

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 018/A/2017

SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

UDES Y LO QUE DEBES CONOCER DE ÉL.

El subprograma estilos de vida saludable, surge a partir de nuevos requerimientos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y está adscrito a Bienestar Universitario.

El documento del subprograma ya ha sido publicado tanto en la página del SST (Seguridad y Salud en el Trabajo), como en el aplicativo de administración Kawak del SGC-VAF el 23 de febrero de 2017.

Documento en el cual encuentran el alcance, el propósito, los responsables, los recursos, antecedentes, la fundamentación legal, teórica, los seis ejes a trabajar, los indicadores, entre otros puntos que desee conocer.

En este subprograma se manejan seis ejes, con diferentes actividades como:

- 1) Eje cuerpo saludable (actividad física en el gimnasio, bailoterapias, caminatas).





**Universidad
de Santander**
Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación
UDES
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

**Número
018/A/2017**

- 2) Eje corazón saludable (tamizajes de riesgo cardiovascular, tomas de exámenes de laboratorio).



- 3) Eje alimentación saludable (actividad estamos de cosecha, talleres nutricionales, valoración nutricional).

- 4) Eje labor saludables (pausas activas; talleres, capacitaciones y charlas).



- 5) Eje ambiente saludable (Oficinas verdes, 100% libre de humo).

- 6) Eje de psiquis saludable (Jornadas de relajación, ser valiente es ser decente, relaciones interpersonales, sustancias psicoactivas).



 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 018/A/2017

Ejes que brindan actividades y espacios de participación que por una parte redundan en beneficio de la salud de los funcionarios UDES y sus estilos de vida saludable y por otra en las estadísticas de participación en diferentes actividades de Bienestar, que luego son requeridas en las visitas de pares académicos.

La gran ventaja de estas actividades es que llegan directamente al funcionario, en su sitio de trabajo, la Universidad de Santander ha dispuesto espacios, profesionales y elementos de trabajo dentro de la institución a fin de contar con los recursos necesarios.

Los programas y / o dependencias que no pueden participar en los momentos que se cita o se llega a las oficinas con las actividades, pueden hacer su programación con el coordinador del subprograma, especialista en Salud Ocupacional, Javier Orlando Herrera, con quien se podrá agendar según las necesidades y requerimientos de cada uno.

La invitación es a valorar esta gran oportunidad que la Universidad de Santander brinda a todos sus empleados, pensando siempre en la calidad de vida y bienestar del personal que allí labora.