Evento Bimodal
Virtual / Presencial

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

42° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

2, 3 y 4 de noviembre de 2022

Medicina del Trabajo y tu Mejor Versión

Maria Claudia Borda Gallón M.D Mgst

Presidente Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

CO COLOMBIA

ACHO Capítulo Antioquia

ASASI Asociación Colombiana de Seguridad Integral

SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

¿SE PUEDE?

Panorama de las enfermedades crónicas

- Sobrepeso 1.699.370.546 personas
- Obesidad 766.111.010 personas
- Costo en programas de perdida de peso $167.708.861 /dia
- $240 Bill USD cuesta la atención medica derivada de la obesidad.

3.654.908 muertes este año

6.004.657 muertes este año

3 mil de muertes por año

- 400.000.000 personas
- 4.2 mil fallecieron 2019
- $760.000.000.00

45% aumentó de peso en la pandemia (6kg en promedio)

La salud en cifras

Las perdidas por ausencia y discapacidad constituyen el 29% del total de gasto en salud y productividad en las empresas.

Las enfermedades mas frecuentes son:

- DM
- Enf Coronaria
- EPOC

HTA

Lumbago

Enfermedades auditivas

Por cada 1 USD gastado en costos médicos un empleador pierde 2.30USD adicionales en costos de productividad.

Determinantes de salud

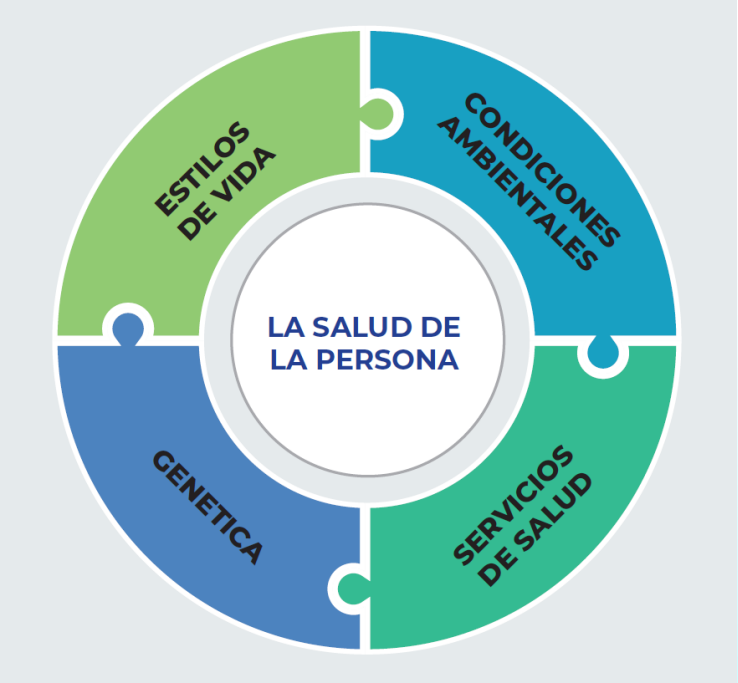


Figura N° 6. Porcentaje en el que cada uno de los factores influye en la salud de la población.

