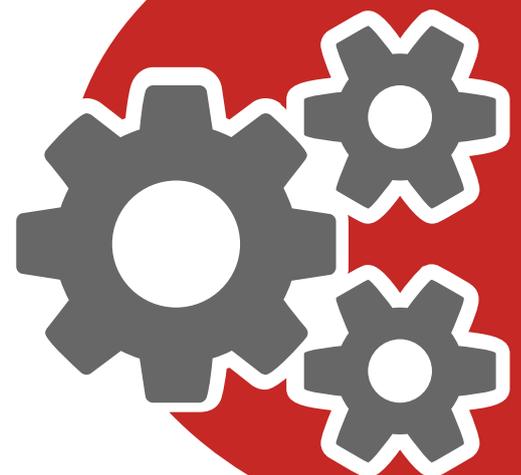




Programa de Certificación de Organizaciones Saludables PCOS

Libro PCOS 1 - Contenido Orientador





Contenido

1. Introducción
2. Servicios de la Fundación
3. La estrategia de entornos saludables
4. Empleados Saludables, Resultados Saludables
5. Planteamiento de responsabilidad social empresarial
6. Proceso de certificación PCOS
7. Promoción del cuidado como estilo de vida en el entorno laboral
8. Postulados Básicos del Programa de Certificación de Organizaciones Saludables
9. Principales pasos para convertirse en una Organización Saludable
10. Corazones Responsables, un modelo de comunicación
11. La realidad nos obliga a aplicar cambios en el estilo de vida
12. Valoración Organizaciones de la Inversión PCOS
13. Preguntas Frecuentes

1. INTRODUCCIÓN

La **Fundación Colombiana del Corazón** es una entidad impulsada por la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular que promueve el programa de CORAZONES RESPONSABLES, cuyo objetivo principal es impulsar el cuidado como estilo de vida, a través de la pedagogía del Método 10, la cual pretende un cambio cultural para lograr que el cuidado se convierta en la prioridad de las personas donde viven, trabajan, estudian o se divierten.

Vivir la CULTURA DEL CUIDADO es aprender a comer, ser una persona activa, preferir espacios libres de humo de cigarrillo, impulsar pensamientos positivos, estar aquí y ahora, disfrutar de la vitamina N, conocer los números del corazón, no permitir que su estilo de vida se vaya de vacaciones, promover un sueño reparador y tener la oportunidad de trabajar en una organización saludable.

CONTEXTO MUNDIAL

La Fundación es miembro activo de la World Health Federation - WHF y sus programas cuentan con el acompañamiento de la American Heart Association - AHA.

La estrategia de la Fundación para alcanzar los objetivos se sustenta en la legislación colombiana que vincula conceptos y prácticas empresariales como “La Responsabilidad Social”, a través de cuya figura busca la implementación de programas efectivos que hagan posible la disminución de la prevalencia de enfermedades cardiovasculares en el país, respondiendo al reto que se plantearon la Organización Mundial de la Salud y la World Health Federation de disminuir en 25 por ciento la prevalencia de estas enfermedades para el año 2025, cuyo objetivo hace parte del compromiso de los gobiernos del mundo reunidos en 2011 en Naciones Unidas, que se obligaron a luchar contra las enfermedades asociadas a los estilos de vida (enfermedades crónicas no transmisibles), especialmente contra la enfermedad cardiovascular que es la de mayor impacto entre ellas.



Adicionalmente, la propuesta se enmarca dentro de las respuestas país para alcanzar el desarrollo sostenible según Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como Objetivos Mundiales, que son un llamado universal a la adopción de medidas para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad. Los ODS conllevan un espíritu de colaboración y pragmatismo para elegir las mejores opciones con el fin de mejorar la vida, de manera sostenible, para las generaciones futuras.

Proporcionan orientaciones y metas claras para su adopción por todos los países en conformidad con sus propias prioridades y los desafíos ambientales del mundo en general.

El 3er objetivo de las ODS es justamente la Salud y el Bienestar, al cual le apunta de manera integral la propuesta del cuidado como estilo de vida para Organizaciones Saludables.

La definición del objetivo 3 de la ODS establece dice: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

Para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar universal.

En las últimas décadas, se han obtenido grandes avances en relación con el aumento de la esperanza de vida y la reducción de algunas de las causas de muerte más comunes relacionadas con la mortalidad infantil y materna.

También se han logrado mejoras en el acceso al agua limpia y el saneamiento, la reducción de la malaria, la tuberculosis, la poliomielitis y la propagación del VIH/SIDA.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Gráfico de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, aprobados en 2015 por todos los Estados miembros de la ONU.

