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

PROGRAMA DE SALUD MUSCULOESQUELÉTICA ESPECIALIZADA, **“NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”**

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

CO COLOMBIA

ACHQ Capítulo Antioquia

ASASI Asociación Colombiana de Seguridad Integral

SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

PROGRAMA DE SALUD MÚSCULOESQUELÉTICA ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

CONTENIDO

1er momento	2do momento	3er momento
• Justificación	Metodología del Programa	Reflexiones y Conclusiones

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

JUSTIFICACIÓN

Los cambios suscitados por la pandemia y el impacto socioeconómico generado en las empresas, cobran importancia en la Seguridad y Salud en el Trabajo, por lo cual es relevante la elaboración de estrategias P y P innovadoras y sostenibles para la intervención asertiva de los peligros biomecánicos y el fomento de estilos de vida saludable desde una dimensión biopsicosocial, buscando equilibrar integralmente la salud y la productividad de los colaboradores en las empresas.

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

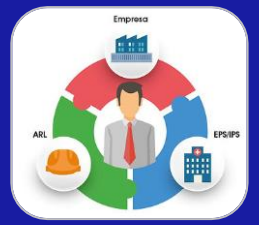
28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

P. Salud Musculoesquelética Especializada

ERGOSALUD

Seguimientos por EC, EL y AT



Acompañamiento Reintegros L.

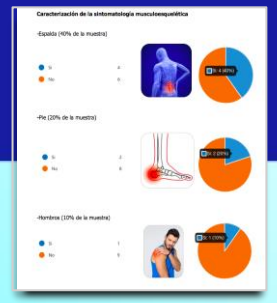
Protocolos educativos DME

NIRVANA

Asesoría Circadiana y Cronobiología

"KINESIS" Salud/juego/mvto

ERGOPROME



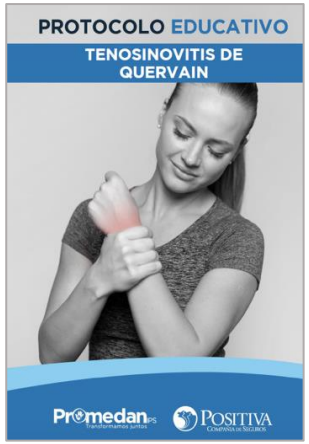
ERGOEMOTION

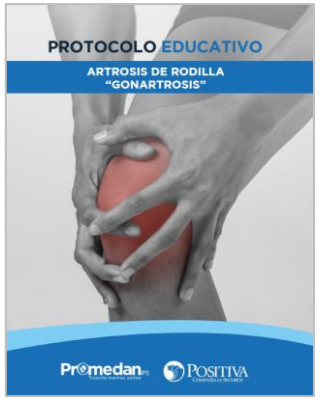
PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

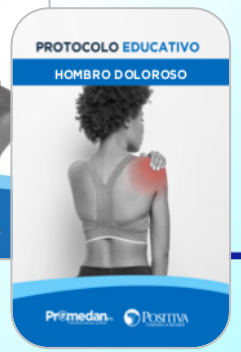
28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