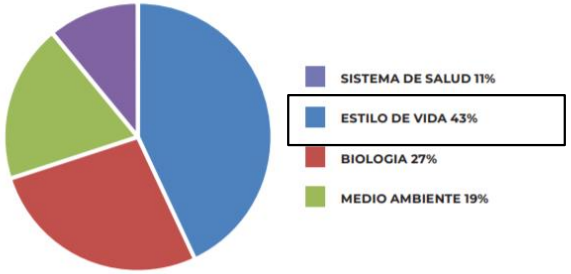
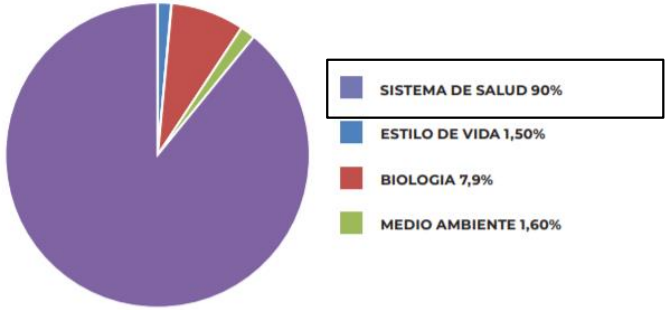
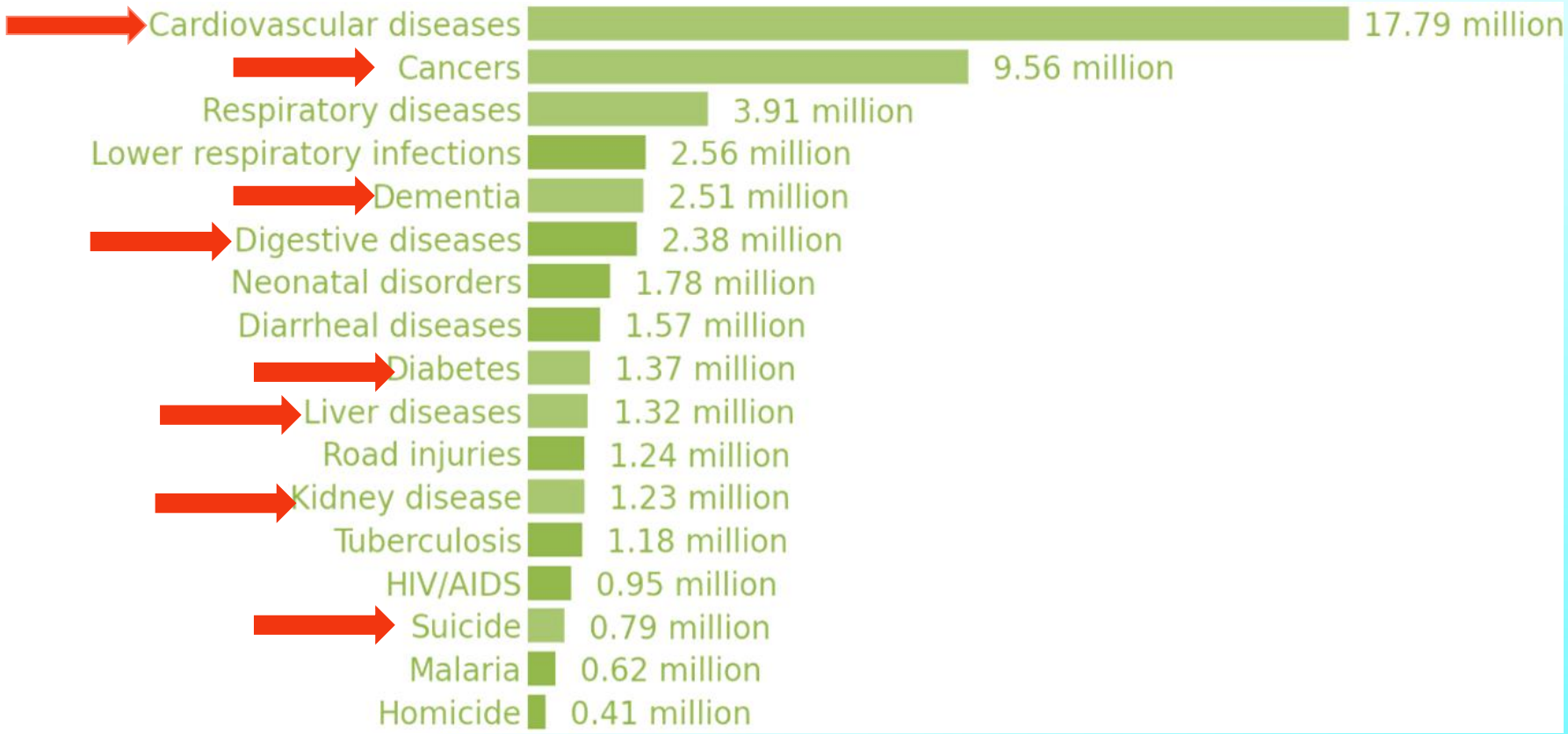


Figura N°7. Asignación de recursos en cada uno de los factores determinantes de la salud.