Sin embargo, se necesitan muchas más iniciativas para erradicar por completo una amplia gama de enfermedades y para hacer frente a numerosas y variadas cuestiones persistentes y emergentes relativas a la salud. Consideramos desde la FCC que el aporte de las empresas con un ambiente laboral sano contribuye de una manera altamente significativa a la consecución de este objetivo estratégico de sostenibilidad.

Durante la 9.ª **Conferencia Mundial de Promoción de la Salud** celebrada en Shanghai 2016 dirigentes de gobiernos y organizaciones de las Naciones Unidas, alcaldes y expertos en salud de todo el mundo sellaron dos compromisos históricos para promover la salud pública con la Declaración de Shanghai sobre la Promoción de la Salud, por la que se establecen compromisos para adoptar políticas audaces en pro de la salud, fortaleciendo los vínculos entre la salud y el bienestar y la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y sus Objetivos de Desarrollo Sostenible y El Consenso de Alcaldes sobre Ciudades Saludables de Shanghai, que contiene un compromiso suscrito por más de 100 alcaldes para promover la salud mediante la mejora de la gestión de los entornos urbanos.

Desde la vida empresarial es posible aportar al compromiso de la OMS con los ODS en concreto haciendo posible que el vínculo entre salud y bienestar sea una realidad en la vida laboral.



CONTEXTO DE NUESTRA ORGANIZACIÓN

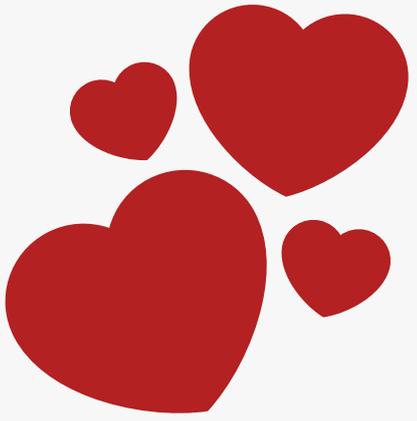
Desde el 2010 la Fundación creó el programa de Corazones Responsables, cuyo eje principal es la promoción del cuidado como estilo de vida con el METODO 10, el cual propone el impulso y creación de 10 entornos de cultura para lograr nuevos comportamientos que apunten al cuidado de la vida.

Es una combinación de apoyos comunicativos, educativos y ambientales que favorecen las conductas o acciones que contribuyen a la preservación de la salud específicamente en ambientes laborales para alcanzar el bien estar y el buen vivir en las poblaciones trabajadoras.

El método 10 tiene 10 líneas de acción en creación de entornos de cultura que ayudan a impulsar empresas identificadas con la cultura del cuidado:

- Cultura del Movimiento.
- Cultura de Aprender a Comer.
- Cultura de Espacios Libres de Humo.
- Cultura del Cuidado de la Mujer (Actúa con Corazón de Mujer).
- Cultura del Pensamiento Positivo.
- Cultura de la Conciencia Plena.
- Cultura de la Vitamina N (Naturaleza).
- Cultura del cuidado en vacaciones.
- Cultura de los números del corazón.
- Cultura de organizaciones saludables.

El Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida está orientado a promover el desarrollo personal desde la perspectiva de los principales comportamientos que generan factores de riesgo (inactividad física, desequilibrio en alimentación e incidencia del humo de cigarrillo); el abordaje de género con el cuidado de la mujer como prioridad; la promoción integral de mente y cuerpo con pensamientos positivos y conciencia plena; la transversalidad del aporte terapéutico de la naturaleza con Vitamina N, la conciencia del cuidado en vacaciones, el conocimiento de los números que cuidan el corazón y la vida y la promoción de Organizaciones Saludables.



Corazones Responsables

Tras el lanzamiento del programa de Corazones Responsables en Cartagena en marzo de 2011, en el marco del Congreso Interamericano de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, la Fundación ha venido consolidando y ampliando su cobertura con eventos académicos e intervenciones en empresas, colegios y universidades. El programa de Corazones Responsables pretende consolidar un movimiento social enmarcado en el cuidado como estilo de vida, como premisa esencial para proteger la vida a través del cuidado del corazón.

En 2011 se inició la implementación del Programa de Certificación de Organizaciones Saludables - PCOS, cuya semilla inicial fueron las experiencias empresariales en prevención cardiovascular en los escenarios laborales. Con las empresas que compartieron la idea original, se impulsó un Comité Consultivo de Experiencias Empresariales en Prevención Cardiovascular y se identificó la necesidad de generar los parámetros básicos de evaluación del riesgo, control y seguimiento que permitieran establecer una guía de certificación al interior de las organizaciones. Ese proceso finalizó con el lanzamiento de la Guía de Certificación en el segundo semestre de 2012.

Desde entonces casi un centenar de empresas solicitaron las directrices del programa, la guía del sistema de gestión y los lineamientos técnicos. El proceso se inició formalmente en el primer trimestre de 2013 cuando se certificaron los primeros consultores – auditores PCOS.