LÍNEAS DE ACCIÓN

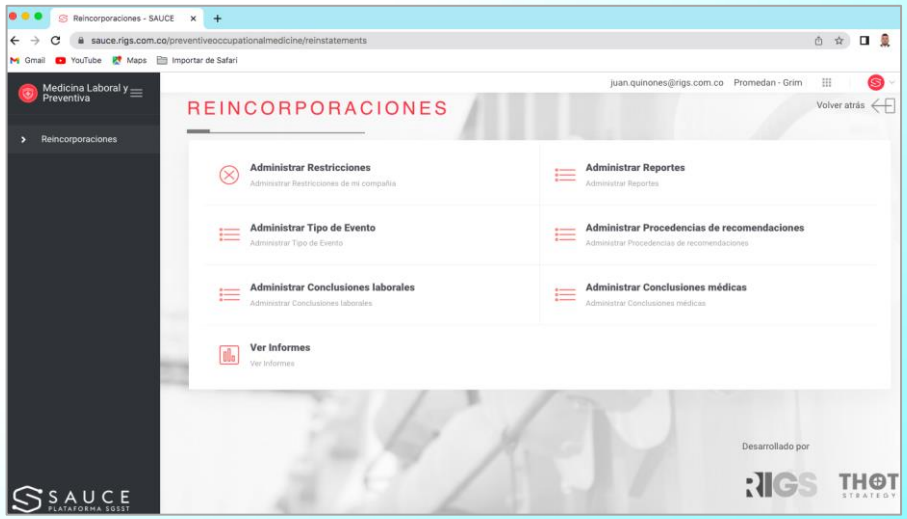
ERGOSALUD



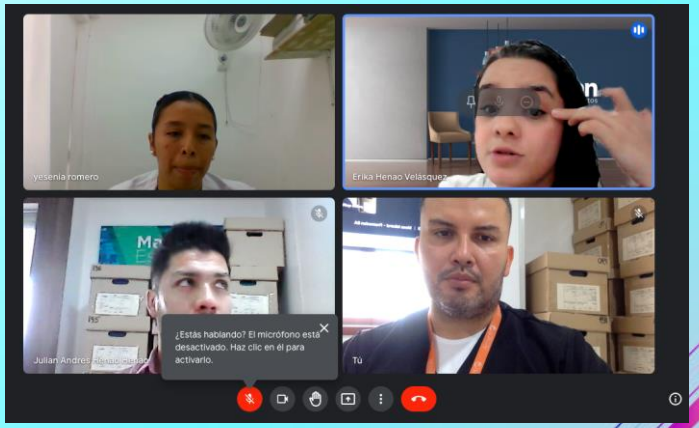




Software Medicina Laboral y Preventiva



Mesa laboral y seguimientos virtuales



PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

LÍNEAS DE ACCIÓN

NIRVANA- KINESIS (Simulador Kinético con sensores + infofichas SME)

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

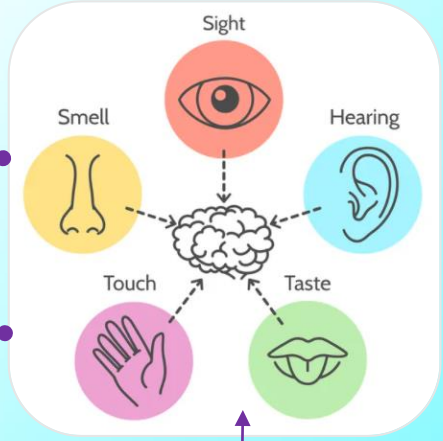
28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

LÍNEAS DE ACCIÓN

NIRVANA-PNL (musico, cromo y aromaterapia)

A través de los sentidos

A través de los recuerdos +



Fuente: PNL para Dummies, Xavier Guiz, página 158

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

LÍNEAS DE ACCIÓN

NIRVANA – CRONOSALUD (Asesoría Circadiana y Cronobiología)

Cronobiología

“La Cronobiología aplicada”

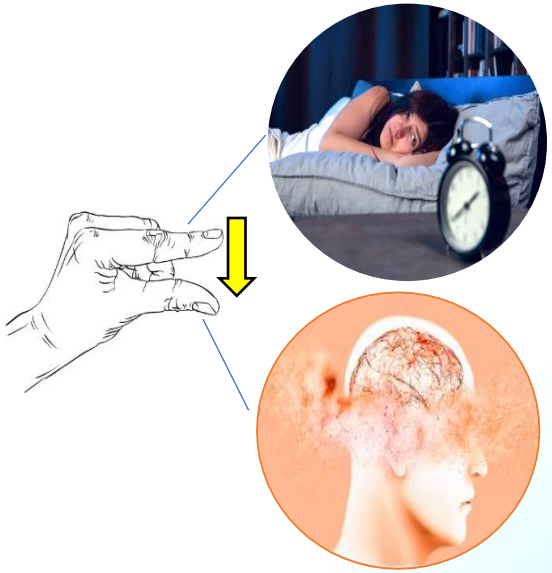
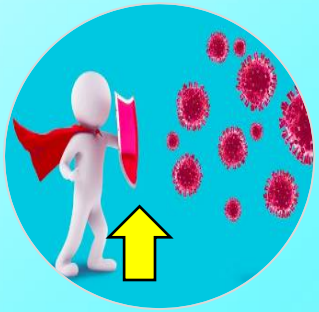


Figura: Esquema que muestra la organización circadiana de algunas variables fisiológicas.