Medicina del Estilo de Vida

Contexto Mundial



82%

71 %

91%

70 %

99%

www.ourworldindata.org

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

Impacto

REDUCTION IN THE INCIDENCE OF TYPE 2 DIABETES WITH LIFESTYLE INTERVENTION OR METFORMIN

Diabetes Prevention Program

Ensayo clínico con 3,234 personas con aumento de la glicemia en ayunas y poscarga, fueron aleatorizados a 3 grupos:

1. Placebo
2. Metformina 850mg
3. Cambios en el estilo de vida

Dos metas:

1. Alcanzar un 7% de pérdida de peso
2. ⩾ 150 min de AF semanal

Desenlace primario: incidencia de DM2

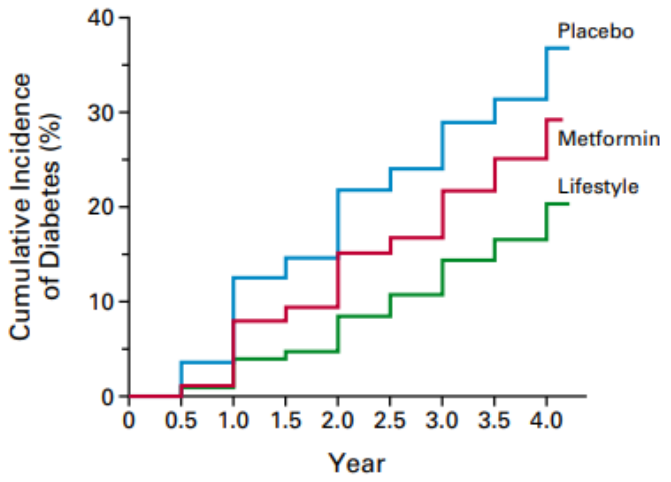


Figure 2. Cumulative Incidence of Diabetes According to Study Group.

The diagnosis of diabetes was based on the criteria of the American Diabetes Association.[11] The incidence of diabetes differed significantly among the three groups (P<0.001 for each comparison).

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

Diabetes prevention program research group. Reducing the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metforminn. Engl J med, vol. 346, no. 6 · february 7, 2002 ·.

Impacto

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- **Intervención:**
  - 16 sesiones educativas
  - Balance energético, actividad física, nutrición y cambio del comportamiento.
  - Seguimiento bimensual presencial y entre visitas un seguimiento telefónico, además del apoyo de los "coach".

- **Resultados**: Se redujo la incidencia de DM en **58%** para el grupo intervención, **31%** para el grupo de metformina ambos comparado con placebo.

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

Diabetes prevention program research group. Reducing the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metforminn. Engl J med, vol. 346, no. 6 · february 7, 2002 ·.

Impacto

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease

Dean Ornish, MD; Larry W. Scherwitz, PhD; James H. Billings, PhD, MPH; K. Lance Gould, MD; Terri A. Merritt, MS; Stephen Sparler, MA; William T. Armstrong, MD; Thomas A. Ports, MD; Richard L. Kirkeeide, PhD; Charissa Hogeboom, PhD; Richard J. Brand, PhD

Reversión enfermedad coronaria con protocolos intensivos de MEV

- Aleatorización de 48 adultos con CAD (Dx con arteriografía coronaria) en 2 grupos
  - 20 grupo (A) de tratamiento usual e información sobre alimentación y ejercicio
  - 28 grupo experimental (B): dieta baja en grasa, vegetariana, ejercicio aeróbico, dejar de fumar, manejo del estrés y soporte psicológico

- Se evaluaron las **estenosis** con angiografía de base, al año y a los 5 años del inicio

D. Ornish et al. Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart DiseaseJAMA, December 16, 1998-Vol280, No 23

Impacto

- A los 5 años, el grupo experimental (B) mostró disminución de las estenosis en **7.9%**
  - De 41.3% a 37.3%
- Grupo control (A) mostró aumento de las estenosis en 27%
  - De 40.7% a 51.9%
- Grupo experimental (B) presentó **25** eventos (25/28), grupo control (A) 45 eventos (45/20): angioplastia, bypass, hospitalización, IAM, o muerte
  - Para un RR de 2.47