En 2012 la Fundación Colombiana del Corazón creó el Premio Nacional de Corazones Responsables, el cual hace un reconocimiento a las experiencias de promoción del cuidado como estilo de vida en entidades, instituciones y empresas de los sectores público y privado.

Como metodología para ampliar la cobertura de los mensajes de educación y comunicación de La Cultura del Cuidado para Corazones Responsables, la Fundación cuenta con un sitio web, cuyo dominio es www.corazonesresponsables.org y generó una amplia estrategia para que el cuidado sea una tendencia en redes sociales como facebook, Instagram y youtube, además de un blog permanente.

Adicionalmente, la Fundación cuenta con un programa de voluntarios y embajadores para quienes desean convertirse en impulsores del paquete pedagógico en sus entornos.

2. SERVICIOS DE LA FUNDACIÓN

01

Programa de
Certificación de
Organizaciones
Saludables

02

Terapia de
Vitamina N

03

Asesoría para
entornos biofílicos
con Vitamina N

04

Distintivo de Calidad
de Comedores
Saludables

07

Tren de la Cultura
del Cuidado

06

Centro de
Formación

05

Alimentos
cardioprotectores



3. LA ESTRATEGIA DE ENTORNOS SALUDABLES

Colombia ha estado promoviendo una Estrategia de Entornos Saludables (EES) como un medio para mejorar la seguridad humana, el desarrollo sostenible y la equidad en salud. Esta estrategia se basa en acciones que afectan los determinantes de la salud, implementadas a través de esquemas operativos participativos y organizados en torno a entornos específicos como la vivienda, la escuela y las empresas.

Basándose en las intervenciones definidas por Diderichsen, Evans y Whitehead (2001) y Mackenbach et al. (2002), las Organizaciones Saludables se presentan como una iniciativa para disminuir la exposición a factores perjudiciales para la salud, reducir la vulnerabilidad de las personas desfavorecidas por condiciones de salud adversas y, finalmente, intervenir a través de la atención médica para mitigar las consecuencias desiguales de la mala salud y prevenir el deterioro socioeconómico adicional.

En esta estrategia, las organizaciones (empresas, entidades, instituciones) desempeñan un papel crucial para expandir la cobertura de la EES.



El Plan Decenal de Salud 2022-2031, consignado en la Resolución 1035 de 2022 establece como elemento orientador en su Capítulo 5 la gestión intersectorial de políticas públicas, planes y programas en torno **al mejoramiento de las condiciones de salud, trabajo y ambiente laboral de la población trabajadora del sector formal e informal mediante la mejora de las condiciones de trabajo y fortalecimiento de la protección y seguridad; la protección del bienestar físico, mental y social; la construcción de entornos de trabajo seguros y saludables; la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludables en el ámbito laboral; la gestión de los riesgos en salud y la prevención de los riesgos de origen laboral** (enfermedades, accidentes, muertes y discapacidades o pérdida de la capacidad laboral).

Otro de los elementos orientadores es la de abordaje de la **Atención Primaria Integral en Salud**, la cual precisa que se deben desarrollar **apuestas centradas cada vez más en la salud (salutogénesis)** y menos en la enfermedad (patogénesis).

Adicionalmente, el **Plan Decenal incluye el concepto del cuidado como una prioridad**, al señalar que “el cuidado es acogido por el PDSP 2022-2031 como un compromiso práctico consigo, con otros/as y con el entorno que constituye un requerimiento moral para sustentar la vida bajo el reconocimiento de la vulnerabilidad humana, social y ambiental en vínculo con nuestra naturaleza interdependiente.

Agrega que “acoger el cuidado implica la realización de esfuerzos sostenidos individuales y colectivos para reparar, conservar y perpetuar la salud y la vida. De ahí que los cuidados se constituyen en un soporte vital y por tanto constitutivo de la garantía de derechos y la protección social”.



4. EMPLEADOS SALUDABLES, RESULTADOS SALUDABLES

La parte clave para las decisiones que deben tomarse sobre la amenaza de las enfermedades crónicas no transmisibles y en especial de la enfermedad cardiovascular, que hoy es claramente una epidemia, es que pueden intervenir y/o prevenirse, hasta el punto que el 90 por ciento de los factores que generan las enfermedades cardiovasculares pueden evitarse, logrando prevenir también las muertes que causan.

Otra clave de éxito es comprender que los factores de riesgo para enfermedad cardiovascular son modificables y comunes a otras enfermedades crónicas graves como el cáncer, las enfermedades de las vías respiratorias inferiores o la diabetes; así las cosas, cuando intervenimos los factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, las organizaciones saludables afectan favorablemente el comportamiento epidemiológico de las enfermedades que hacen el mayor aporte a la morbilidad, mortalidad, discapacidad y costos en salud de la población trabajadora.