Fuente: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci

“La Cronobiología aplicada”



PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

LÍNEAS DE ACCIÓN

NIRVANA – CRONOSALUD (Asesoría Circadiana y Cronobiología)

Cronobiología

“Diagrama de un reloj biológico”

Referencia: Modificado de Ohdos, Pharmacokinet.

Imagen: muestra las horas del ciclo circadiano en donde se manifiestan los síntomas o eventos agudos de algunas patologías.

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

LÍNEAS DE ACCIÓN

NIRVANA – CRONOSALUD (Asesoría Circadiana y Cronobiología)

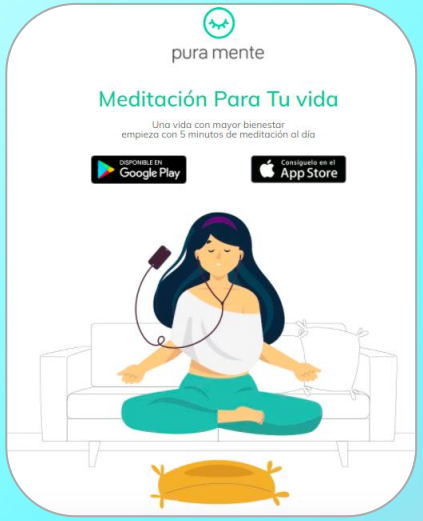
Cronoterapia

Higiene del Sueño

Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos, creados por la World Sleep Society

1. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
2. Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
3. Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
5. Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
8. Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
9. Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.
10. Reserve su cama para dormir y el sexo, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.

Fuente: https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society



App Sueño y Meditación

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

LÍNEAS DE ACCIÓN

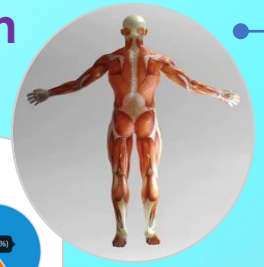
ERGOPROME (Inspecciones, Capacitación, Caracterización GES

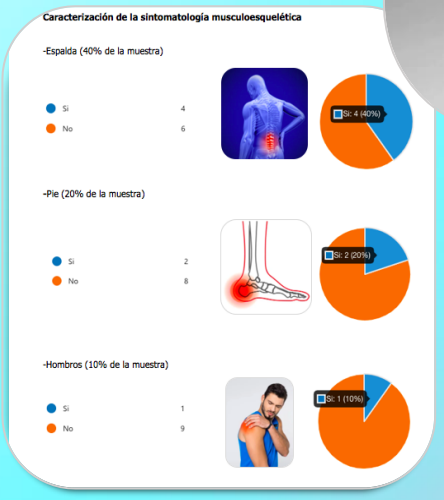
Intervención Clásica

IPT-APT

¡Escanéame!

Caracterización morbilidad

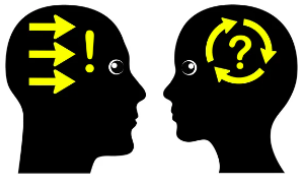




TEST CRONODISRUPCIÓN
“tiempo interno, tiempo social y tiempo ambiental”

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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



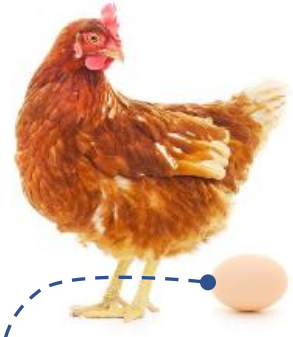
LÍNEAS DE ACCIÓN

ERGOEMOTION (pensamiento,planificación y toma de decisiones)

Esquema: Modelo de procesamiento de la información humana. (Adaptado de Wickens , 2012)