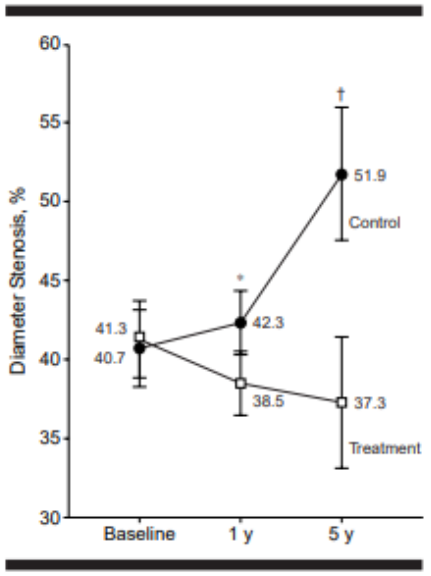


Figure 1.—Mean percentage diameter stenosis in treatment and control groups at baseline, 1 year, and 5 years. Error bars represent SEM; asterisk, $P = .02$ by between-group 2-tailed test; dagger, $P = .001$ by between-group 2-tailed test.

D. Ornish et al. Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart DiseaseJAMA, December 16, 1998-Vol280, No 23

La genética y los hábitos de vida

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention

Dean Ornish*[†‡], Mark Jesus M. Magbanua[§], Gerdi Weidner*, Vivian Weinberg[¶], Colleen Kemp*, Christopher Green[§], Michael D. Mattie[§], Ruth Marlin*, Jeff Simko[‖], Katsuto Shinohara[§], Christopher M. Haqq[§] and Peter R. Carroll[§]

[§]Department of Urology, The Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center, and [‖]Department of Pathology, University of California, 2340 Sutter Street, San Francisco, CA 94115; *Preventive Medicine Research Institute, 900 Bridgeway, Sausalito, CA 94965; [†]Department of Medicine, School of Medicine, University of California, 505 Parnassus Avenue, San Francisco, CA 94143; and [¶]Biostatistics Core, The Helen Diller Family Comprehensive Cancer Center, University of California, 513 Parnassus Avenue, Box 0127, San Francisco, CA 94143

Communicated by J. Craig Venter, The J. Craig Venter Institute, Rockville, MD, April 2, 2008 (received for review February 13, 2008)

Epidemiological and prospective studies indicate that comprehensive lifestyle changes may modify the progression of prostate cancer. However, the molecular mechanisms by which improvements in diet and lifestyle might affect the prostate microenvironment are poorly understood. We conducted a pilot study to examine changes in prostate gene expression in a unique population of men with low-risk prostate cancer who declined immediate surgery, hormonal therapy, or radiation and participated in an intensive nutrition and lifestyle intervention while undergoing careful surveillance for tumor progression. Consistent with previous studies, significant improvements in weight, abdominal obesity, blood pressure, and lipid profile were observed (all $P < 0.05$), and surveillance of low-risk patients was safe. Gene expression profiles were obtained from 30 participants, pairing

indolent low-risk prostate cancers, defined by strict clinical and pathologic criteria designed to min
disease as a result of study partici
enrolled did not undergo surgery or
low-risk tumors; rather, they under
changes (low-fat, whole-foods, plant
agement techniques; moderate exe
psychosocial group support). Partici
needle biopsies at baseline and aft
intervention, from which nanogram
purified. At the time this clinical trial
array platforms were not sensitive t
Therefore, a reproducible linear RN

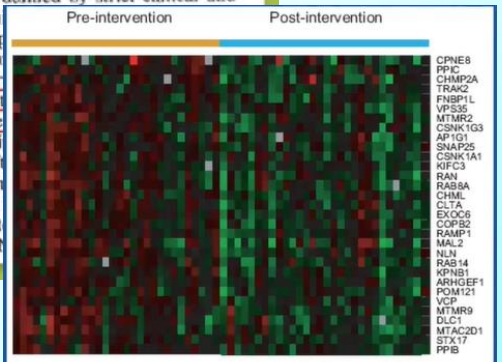


Fig. 4. Heat map of the gene ontology group "Intracellular Protein Traffic" illustrating the down-regulation of these 31 transcripts. Pre- and postcomprehensive diet and lifestyle intervention samples are indicated.