Para lograr el control de estas enfermedades, y en particular de las enfermedades cardiovasculares, que son las de mayor impacto en el conjunto de enfermedades crónicas no transmisibles, se hace indispensable una acción de la que hagan parte todos los actores del problema, haciendo énfasis en el individuo para buscar modificar sus estilos de vida y evitar la predisposición a los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular, y en su lugar promover los factores protectores.

Entendiendo el problema desde la concepción de los determinantes de salud de Marc Lalond (1974), el estilo de vida del individuo, de la familia, de la comunidad, de un conjunto de personas que comparten laboralmente, se constituye en el determinante capaz de aportar cerca del 50% a la propuesta de alcanzar la salud.



Pero el estilo de vida de las poblaciones hace referencia a su cultura y está a sus actitudes y esta a su vez tiene relación directa con los comportamientos y estos están compuestos de factores motivacionales, aprendizajes, creencias e influencias sociales; factores que al ser intervenidos hacia el concepto del autocuidado y la autogestión del riesgo en el individuo, el núcleo familiar, el colectivo de trabajadores de una empresa, institución, organización; disparan un proceso de modificación del estilo de vida hacia la generación de actitudes individuales, de grupo familiar, de colectivo de trabajadores, de comunidad, propiciándose de esta manera entornos saludables, es decir alcanzando el objetivo de promover organizaciones saludables.

Se ha demostrado que aproximadamente la mitad de todas las muertes por enfermedades crónicas podría atribuirse a comportamientos en gran medida modificables.

Comportamientos poco saludables han llevado a un aumento significativo de la prevalencia de hipertensión, obesidad y diabetes, lo que sugiere que una dieta deficiente y la inactividad física, pronto pueden llegar a superar el hábito de fumar como el líder comportamiento de riesgo.

Para que la preservación de la salud cardiovascular y la salud en general puedan tener éxito, requieren de escenarios que impulsen y generen modificaciones en las influencias sociales, que propicien motivaciones hacia el cuidado y la autogestión desde el individuo, que atiendan positivamente las creencias de los intervenidos frente a los factores de riesgo y se generen aprendizajes claves y efectivos para adoptar un cambio en el comportamiento. La vida laboral ocupa casi dos terceras partes de la vida de una persona. Entonces, si se logran ofrecer entornos laborales saludables, se pueden impulsar cambios de comportamiento que faciliten actitudes de cuidado, nuevos comportamientos y nuevas culturas donde el cuidado sea la esencia. Las empresas pueden garantizar en sus trabajadores un ambiente de trabajo saludable, que brinde un mejor capital humano y propicie la productividad reduciendo la prevalencia de enfermedades, accidentes, ausentismo laboral, discapacidad laboral y pérdida de capacidad laboral.

Se trata de una visión integradora dentro de las empresas, entidades e instituciones que va más allá de la gestión de los riesgos ocupacionales (el ruido, material particulado, los riesgos psicolaborales) y que ve al individuo como un todo, es decir que también contempla la gestión de los riesgos de enfermedades de origen común a los cuales les aplica el proceso riguroso de diagnosticar, intervenir, medir el impacto de la intervención y aplicación permanente de acciones correctivas, preventivas y de mejora; haciendo uso de los recursos propios con que cuenta la empresa y de asegurar la implementación de acciones contempladas en el aseguramiento en salud, ya sea el obligatorio o complementado con el voluntario, para preservar la salud de los empleados.



5. PLANTEAMIENTO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL

Han sido muy diversos los planteamientos y discusiones acerca de los alcances de la responsabilidad empresarial y específicamente si los programas y actividades de una empresa socialmente responsable deben enmarcarse en iniciativas orientadas a su organización, en iniciativas hacia la comunidad o si las actividades deben tener en cuenta los públicos internos y externos.

Impulsar una organización saludable tiene el propósito de enmarcarse como una iniciativa de la empresa dirigida a sus trabajadores dentro del marco de la responsabilidad social empresarial que promueve salud y bienestar.

El Programa de Organizaciones Saludables entiende la Responsabilidad Social Empresarial (RSE) como una visión de negocios, necesaria para la sustentabilidad de la empresa, que integra armónicamente el desarrollo económico con el respeto por los valores éticos, las personas, la comunidad y el medio ambiente, en toda su cadena de valor.

En su misión de sensibilizar, movilizar y apoyar a las empresas a gestionar sus negocios de forma socialmente responsable para lograr un desarrollo sustentable, la Fundación Colombiana del Corazón crea el Programa de Organizaciones Saludables, como un modelo para impulsar la alianza entre actores que tienen injerencia en una determinada problemática social, con el objeto de dar soluciones concretas a problemas globales.

