas y culturales desarrolladas por la Corporación Regional del Atlántico CRA, dirigidas a funcionarios y contratistas dentro y fuera de sus instalaciones.

3. Responsabilidades

Página 23 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

Dirección General:

- Garantizar los recursos para la implementación de los controles relacionados en este procedimiento

Oficina de Gestión Humana:

- Comunicar al área de SST la programación o las solicitudes de funcionarios de participación en eventos deportivos, recreativos y culturales.
- Suministrar la disponibilidad de espacios seguros y recursos tales como vestimenta, elementos de protección, y logística, jueces, veedores, coordinadores así como personal de servicios médicos y seguridad, ambulancias, médicos, enfermeras, etc. necesarios para la realización de eventos recreativos, deportivos y culturales

Profesional Seguridad y Salud en el Trabajo:

- Inspeccionar y aprobar los espacios destinados a la realización de eventos deportivos, recreativos y culturales.
- Solicitar la disponibilidad de espacios seguros y recursos tales como vestimenta, elementos de protección, y logística, jueces, veedores, coordinadores, así como personal de servicios médicos y seguridad, ambulancias, médicos, enfermeras, etc. necesarios para la realización de eventos recreativos, deportivos y culturales
- Inspeccionar el desarrollo seguro de las actividades
- Reportar a la ARL, la realización de dichas actividades y los incidentes y accidentes que se presente en el marco de estas actividades

Participación antes, durante y después de la actividad (funcionarios / Contratistas).

- Todos los participantes deberán asistir de forma obligatoria a las actividades de capacitación relacionadas con la práctica deportiva, recreativa y cultural a desarrollar.
- Presentarse 30 minutos antes de la hora fijada para el evento, con el propósito de realizar los respectivos ejercicios de calentamiento y estiramientos musculares.
- Reportar de manera inmediata los incidentes y los cambios en su estado de salud durante la actividad deportiva, recreativa y cultural.

4. Procedimiento

De acuerdo con lo establecido en el plan de Bienestar la Corporación programara el desarrollo de actividades recreativas, o culturales, individuales o grupales, donde los trabajadores participen en deportes individuales o en equipo, circuito de actividades pruebas que implican coordinación, equilibrio, atención y trabajo en equipo, ejercicios individuales y de contacto y exista exposición a peligros como locativos, mecánicos, biomecánicos que puedan generar lesiones.

Página 24 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

Las actividades de Bienestar son programadas por la Oficina de Gestión Humana, quien notifica al profesional SST acerca del desarrollo de estas para implementación de los controles y normativa de seguridad.

Para las actividades, la corporación establece las siguientes normas de seguridad:

4.1 Normas de seguridad para actividades deportivas recreativas y culturales

Las normas de seguridad son una estrategia que permite a los funcionarios/contratistas realizar una rutina pre-entreno, de ejercicios de calentamiento, estiramientos y fortalecimiento para evitar lesiones a la hora de participar en actividades deportivas programadas por la CRA.

4.1.1 Condiciones de salud de los participantes.

Los participantes de los eventos deportivos organizados por la C.R.A o en su representación deben contar:

con un concepto previo ocupacional para esta actividad, efectuado por una IPS de exámenes médicos ocupacional contratada para tal fin

o en su defecto con el análisis favorable, de las recomendaciones contenidas en las evaluaciones médicas ocupacionales periódicas; dicha evaluación se efectuará por un médico especialista en seguridad y salud en el trabajo contratado o de la ARL. El análisis favorable, confirmará de manera preventiva, la idoneidad en la aptitud física de cada uno de los participantes.

El profesional SST comunicará a los funcionarios participantes la decisión médica de participar en las actividades planeadas.

No podrán participar en las actividades deportivas, los funcionarios y contratistas, que presenten las siguientes restricciones:

- Personal con enfermedad de origen común, músculo esquelético auditiva, visual o cardiovascular sobre la cual sus médicos tratantes hayan emitido alguna recomendación relacionada con actividades físicas.
- Personal que haya presentado accidentes de origen laboral y que en la actualidad presente restricciones médicas y/o limitaciones funcionales relacionadas con actividades físicas.

4.1.2 Calentamiento y estiramientos musculares

El calentamiento es una de las partes fundamentales de la actividad, nos aporta beneficios a nivel circulatorio; cardiorespiratorio y muscular, ampliando las capacidades funcionales. También ayuda a minimizar la posibilidad de lesiones de tipo muscular y tendinoso.

Esta fase de calentamiento es de carácter obligatorio antes de ingresar y al finalizar la práctica deportiva, recreativa y cultural. Debe tener una duración mínima de 20 minutos, debe ser progresivo y debe ir de menor a mayor intensidad; no debe generar fatiga, por lo

Página 25 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

que no se deben realizar ejercicios difíciles o desconocidos. El calentamiento será guiado por personal de la CRA con competencia en pausas activas.

Es recomendable que al finalizar la actividad se tenga un tiempo de recuperación o fase de enfriamiento muscular, esto con el ánimo de regresar progresivamente al estado corporal inicial.