Germinal Study

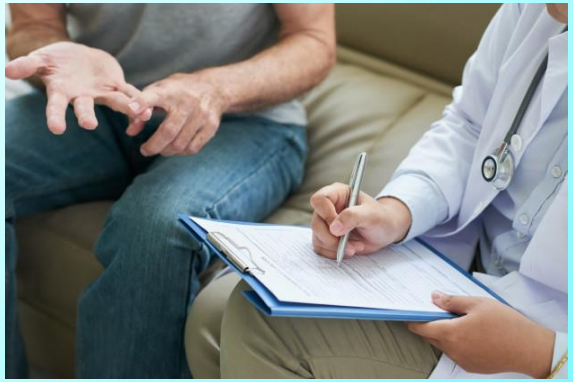
Cambio en la expresión genética, 30 hombres con ca prostático de bajo riesgo que rechazaron intervenciones convencionales: Cirugía, tratamiento hormonal o radiación luego de 3 meses de intervención de los estilos de vida.

D. Ornish et al. Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention. PNAS June 17, 2008 vol. 105 no. 24 8369–8374.

MEV en el personal de salud

27%

53%



36%

34%

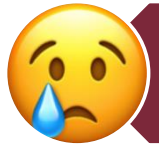
>50%

Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

Personal Sanitario

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

La salud en cifras



Depresión en 24% y 36%

Sobrepeso y obesidad 23% y 29%

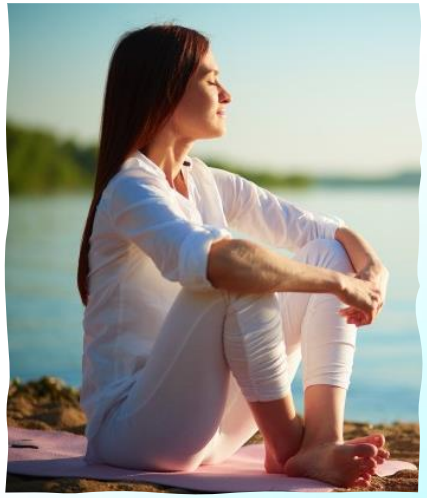
Actividad física poco o nada saludable en 86% y 94%

Hábitos poco saludables de sueño 9%

Hábitos de alimentación poco saludables 15%

Sanabria y col. 2007

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo



Cuidarme para cuidar

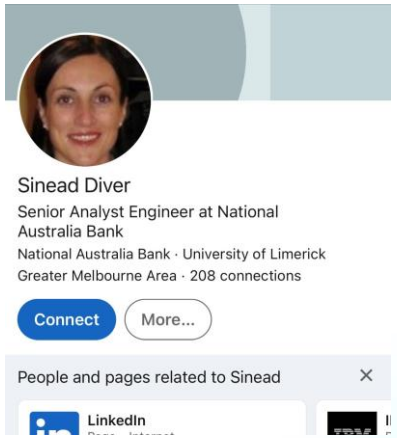
Los hábitos del profesional de la salud impactan en la asesoría que se le proporciona a los pacientes

Las palabras convencen, el ejemplo arrastra

¿Por qué hacerlo?

- ✓Crea la capacidad propia para promover y hacerlo bien
- ✓Comprende el proceso de promoción y cambio
- ✓Aborda los obstáculos para la salud
- ✓Brinda credibilidad al cambio que se promueve
- ✓Permite identificar medidas y soluciones positivas
- ✓Ofrece una voz poderosa y creíble que puede ayudar a influenciar a los lideres de la organización.

Pero lo mas importante…. **Porque es un regalo que te haces y mereces recibirlo**



Sinnead Diver

Empezó a correr a los 34; a los 42 terminó 7ª en Londres y 6° Tokio

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Running

¡Corredor de 99 años vence a otro de 92 por 5 centésimas!