Los programas de preservación de la salud en el lugar de trabajo, destinados a luchar contra el sedentarismo y el desequilibrio en la alimentación, resultan efectivos para mejorar los resultados relacionados con los comportamientos y conductas que forman los estilos de vida y que tienen una incidencia directa en factores de riesgo como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Aumentar la productividad de los empleados, mejorar la imagen institucional y moderar los costos de asistencia médica son algunos de los argumentos que pueden impulsar a la gerencia superior a poner en marcha e invertir en programas que impulsen entornos propiciatorios de decisiones saludables, dentro del marco de la responsabilidad social empresarial.

6. PROCESO DE CERTIFICACIÓN PCOS

MOMENTOS CLAVE QUE DEBEN SEGUIR LAS ORGANIZACIONES QUE DECIDEN ENTRAR AL PROGRAMAS DE ORGANIZACIONES SALUDABLES:



7. PROMOCIÓN DEL CUIDADO COMO ESTILO DE VIDA EN EL ENTORNO LABORAL

El Programa de Certificación de Organizaciones Saludables - PCOS nació de la necesidad de ofrecer al mundo empresarial del país una opción para que empleadores, trabajadores y el aseguramiento de la salud tuvieran la oportunidad de mejorar la salud de las personas en el lugar de trabajo, bajo la premisa que un escenario laboral debe permitir que la salud se preserve y no se pierda.

La Fundación Colombiana del Corazón, impulsada por la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, trazó las premisas del programa de promoción del cuidado como estilo de vida, llamado Corazones Responsables y decidió extender el beneficio de la iniciativa a los entornos laborales con una guía de certificación que permite gestionar la salud de los empleados.

Para el Programa de Certificación, siguiendo el Modelo de Gestión, lograr que una empresa se convierta en una organización saludable puede permitir:



Es importante recalcar que una organización saludable está basada en la cooperación integral y será eficaz solamente si se comprometen todos los integrantes de la empresa. Para lograr el objetivo de impulsar empleados sanos en una organización saludable, se debe partir de las siguientes premisas:



8. POSTULADOS BÁSICOS DEL PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ORGANIZACIONES SALUDABLES

A

Se basa en un concepto amplio de salud laboral que extiende los programas tradicionales de salud ocupacional a las enfermedades cardiovasculares y otras crónicas no transmisibles, pero que de manera específica promueve escenarios donde es posible formar a los empleados para la preservación de la salud.



Enlaza a todos los actores del sistema de salud para que actúen con base en sus obligaciones legales, cumpliendo roles específicos dentro del programa.

B

C

El programa debe hacer parte de los planes de prevención de riesgos laborales y convertirse en un complemento del Sistema de Gestión de Salud y Seguridad en el Trabajo – SG-SST.

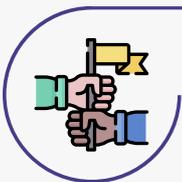


El Programa debe adaptarse a la realidad y tamaño de cada empresa con un equipo de coordinación o Comité Coordinador de Organización Saludable.

D

E

El programa se fundamenta en la identificación y estratificación de los factores de riesgo cardiovascular de todos los empleados para generar una línea de base y considerar procedimientos de seguimiento para todos los riesgos identificados, incluido el riesgo bajo.



F

Tomando como base los lineamientos del modelo de gestión, una empresa hace seguimiento a la realidad encontrada, establece alianzas con el aseguramiento y plantea como objetivo alcanzar metas clínicas para sus empleados sanos y enfermos.

En forma paralela, crea un programa permanente de promoción del Cuidado como Estilo de Vida que puede homologarse con sus programas de bienestar, medicina preventiva o salud en el trabajo.

G



H

El programa debe ser evaluado de manera permanente para evidenciar, mediante indicadores, el resultado de la gestión en la evaluación de los factores de riesgo y en la apropiación de una cultura del cuidado en el entorno laboral.



9. PRINCIPALES PASOS PARA CONVERTIRSE EN UNA ORGANIZACIÓN SALUDABLE

1 Creación de un Comité de Coordinación Organización Saludable

El grupo deberá estar compuesto por un representante de la dirección, el líder de recursos humanos, el líder de gestión de la calidad, el líder de comunicaciones, un representante del COPASST (Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo) y los miembros del equipo de salud y seguridad en el trabajo.

2 Homologación e implementación de la Guía de certificación

- Revisión de la guía y sus exigibles para generar roles y responsabilidades en el Comité de Certificación.
- Revisión de las políticas actuales y la normativa aplicable.
- Revisión de las prácticas actuales.
- Generación de los documentos exigibles en la guía de certificación.
- Establecimiento de los objetivos generales y específicos del programa y sus acciones derivadas.
- Identificación de los destinatarios y el ámbito de actuación.
- Definición de los protocolos de actuación para desenlaces primarios y secundarios con procedimientos de actuación (prevención-detección-asistencia-reinserción-seguimiento y mejora).
- Evaluación de resultados, que se basa en los indicadores establecidos durante la fase de planificación, los cuales deben estar ligados a los objetivos que se quieren alcanzar.