4.2 Recomendaciones básicas

- No comer durante la práctica deportiva, podríamos atragantarnos.
- Para representaciones de la entidad el equipo debe presentarse con el uniforme definido y aprobado por la C.R.A y llevarse correctamente la camiseta por dentro de la pantaloneta, las medias altas y canilleras (esto en el caso de deportes como el fútbol, microfútbol, baloncesto y voleibol).
- Una buena alimentación, hidratación y descanso adecuado nos evitarán posibles daños debidos al deporte.
- Todos los participantes realizarán las pruebas concernientes a su aptitud física, quien no lo haga no podrá participar en los mismos.
- Todos los participantes deberán asistir de manera obligatoria a las actividades de capacitación relacionadas con la práctica deportiva. El funcionario y/o contratistas que no asista a las capacitaciones previas del evento deportivo, creativo o cultural no participara del en el evento
- Todos los participantes se deberán presentar mínimo con 30 minutos antes de la hora fijada para el evento, para realizar el calentamiento obligatorio, de no estar en él calentamiento lo deberá realizar por aparte bajo supervisión, de lo contrario no podrá jugar.
- Conformar los equipos con el número necesario de jugadores y cambios suficientes, de acuerdo con la actividad, tratando de mantener siempre un equilibrio. Si el equipo no tiene jugadores para cambio no podrá participar.
- La duración de los encuentros estará determinada por la reglamentación de cada actividad deportiva o recreativa, incluido dentro del evento.
- Las sustituciones de los jugadores durante un evento estarán determinadas por las reglas de cada juego, pero se podrán modificar si uno de los participantes solicita el cambio por afección de salud.
- Todos los participantes del equipo deben participar en los encuentros.
- Para participar, todo funcionario / contratista debe presentarse al evento con el uniforme del equipo y elementos de protección propios del deporte o actividad.

4.2.1 Vestuario y presentación personal

- Según el deporte en el que participe, se debe portar el uniforme de manera completa, de lo contrario no podrá participar en el evento deportivo.

Página 26 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

	OTROS			
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

- El vestuario para realizar la actividad deportiva debe estar en buenas condiciones y debe ser el adecuado para cada deporte y actividad. Debe además, traer ropa de cambio de ser necesario
- Usar el calzado recomendado para cada especialidad deportiva, cómodo, ni muy apretado ni muy flojo, con los cordones bien atados
- El cabello debe estar recogido, no se deben utilizar adornos como aretes, cadenas, relojes, pulseras, etc., que puedan lesionar al compañero de juego o así mismo.
- El equipo debe presentarse en el sitio del encuentro con el uniforme completo minutos antes.
- Todos los jugadores deben utilizar los elementos complementarios de seguridad según el tipo de deporte a realizar en el caso del fútbol canilleras, vendas, guantes, casco, gafas, etc.

4.2.3 Instalaciones

Las instalaciones deben estar previamente aprobadas por el área de SST de la C.R.A. Las deben contar con lo siguiente:

- Las instalaciones donde se adelante la actividad deportiva, recreativa y/o cultural debe estar en buenas condiciones de iluminación; aireación; superficies regulares y limpieza.
- Sistemas adecuados de protección: vallas, pilares, etc.
- Sistemas adecuados de iluminación en cada cancha para los respectivos encuentros.
- Si las canchas o áreas destinadas a la actividad se encuentran en espacios cerrados, ventilación acorde con las necesidades.
- Piso en condiciones uniformes, terreno no regular a menos que el deporte realizado lo exija, adecuado estado de limpieza y antideslizante.
- Vestuarios y duchas: amplios, piso antideslizante preferiblemente, aireados, iluminados y limpios.
- Debe contar con servicios salud para la atención situaciones de emergencia: dependiendo el caso, ambulancia, médicos, paramédicos, botiquines, salvavidas, etc.

4.2.4 Amonestaciones y sanciones

- Todo participante que se presente en el campo de juego sin el uniforme no podrá participar en el encuentro.
- Todo participante que no realice el calentamiento o enfriamiento no podrá participar en el encuentro de ese día o en el siguiente de ser el enfriamiento al que falte.

Página 27 de 28		
Elaboró:	Revisó:	Aprobó:
Pamela Castaño Ochoa	Juan Camilo Calderón Beltrán	Comité Institucional de Gestión y Desempeño

 C.R.A. Corporación Autónoma Regional del Atlántico	OTROS			 SGI SISTEMA DE GESTIÓN INTEGRAL - C.R.A.
	PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
	Código: GH-OT-22	Versión: 3	Fecha: 10/10/2025	

- Todo participante que insulte de manera verbal , con gestos, con palabras soeces o agreda de manera física a sus contrincantes, jueces, coordinadores, veedores o público será retirado del juego y del torneo
- Todo participante que incite a los jugadores de su equipo o del equipo generando agresiones verbales o físicas, será expulsado del torneo
- Todo participante que infrinja las reglas según el deporte realizado será amonestado según la normatividad de cada deporte.

4.3 Jueces y delegados

Los árbitros que participen como jueces en el torneo serán suministrados por el sitio previamente definido en el cual se desarrollará en torneo.

Los árbitros deben ser de excelente calidad humana, técnica y deben demostrar competencia en su labor, así como en sus objetivos y en la reglamentación para su cumplimiento.

Los árbitros tienen como función promover y asegurar el respeto de los reglamentos deportivos, bajo los cuales se han de regir el torneo y los colaboradores participantes. Se contará con delegados que contribuyan al cumplimiento de las reglas propias de cada deporte y las establecidas por la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, los cuales informarán de los eventos que pusieron en riesgo o afectaron la salud de los participantes y/o espectadores.