28 FEBRERO, 2017 • POR ACTIVO RUNNING

CNN Salud » Familia | Alimentos

VIDA

Exmarine de 62 años bate el récord Guinness al mantenerse en postura de plancha durante más de 8 horas

Por Alicia Lee
05:16 ET(09:16 GMT) 24 Febrero, 2020

Running

Una señora de 85 años hizo una media maratón en 2h12

17 FEBRERO, 2017 • POR ACTIVO RUNNING

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

Izaskun Valduvieco

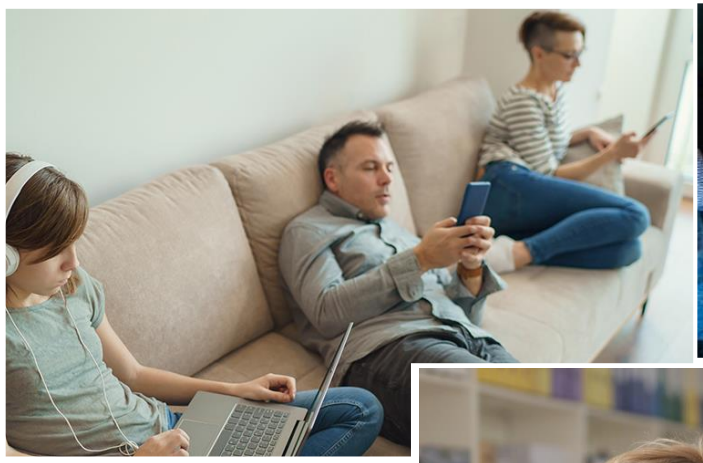
“No solo me sirve, ¡sino que me hace ser mejor médico! “

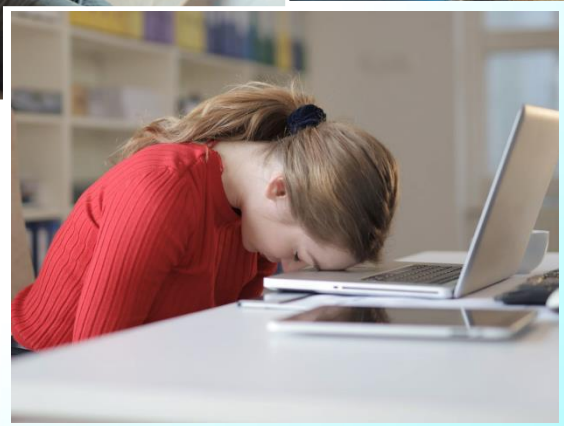
Aitor Azkárate

“Antes de empezar a correr llevaba una vida sedentaria, tenía sobrepeso y era incapaz de realizar ninguna actividad física”

28 Semana de la Salud Ocupacional

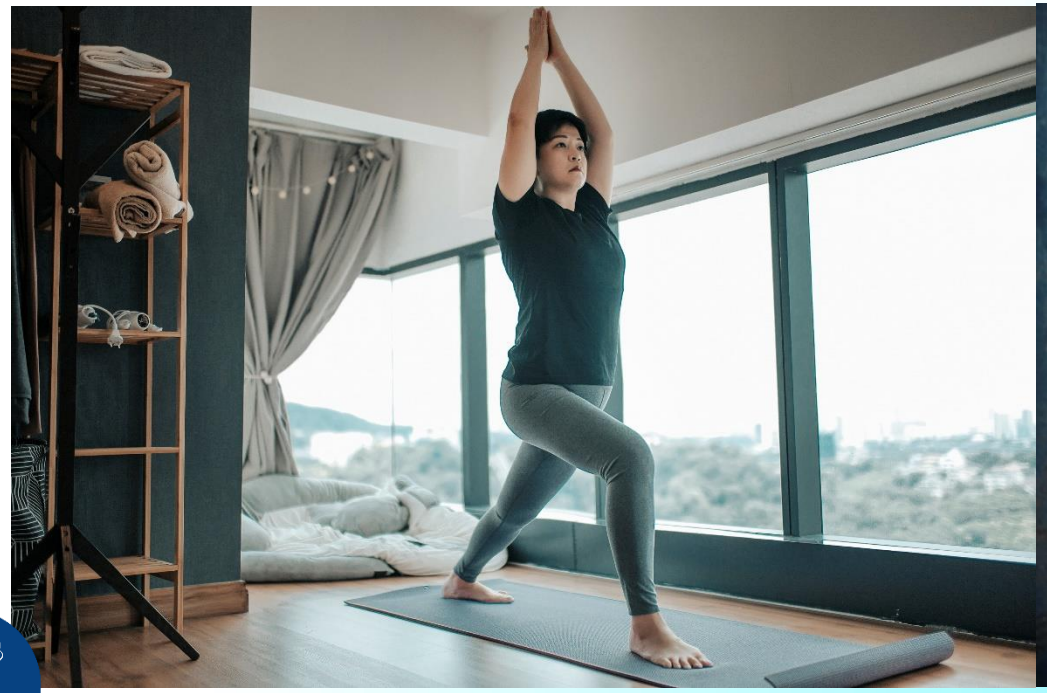
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma





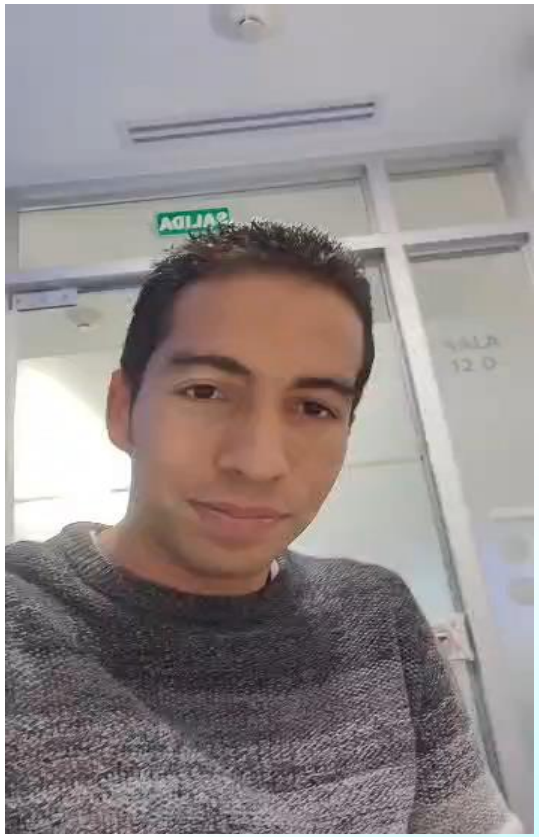
28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

La Medicina del Trabajo y La Medicina del Estilo de vida como **cómplices** de bienestar en los programas de salud empresarial.



Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

Casos de la Vida Real



Exámenes Médicos Ocupacionales

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

1

Actividad Física

Nutrición

IMC

Sueño

Estrés – Bienestar Emocional

Tamización tabaco, alcohol y psicoactivos

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

Diseñando el programa

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

2

- Defina el problema y la solución deseada (EMART)
- Conozca su público
- Determine estrategia, táctica y cronograma
- Evalue resultados

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

Características del mensaje

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

3

- Atractivo
- Comprensible
- Coherente con un diagnóstico
- Inducción a la acción
- Adaptable