3 Generación de la línea de base de factores de riesgo

- Medición de perfil lipídico, glucemia, presión arterial, circunferencia de la cintura, índice de masa corporal, incidencia de humo de cigarrillo y frecuencia de actividad física.
- Aplicación de la encuesta de percepción de riesgos.
- Clasificación de los factores de riesgo para establecer niveles bajo, medio y alto.
- Compromiso personal de cada trabajador.

4 Alianzas con el aseguramiento

- Generar alianzas, pactos o convenios con las EPS, IPS, ARL, Cajas de Compensación, medicina prepagada y seguros médicos para lograr el apoyo técnico al proceso y para generar compromisos de metas clínicas de la realidad encontrada en la línea de base.
- Definir una metodología de un seguimiento detallado del grupo clasificado en riesgo alto, riesgo medio y riesgo bajo.

5 Creación de una estrategia de comunicación para la promoción del Cuidado como Estilo de Vida

- Adoptar u homologar los lineamientos del Programa de Corazones Responsables para construir una estrategia de comunicación-educación en los factores protectores de la salud del corazón.
- Complementar o relacionar los programas internos existentes con el programa de Corazones Responsables.
- Generar un cronograma para implementar el Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida en todos los empleados de la compañía.

6 Desarrollo de entornos propiciatorios para la práctica del Cuidado como Estilo de Vida

- Adoptar estrategias que promuevan la cultura del movimiento (Desestimular el uso de carro particular, generar convenios con lugares donde se practica actividad física, fomentar caminar como medio de transporte, fomentar la bicicleta como medio de transporte, estimular y programar pausas para corazones activos).
- Realizar un diagnóstico sobre las costumbres gastronómicas de los empleados para realizar campañas sostenidas entorno a la gradualidad del consumo de sal, azúcar y grasas.
- Fomentar el incremento del consumo de frutas y verduras.
- Fomentar, incentivar y facilitar el consumo diario de agua.
- Generar protocolos para ofrecer refrigerios saludables tanto para los empleados como para los visitantes.
- Generar protocolos saludables para los proveedores de alimentación en los eventos empresariales.
- Considerar alcanzar la certificación del Distintivo de Calidad de Comedor Saludable para los servicios de alimentación empresarial.
- Identificar a los fumadores para ofrecerles un programa de desestimulo de tabaco.

7

Creación del Programa Manos que Salvan Vidas

Guía para sensibilización y capacitación en programas de soporte vital básico.

8

Capacitación de auditores-implementadores del Programa de Certificación

9

Auditoría interna del Programa de Certificación

10

Auditoría externa del Programa de Certificación con el equipo de evaluadores la Fundación Colombiana del Corazón

11

Afianzar el programa de promoción del Cuidado como Estilo de Vida en el entorno laboral, realizar evaluaciones periódicas de impacto y programar las visitas de los ciclos de certificación contemplados en la guía.

12

Actualización de la política con base en los resultados y nuevos conocimientos

10. CORAZONES RESPONSABLES, UN MODELO DE COMUNICACIÓN

El programa de Corazones Responsables de la Fundación Colombiana del Corazón se convierte en el soporte para la promoción del cuidado como estilo de vida en el entorno laboral, tras ser valorado como una estrategia de comunicación idónea para generar una cultura del cuidado.

Se trata, como premisa básica, de generar entornos propiciatorios para estimular el aprendizaje y decisiones saludables como opción.

Como modelo se fundamenta en que los mensajes tengan 6 principios básicos:

1. Sencillos.

De manera que todos los contenidos puedan ser comprensibles para todo tipo de públicos, fácilmente aplicables, desmedicalizados, sin lenguaje técnico o científico y que respondan en sus construcción de lenguaje a los entornos culturales diversos.

2. No restrictivos.

Se trata de que todos los mensajes se formulen de manera positiva, sin quitar, sin restringir, sin amenazas, sin elementos negativos.

3. Soportados en evidencia científica.

Los contenidos, de manera integral, son sometidos a una cuidadosa y rigurosa revisión científica, de manera que cuenten con un soporte real de efectividad, certeza e impacto.

4. Sometidos a la creatividad permanente.

La gran mayoría de mensajes para promoción de hábitos saludables son repetitivos, caen de manera permanente en lugares comunes y tienen una notable ausencia de nuevas propuestas. Desde Corazones Responsables propendemos por una creatividad dinámica y permanente que permita descubrir nuevas visiones para permear la cultura con la propuesta de una vida donde el cuidado se convierta en la esencia.



5. Validados en comunidades.

Las estrategias de comunicación son útiles, no solo por sus piezas y contenidos creativos, sino por su efectividad medida. Con Corazones Responsables estamos validando de manera permanente la efectividad para generar un proceso de continuo mejoramiento a partir de hallazgos y respuestas de las comunidades.

6. Persistentes y contantes.

Responsables que los “días de..” y las “semanas de...” son inefectivas sino no hacen parte de un programa permanente. La cultura solo se construye cuando muchos elementos confluyen todos los días, todas las semanas, todos los meses y todos los años para generarla. Pretende no actuar sobre la base de momentos y emociones, Sobre la base de estos principios, se ha estructurado un paquete de soporte pedagógico con decálogos, afiches, videos, infografías, charlas, conversatorios, programas de capacitación, recursos específicos para redes sociales e incluso un libro manual de Hábitos Saludables para Corazones Responsables.

Se trata de una guía didáctica para que los entornos laborales puedan considerar que Corazones Responsables con todos sus elementos de comunicación se convierta en la estrategia permanente de comunicación para la salud en el entorno laboral.

11. LA REALIDAD NOS OBLIGA A APLICAR CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Los estilos de vida individuales son uno de los mayores condicionantes sobre el estado de salud de la población. La propuesta de la Organización Mundial de la Salud, a partir de numerosas investigaciones, aplicadas en todos los rincones del planeta, concluye de manera contundente que la adopción generalizada de un nuevo estilo de vida podría reducir la mortalidad global hasta en un 5%.

Para la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y la Fundación Colombiana del Corazón la enfermedad del corazón es la principal causa de muerte prematura asociada a hábitos de vida modificables y la que más incide en los procesos de incapacidad que se registran en nuestro país.

La hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad, la falta de actividad física y el consumo de tabaco son los factores de riesgo más importantes de estas enfermedades no transmisibles.

Para Corazones Responsables la salud tiene una dimensión del bienestar sostenible y la calidad de vida.





Por esa razón es necesario realizar cambios para mejorar los estilos de vida a nivel de toda la población y no solo sobre los grupos de alto riesgo.

Si esto se logra aunque sea en pequeña medida, la población obtendrá máximos beneficios acumulativos y sostenibles. Se trata de influir en los sanos para impulsar una cultura del cuidado, se trata de lograr que en los entornos laborales las personas, al emplearse y llegar a sus puestos de trabajo, preserven su salud y no sea justo allí donde la pierdan. El Programa de Certificación para Organizaciones Saludables plantea el objetivo de aumentar la eficiencia de las intervenciones y de contribuir a una gestión más racional de los recursos humanos, apostando para que se complementen las intervenciones individualizadas con las actuaciones dirigidas a toda la comunidad.

Se ha logrado identificar, a partir de varias investigaciones, que los patrones de morbimortalidad que se dan actualmente en nuestra sociedad están muy relacionados con los comportamientos o hábitos de vida. Por ello es necesario valorar en las personas si dichos comportamientos les predisponen a la aparición temprana de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, que es justo donde la intervención de comunicación y educación como apoyo al cambio voluntario de comportamiento cobra una importancia decisiva.

El entorno laboral puede convertirse en el lugar ideal para generar la cultura del cuidado. La mayor parte de la población pasa un tercio de su vida en el trabajo. En este marco de interacción, la promoción del cuidado como estilo de vida adquiere en las organizaciones un papel definitivo, que puede potenciarse si se toma la decisión de seguir una estándar certificable como el que ofrece la Fundación Colombiana del Corazón.

12. VALORACIÓN DE LA INVERSIÓN PCOS

Perfil estratégico
\$2.300.000.00 más IVA*

Implementación y certificación
\$21.582.800.00 más IVA

Auditorías anuales
\$12.949.680.00 60%
del valor del primer año

* Este valor no se cobra a las empresas
que ingresan al programa.

13. Preguntas frecuentes

¿Qué hace la Fundación Colombiana del Corazón?

Pretende lograr que el programa de Corazones Responsables se convierta en una movilización social para educar en el cuidado como estilo de vida, como una propuesta novedosa y disruptiva frente a la forma tradicional en que se ha abordado la prevención de la enfermedad.

La misión de la Fundación Colombiana del Corazón es liderar en Colombia el programa de Corazones Responsables como una propuesta para modificar estilos de vida a través de promover el cuidado como estilo vida.

¿Cuáles con los objetivos de la Fundación?

- Impulsar el cuidado como estilo de vida para prevenir la aparición temprana de factores de riesgo que enferman.
- Construir una pedagogía para estimular cambios en comportamientos y conducta que impacten en el cuidado de la vida. Generar una guía pedagógica para impulsar el cuidado en personas que han tenido enfermedades del corazón y/ o factores de riesgo identificados.
- Impulsar el cuidado de la vida desde la niñez.
- Impulsar el cuidado de la mujer para convertirla en líder de la movilización social de Corazones Responsables.
- Impulsar influenciadores a través de avales a productos Cardioprotectores, voluntarios de Corazones Responsables, embajadores de Corazones Responsables y certificaciones para organizaciones saludables.
- Generar conocimiento a través de la innovación y el desarrollo de la cultura del cuidado para elevar la calidad de vida y que sea utilizado por las comunidades.
- Documentar evidencia de la cultura del cuidado que garantice la apropiación de comportamientos saludables.

¿Qué es Corazones Responsables?

Es el programa-marca de la Fundación Colombiana del Corazón a través del cual se desarrolla la propuesta pedagógica para la apropiación del cuidado como estilo de vida.

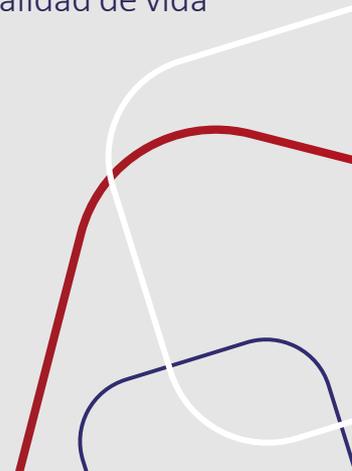
¿Qué es el Programa de Certificación de Organizaciones Saludables?

Es una guía que mediante un sistema de gestión caracteriza, verifica y hace seguimiento de los factores de peligro que pueden desarrollar enfermedades del corazón u otra de las denominadas no transmisibles. La guía tiene como eje transversal un sólido programa de estilos de vida para el bienestar a través de la promoción de la cultura del cuidado que pretende convertir los ambientes de trabajo en escenarios que propicien en los empleados decisiones saludables.

¿Qué es una Organización Saludable?

Es aquella que desarrolla programas consistentes para promover el cuidado como estilo de vida entre sus trabajadores y que genera un sistema de gestión para identificar factores de riesgo, hacer seguimiento de los hallazgos y verificar los impactos en comportamientos, así como verificar el control de las enfermedades prevalentes. Las organizaciones saludables consideran que el entorno laboral es un ámbito idóneo para generar una nueva cultura del cuidado porque consideran que empleados sanos impactan en el crecimiento de la productividad, en la mejora del clima laboral y en el aporte de trabajadores y empresa a la sostenibilidad. Las organizaciones saludables reportan beneficios en menores tasas de ausentismo, mejor imagen corporativa, mejor realización profesional, más calidad de vida, mayor longevidad y menos costos por el tratamiento de enfermedades.

¿Por una empresa debe plantearse ser una Organización Saludable?

- Porque trabajar no puede significar enfermarse.
 - Porque en la medida en que tengamos empleados saludables, podemos lograr resultados sanos.
 - Porque tenemos un compromiso de responsabilidad social con los trabajadores.
 - Porque queremos reducir el impacto de enfermedades que afectan la calidad de vida de los empleados.
 - Porque queremos reducir el impacto de las enfermedades del corazón y las arterias en el entorno laboral.
 - Porque queremos convertirnos en un ejemplo para la sociedad y para las familias.
 - Porque el capital humano es la fuerza dinamizadora de la empresa.
- 

¿Cuáles son las ventajas de obtener la Certificación?

- Crea acciones sostenibles e integradas a nivel empresarial que permitan mejorar la salud de los colaboradores.
- Respalda a la empresa en la gestión de riesgos en salud.
- Favorece el sentido de pertenencia de los trabajadores al valorar los esfuerzos de la empresa por mejorar las condiciones de salud.
- Fortalece la imagen de la empresa y construye un importante escenario de responsabilidad social.
- Disminuye el ausentismo y presentismo laboral, con el consiguiente ahorro en costos laborales e incremento de la productividad.
- Mejora la calidad de vida y el ambiente laboral.

¿Por qué al mejorar el estado de salud de los colaboradores se incrementa el potencial productivo?

- Porque se incrementa la autoestima y el bienestar del trabajador.
- Porque aumenta el compromiso de los trabajadores con la empresa.
- Porque mejora el clima laboral.
- Porque se detectan oportunamente problemas de salud.
- Porque se disminuye el ausentismo y el presentismo.

¿Cómo se obtiene la Certificación?

Una vez manifestado el interés en el PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ORGANIZACIONES SALUDABLES - PCOS, la FCC entrega los documentos iniciales de contexto, después realiza un pre diagnóstico para caracterizar a la empresa e identificar sus avances respecto de la guía de certificación. Tras esta primera etapa se entregan los resultados, se firma el acuerdo de servicios de la certificación y se inicia el proceso de asesoría de implementación. Cuando la empresa logra generar el programa solicita la auditoría de certificación y si los resultados son positivos recibe la certificación como Organización Saludable.