Recursos de atención

Sensación → Percepción → Comprensión → Decisión → Ejecución



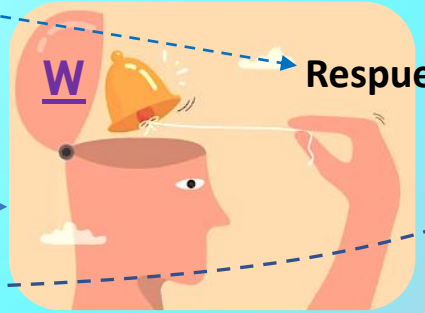
SBC

Gestión

Estrés
C. Mental
Psicosociales

Modifica

Situación
- Pensamientos
- Emociones
- Creencias
- Sensaciones



Respuesta asertiva

Fuente: http://proikos.pe/arti-blog/seguridad-basada-en-la-conducta

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

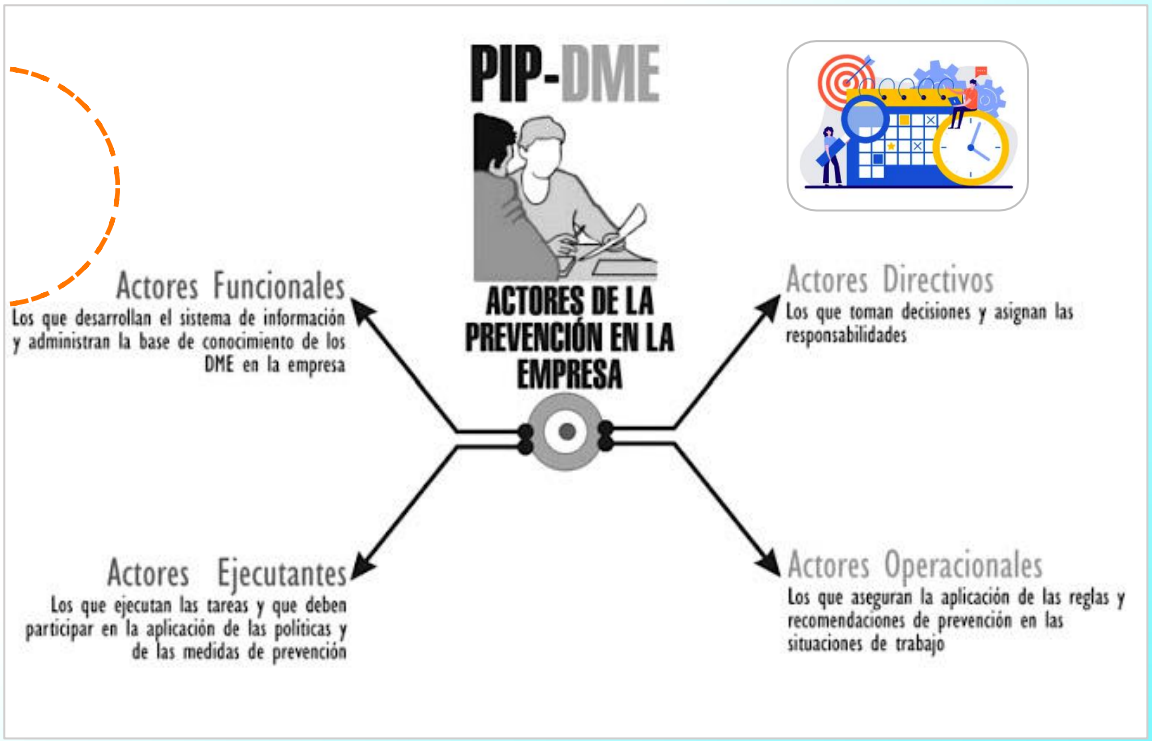
PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

Médico laboral

Fisio. Esp. - Ergónomo



Factores micro y macroergonómicos

Fuente Castillo, J Arquitectura de la Prevención. Editorial Universidad del Rosario, Bogotá (2010).

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

ARTÍCULOS DE REFERENCIA

Author Manuscript Author Manuscript Author Ma

HHS Public Access
Author manuscript
Behav Brain Res. Author manuscript; available in PMC 2021 July 15.

Published in final edited form as:
Behav Brain Res. 2020 July 15; 390: 112667. doi:10.1016/j.bbr.2020.112667.

Enriching hippocampal memory function in older adults through video games

Gregory D. Clemenson[1], **Shauna M. Stark**[1], **Samantha M. Rutledge**[1], **Craig E.L. Stark**[1,2]
[1]Department of Neurobiology and Behavior, University of California Irvine, Irvine, California 92697

Abstract

Healthy aging is accompanied by a steady cognitive decline with clear losses in memory. Animal studies have consistently demonstrated that simply modifying an animal’s living environment (known as environmental enrichment) can have a positive influence on age-related cognitive decline in the hippocampus. Previously, we showed that playing immersive 3D video games can improve hippocampal-based memory in young healthy adults, suggesting that the exploration of the large open worlds of modern-day video games may act as proxy for environmental enrichment in humans. Here, we replicated our previous video game study in healthy older adults, showing that playing video games for four weeks can improve hippocampal-based memory in a population that is already experiencing age-related decline in memory. Furthermore, we showed that the improvements last for up to four weeks past the intervention, highlighting the potential of video games as intervention for age-related cognitive decline.

Keywords

Environmental enrichment; aging; spatial exploration; pattern separation

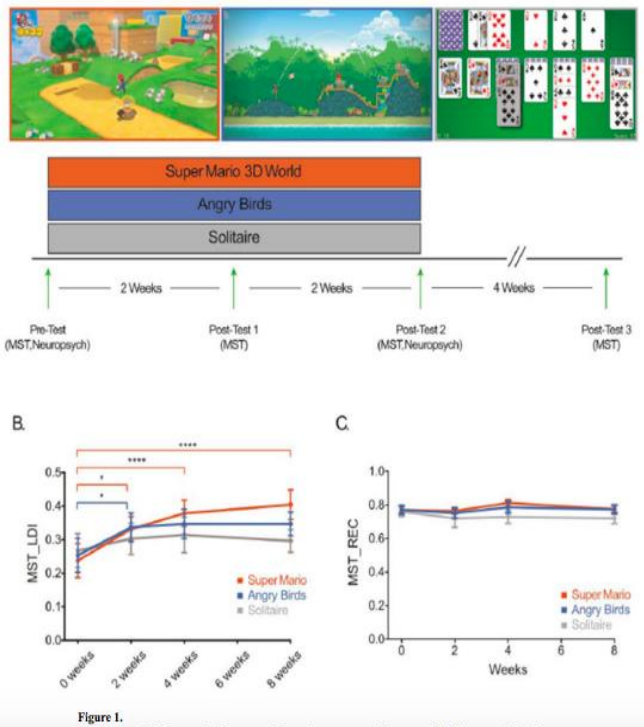


Figure 1.
Experimental design and hippocampal-based memory performance. (A) Images of the three

Young adults who **played a game involving 3D-space navigation** (Super Mario 64) showed **significant gray matter increases** in brain areas crucial for spatial navigation, strategic planning, working memory, and motor performance.

2.408 Me gusta

neurohacker Vamos a prefacio con el hecho de que no estamos apoyando las sesiones de atracón de videojuegos. Todo con moderación. 😉 Pero la ciencia está ahí para apoyar que jugar videojuegos requiere y entrena no solo habilidades motoras complejas, sino también habilidades cognitivas complejas. Otro estudio mostró que entre 10 y 20 horas de juego de videojuegos mejoró el rendimiento en tareas exigentes de atención y perceptuales, y en tareas que requieren control ejecutivo. El resultado final: aprender con un componente cognitivo predominante también puede impulsar cambios funcionales y estructurales del cerebro y beneficios cognitivos. Aprende más sobre las actividades respaldadas por la ciencia que influyen en la neuroplasticidad a través del enlace de nuestro perfil.

Fuente: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7286064/pdf/nihms-1595525.pdf

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

ARTÍCULOS DE REFERENCIA

FACTORES HUMANOS – SINIESTRALIDAD LABORAL

Neuroseguridad laboral: neurociencias aplicadas en prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales

Por: Efraín Butrón P. / Médico especialista en medicina del trabajo / Director general de Neuroseguridad Laboral y Neurocinco Lab Institute / Medellín – Colombia / 2019

- 35% de los accidentes son por problemas de neurocompetencias.
- 19% de los accidentes de trabajo son problemas de conocimiento de tareas aplicadas.
- 14% de los accidentes de trabajo son por falta de habilidad y destreza de tareas.
- 12% de los accidentes son por capacidad física o fisiológica inadecuada.

Fuente: https://ccs.org.co/portfolio/neuroseguridad-laboral-neurociencias-aplicadas-en-prevencion-de-accidentes-de-trabajo-y-enfermedades-laborales/

PROGRAMA DE S.M.E ESPECIALIZADA, “NUEVAS Y COMPLEMENTARIAS FORMAS DE INTERVENIR”.

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

ARTÍCULOS DE REFERENCIA

CONTEXTO EMPRESA

Nombre Indicador	Fórmula	Meta	Resultado											
			Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Índice de Incidencia de los Accidentes de Trabajo	Número de accidentes de trabajo reportados por peligros biomecánicos / Número de colaboradores expuestos a peligros biomecánicos * 1.000	10%	1,05	1,56	0	0,4	0,5	1,5	0	1,6	0,54			

Análisis del indicador

Nota:

-Para el mes de enero en el año 2021 se presentó una incidencia de 0,52 accidentes por cada 1000 trabajadores (2/1832), mientras que para el mes de enero 2022 la incidencia fue de 1,05 (2/1900) por cada mil trabajadores.

-Para el mes de febrero de 2021 se presentó una incidencia de 1,99 (4/2015) accidentes por cada 1000 trabajadores, mientras que para el mes de febrero de 2022 la incidencia fue de 1,56 (3/1920).

-Para el mes de marzo de 2021 se presentó una incidencia de 1,99 (4 /2006) accidentes por cada 1000 trabajadores, mientras que para marzo de 2022 la incidencia fue de 0 (0/1905) accidentes por cada 1000 trabajadores, apreciándose una disminución de la incidencia de AT de un 1,99% x c/1000.

-Para el mes de abril de 2021 se presentó una incidencia de 0,4 (1/2032) accidentes por cada 1000 trabajadores, mientras que para abril de 2022, la incidencia fue de 0,5 (1/1852) accidentes por cada 1000 trabajadores, evidenciándose un aumento con respecto al presente año.

-Para el mes de mayo de 2021, se presentó una incidencia de 2 (4/1998) accidentes por cada 1000 trabajadores, mientras que para mayo de 2022, la incidencia es de 0,5 (1/1866) evidenciando una disminución en el presente año.

-Para el mes de junio de 2021, se presentó una incidencia de 0,9 (2/2015) accidentes por cada 1000 trabajadores, mientras que para junio de 2022, la incidencia es de 1,5 (3/1882), evidenciando por tanto un aumento de 0,6 accidentes por cada 1000 trabajadores expuestos a peligros biomecánicos.

-Para el mes de julio de 2021, se presentó una incidencia de 2 (4/1996) accidentes por cada 1000 trabajadores, mientras que para julio de 2022, la incidencia es de 0 (0/1849), evidenciando por tanto una disminución de 2 accidentes por cada 1000 trabajadores expuestos a peligros biomecánicos.

-**Para el mes de agosto** de 2021, se presentó una incidencia de 0,49 (1/2015) accidentes por cada 1000 trabajadores, mientras que para agosto de 2022, la incidencia fue de 1,6 (3/1871), evidenciando un aumento de 1,1 accidentes por cada 1000 trabajadores expuestos a peligros biomecánicos.

-**Para el mes de septiembre de 2021**, se presentó una incidencia de 0,48 (1/2048) accidentes por cada 1000 trabajadores, mientras que para **septiembre de 2022**, la incidencia fue de 0,54 (1/1849), evidenciando un aumento de 0,06 accidentes por cada 1000 trabajadores expuestos a peligros biomecánicos.

Observación #1:

-**La incidencia acumulada** de enero a septiembre de 2021 fue de 10,77 mientras que para este periodo del 2022 fue de 7,15 presentándose una disminución con respecto al año anterior de 3,62 accidentes por cada 1000 trabajadores expuestos a peligros biomecánicos.

Fuente: propia de la empresa Promedan SA.

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

"Locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes".

www.corporacionsoa.co

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