Implementando una cultura de bienestar

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

4

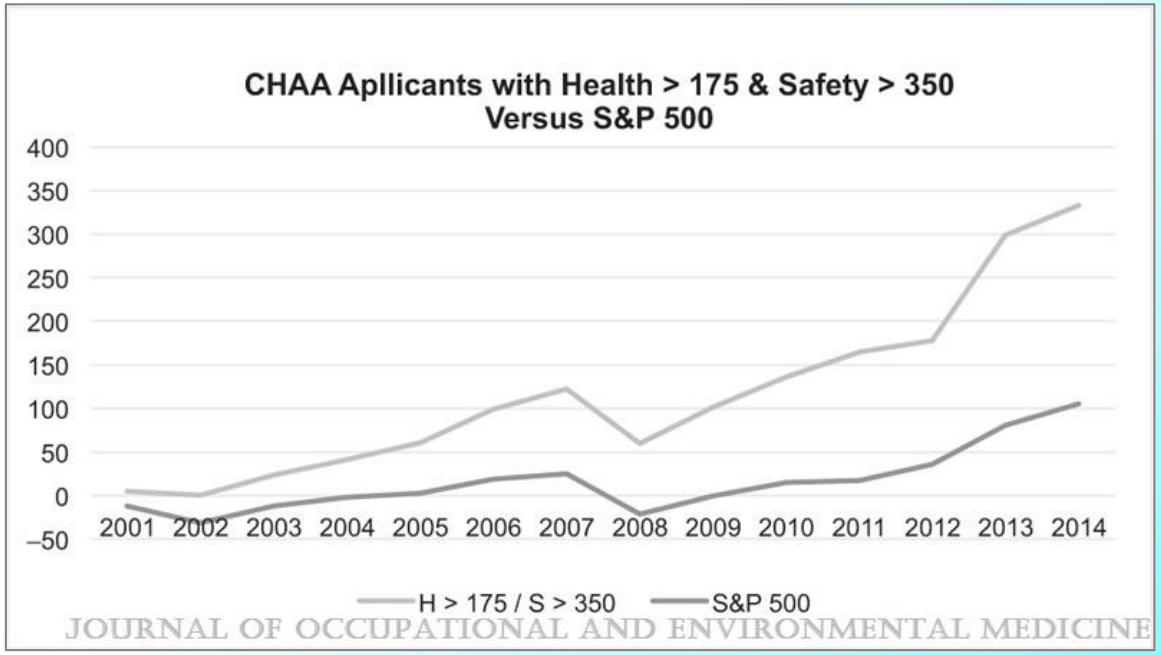
- Promover alimentos saludables dentro y fuera de la empresa (no servir o proporcionar alimentos malsanos en los eventos de la empresa)
- Instalar estaciones de trabajo de pie y planear reuniones caminantes.
- Considerar usar la tecnología para ayudar a hacer seguimiento a las actividades y motivar a los empleados en competencias y desafíos.
- Promover horarios flexibles.

¿Cual es el retorno a la inversión?

- Empresas que tienen programas de salud reducen sus costos médicos y farmacéuticos alrededor de $ 3,27 y los costos de ausentismo se reducen en alrededor de $ 2,73 por cada $ 1 invertido en bienestar.
- Esto da como resultado un retorno de la inversión de 6 a 1.
- Los programas de salud empresarial reducen los costos en ausentismo hasta 251 USD por empleado por año.

doi: 10.1097/JOM.0b013e3182a6bb75

Puntaje en Salud y Seguridad Vs Capitalización



Tracking the Market Performance of Companies That Integrate a Culture of Health and Safety: An Assessment of Corporate Health Achievement Award Applicants

Fabius, Raymond; Loeppke, Ronald R.; Hohn, Todd; Fabius, Dan; Eisenberg, Barry; Konicki, Doris L.; Larson, Paul
Journal of Occupational and Environmental Medicine58(1):3-8, January 2016.
doi: 10.1097/JOM.0000000000000638

Consideraciones Finales

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

1. Quien lidere el programa de salud debe promover con su conducta estilos de vida saludables (Coherencia)
2. El programa de salud debe priorizar acciones y ajustarse a la realidad de cada empresa
3. La empresa debe invertir en programas de salud y bienestar dado que esto incrementa su productividad y resultados de negocio.
4. Debe haber continuidad en los programas y cada uno de los cuales debe tener indicadores de gestión que permitan hacer el seguimiento al mismo.

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Ocúpate en ser cada día una mejor versión de ti mismo

Maria Claudia Borda Gallon

@Callitarunner
borda.m.1@pg.com

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

Nos vemos en Cartagena en el

43° Congreso de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo.

Mayo 29 – Junio 1 de 2023

Mas información:

scmt14@outlook.com

www.medicinadeltrabajo.org

Juntos por un mundo del trabajo, Seguro, Saludable y Sostenible.

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo