



Trabajo

**Pautas para
propiciar estilos de
vida saludable en
el sector minero**



PAUTAS PARA PROPICIAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL SECTOR MINERO

El trabajo en el sector minero está compuesto por tareas que exigen un esfuerzo físico y mental, donde los trabajadores pasan largas jornadas adoptando posturas forzadas, con movimientos repetitivos, incrementando su exposición a diversos tipos de riesgos y peligros. Por esta razón, la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo del Sector Minero, busca implementar estrategias integrales orientadas a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en el entorno laboral y la prevención de enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos, problemas nutricionales y los relacionados con la salud mental.

A continuación, damos unas pautas para propiciar hábitos y estilos de vida saludable en los lugares de trabajo:

1. PAUTAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS TRABAJADORES MINEROS

¡Empleador minero! recuerde que dentro del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo se deben implementar programas de actividad física en el entorno laboral, que cumplan con las necesidades y características de los trabajadores facilitando su participación, donde se incluyan sesiones de estiramiento, actividades recreativas grupales, pausas activas, como lo establecen las disposiciones en la Resolución 1843 de 2025 artículos 5 y 6.

Recomendaciones para los trabajadores

Se recomiendan diferentes tipos de ejercicios fáciles y prácticos para los trabajadores mineros:

- **Ejercicios de Movilidad:** Movimientos suaves y lentos donde se involucran las articulaciones (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos) evitando la rigidez articular, mejorando la circulación sanguínea.
- **Ejercicios de Flexibilidad y Elasticidad:** Estos ejercicios ayudan a disminuir la tensión muscular acumulada por el trabajo en todas las zonas del cuerpo, mediante estiramientos suaves y progresivos de los grupos musculares (flexores, extensores, rotatorios) en cuello, hombros, espalda, brazos y piernas.
- **Ejercicios de Fortalecimiento Muscular:** Contribuyen a mejorar la fuerza, la resistencia y la postura corporal, además de favorecer una adecuada higiene postural. Entre estos ejercicios se encuentran las sentadillas, las flexiones de codo y las planchas abdominales.
- **Ejercicios de respiración y relajación:** La aplicación de técnicas de respiración profunda contribuye a la reducción del estrés, facilita la relajación muscular y mejora el nivel de concentración durante la ejecución de tareas.



¡Recuerde empleador minero! Es fundamental establecer horarios que faciliten la participación de los trabajadores en programas de actividad física en el entorno laboral, así como disponer de la infraestructura necesaria para su adecuada implementación. De existir trabajadores con restricciones médicas o limitaciones físicas, el personal médico definirá los ejercicios que puedan realizar.

2. PAUTAS PARA LA ALIMENTACIÓN EN LOS TRABAJADORES MINEROS

Una buena alimentación es esencial para mantener la energía, la concentración y la salud de los trabajadores del sector minero, lo que contribuye a una mayor productividad y a la reducción de los índices de obesidad. No obstante, las exigentes condiciones laborales (turnos irregulares, los períodos prolongados sin alimentación y el consumo frecuente de alimentos con alto contenido de carbohidratos, grasas y azúcares), afectan negativamente los hábitos alimenticios de esta población. Esto incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, hipertensión y diabetes, así como la probabilidad de sufrir accidentes laborales asociados a la fatiga o la desnutrición.

¡Recuerde empleador minero! implementar programas de educación nutricional que promuevan hábitos de alimentación saludable, utilizando medios de divulgación como materiales impresos, talleres o capacitaciones, conforme a lo establecido en el art 6 de la Resolución 1843 de 2025.

Recomendaciones para los trabajadores

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para la prevención de estos riesgos:

- En las minas en donde se ofrezca servicio de alimentación, mejorar la oferta de alimentos en los lugares de trabajo, promoviendo el consumo de proteínas, vegetales, frutas y granos integrales.
- Si el trabajador lleva sus alimentos a la mina garantizar que exista un lugar adecuado para la toma de estos alimentos conforme a lo definido en la Circular 0046 de 2025 expedida por el Ministerio del Trabajo.
- Recomendar a los trabajadores la importancia de mantener una adecuada alimentación, evitando pasar largos períodos sin ingerir alimentos, con el fin de preservar su salud y optimizar su rendimiento laboral.
- Tener en cuenta las recomendaciones dadas por la Instituciones Prestadoras de Salud en cuanto a planes de nutrición para los trabajadores mineros conforme a sus necesidades calóricas.
- Dada la naturaleza física del trabajo minero (que puede implicar exposición a altas temperaturas, esfuerzo físico y condiciones ambientales adversas), una hidratación adecuada es esencial para prevenir la deshidratación, la fatiga, la disminución del rendimiento y entre otros riesgos, suministrando puntos de hidratación que sean de fácil acceso para los trabajadores.

3. PAUTAS DE SALUD MENTAL EN LOS TRABAJADORES MINEROS

¡Empleador minero! Recuerde que la salud mental de los trabajadores del sector minero constituye una problemática crítica y prioritaria, debido a la combinación de factores como la exposición constante a ambientes de riesgo, el aislamiento, la carga física y emocional, los turnos rotativos y las jornadas prolongadas de trabajo. Estas condiciones alteran los ciclos de sueño y elevan los niveles de ansiedad, depresión y estrés laboral, lo que contribuye al deterioro de la estabilidad emocional.

En atención a estos factores de riesgo, el Ministerio del Trabajo y el Ministerio de Salud y Protección Social expidió el **Decreto 0728 de 2025** con las acciones de promoción de la salud mental, prevención de problemas y trastornos mentales, y consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral.

¡Recuerde empleador minero! establecer programas de salud mental integrados dentro de las políticas generales de salud y seguridad en el trabajo, que incluyan el acceso a grupos y redes de apoyo, conforme a los lineamientos establecidos de la Resolución 1843 de 2025, la Resolución 2646 de 2008, y los Decretos 1072 de 2015 y 0728 de 2025.

Recomendaciones para los trabajadores

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para el cuidado de la salud mental en los trabajadores mineros:

- Desarrollar campañas de sensibilización sobre los riesgos para la salud mental a los que están expuestos los trabajadores del sector minero.
- Realizar evaluaciones periódicas del riesgo psicosocial.
- Implementar sistemas de monitoreo que permitan la detección temprana de signos de fatiga, ansiedad o estrés crónico, e intervenir oportunamente con actividades preventivas.
- Fomentar el apoyo social mediante actividades recreativas y mecanismos que promuevan la comunicación efectiva y el fortalecimiento de vínculos afectivos con redes de apoyo personal y familiar, garantizando entornos físicos y sociales saludables.
- Ofrecer talleres sobre manejo del estrés y la ansiedad, que incluyan ejercicios de respiración y técnicas de relajación.
- Desarrollar campañas educativas dirigidas específicamente a trabajadores por turnos, orientadas a optimizar el descanso a pesar de los horarios irregulares.



Trabajo

- Capacitar a los trabajadores en habilidades para la resolución de conflictos y la comunicación asertiva.
- Promover programas que enseñen a reinterpretar situaciones adversas, enfocarse en aspectos controlables y desarrollar una mentalidad de crecimiento frente a los desafíos.
- Formar a mandos medios y altos en la identificación de signos de agotamiento o estrés en sus equipos, la gestión equitativa de la carga laboral y la promoción de un liderazgo empático y de apoyo.

¡Amigo Minero! recuerda que tú bienestar empieza contigo, tu salud no depende solo del trabajo, sino también de lo que haces en casa, cómo disfrutas tu tiempo libre y la manera en que enfrentas el estrés diario.

Estas pautas son una invitación a cuidar de ti de forma integral, teniendo en cuenta tanto tu rutina laboral como tu vida personal. *¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en cómo te sientes cada día!*

¡Amigo minero, tu salud es lo primero!

Mantener hábitos y estilos de vida saludables ayudarán a prevenir a tiempo las enfermedades.

Dirección de Riesgos Laborales - Ministerio del Trabajo
Grupo de Promoción y Prevención
Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo del Sector minero

