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

Emergencias Especiales II

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

CO COLOMBIA · ACHO Capítulo Antioquia · ASASI · SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia · Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia

Contenido

- Situaciones especiales
- Consecuencias en la salud del estrés
- Llegar a los 50 sin medicamentos

Situaciones Especiales

Hipertensión

Imagen tomada de. Unsplash.com

¿Cuáles son los factores de riesgo de presentar hipertensión?

Hipertensión - Definición

La Presión Arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

- Hipertensión - Presión Alta
- **Cifras: TAS >140 y TAD >90**

<u>El 46% de los adultos hipertensos desconocen que padecen esta afección.</u>

Imagen tomada de. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social, Guía de Práctica Clínica para el manejo de la hipertensión arterial primaria (HTA). 2da edición. Guía No 18. [GPC en internet]. Bogotá D.C: El Ministerio; 2017. Disponible en gpc.mimsalud.gov.co. OMS. Hipertensión. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension. 2021

Hipertensión – Signos y síntomas

Imagen tomada de. Unsplash.com

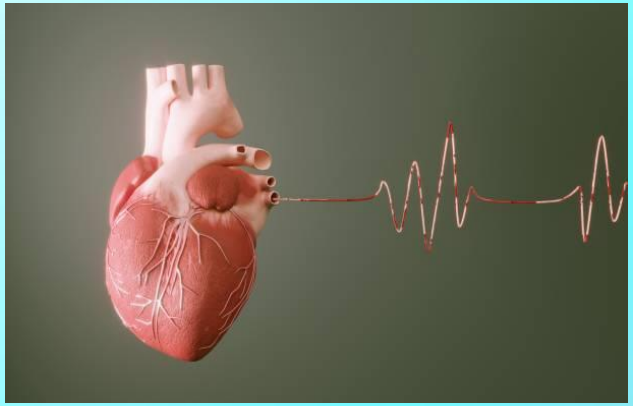
- Dolor de cabeza en las mañanas
- Sangrado nasal
- Alteraciones visuales
- Sensación de pitidos en los oídos
- Cansancio
- Náuseas, vómito, ansiedad
- Dolor en el pecho
- Temblores musculares

Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social, Guía de Práctica Clínica para el manejo de la hipertensión arterial primaria (HTA). 2da edición. Guía No 18. [GPC en internet]. Bogotá D.C: El Ministerio; 2017. Disponible en gpc.mimsalud.gov.co. OMS. Hipertensión. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension. 2021

¿Cuáles son las complicaciones de la hipertensión NO CONTROLADA?

Dolor en el pecho

Infarto



Insuficiencia Cardíaca

Imágenes tomadas de. Unsplash.com

Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social, Guía de Práctica Clínica para el manejo de la hipertensión arterial primaria (HTA). 2da edición. Guía No 18. [GPC en internet]. Bogotá D.C: El Ministerio; 2017. Disponible en gpc.mimsalud.gov.co. OMS. Hipertensión. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension. 2021

Diabetes

Imagen tomada de. Unsplash.com

¿Cómo sospechar si soy diabético?

Diabetes - Definición

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de azúcar en la sangre (glucosa), produce daños graves en múltiples órganos.

Diagnóstico:

- Ayunas: > o igual a 126mg/dl
- Hb1Ac: > o igual a 6,5
- Curva o prueba de tolerancia a la glucosa: >o igual a 200mg/dl a las 2 horas
- Aleatoria: > o igual a 200 mg/dl

Es la segunda causa principal de Años de vida ajustados por discapacidad (AVAD).

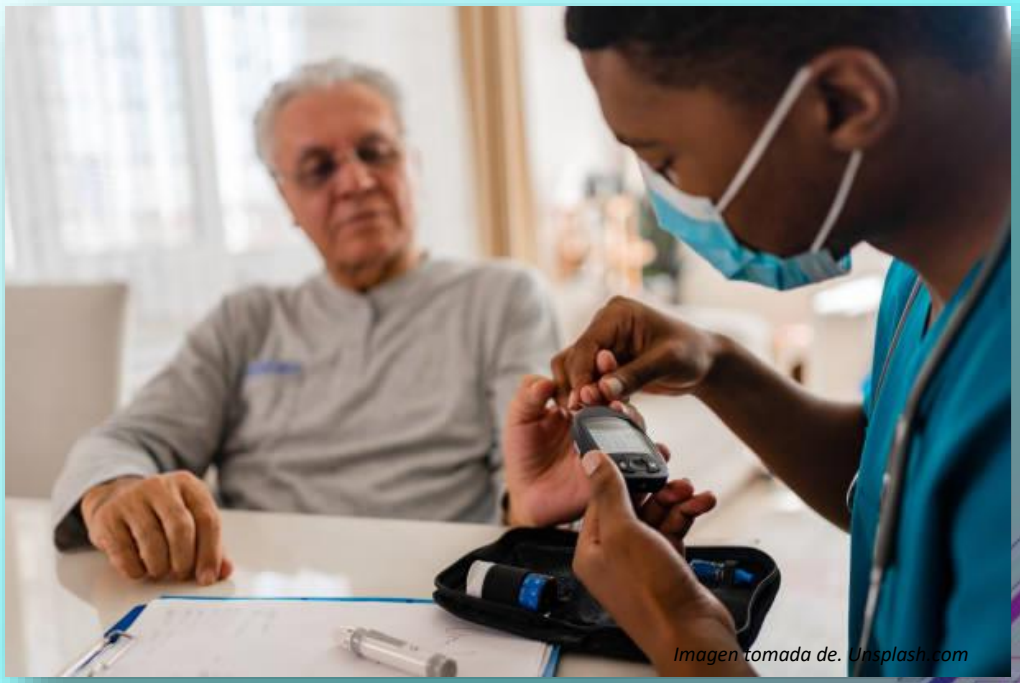


Imagen tomada de. Unsplash.com

Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social, Guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la diabetes mellitus tipo 2 en la población mayor de 18 años. 2016 [GPC en internet]. Bogotá D.C: El Ministerio; 2017. Disponible en gpc.mimsalud.gov.co.

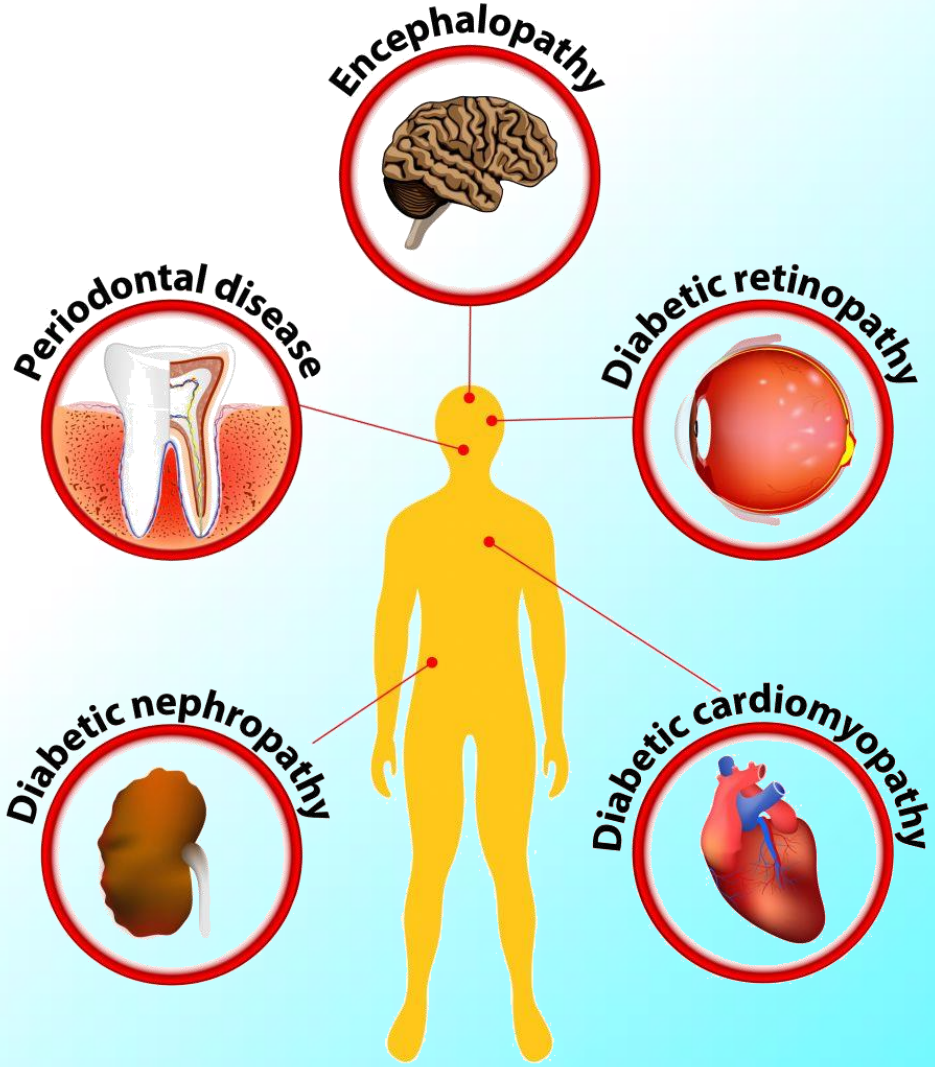


Imagen tomada de: https://www.cardiorrenal.es/Cuidado_de_organos_diana_home_pacientes

Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social, Guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la diabetes mellitus tipo 2 en la población mayor de 18 años. 2016 [GPC en internet]. Bogotá D.C: El Ministerio; 2017. Disponible en gpc.mimsalud.gov.co.

Diabetes – Signos y síntomas

- Aumento de sed
- Orinar con más frecuencia
- Aumento del apetito
- Fatiga
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo de las manos y pies
- Pérdida de peso sin razón alguna
- En caso de tener una herida, se demora el proceso de cicatrización

Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social, Guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la diabetes mellitus tipo 2 en la población mayor de 18 años. 2016 [GPC en internet]. Bogotá D.C: El Ministerio; 2017. Disponible en gpc.mimsalud.gov.co.

Obesidad

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

Consecuencias de la Obesidad

Imagen tomada de. Unsplash.com

Obesidad - Definición

Imagen tomada de. Unsplash.com

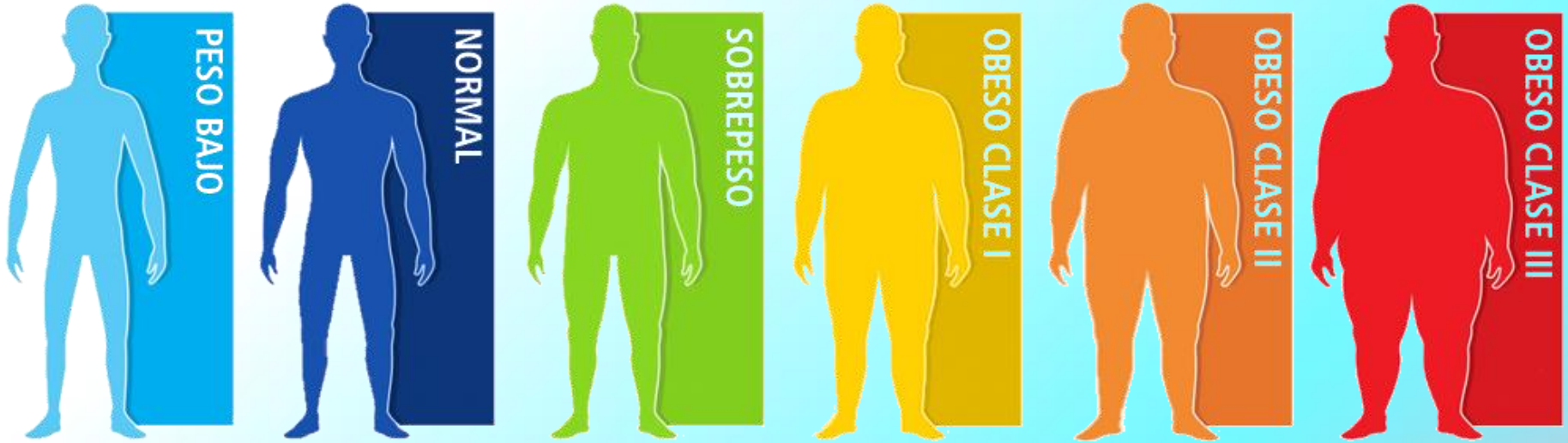
La obesidad es una enfermedad que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal.

La Región de las Américas tiene la prevalencia más alta de todas las regiones de la Organización Mundial de la Salud, con 62,5% de los adultos con sobrepeso u obesidad (64.1% de los hombres y 60.9% de las mujeres).

PAHO. ESTADO DE SALUD DE LA POBLACIÓN [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. 2017 [citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/ro-noncommunicable-es.html#:~:text=La%20regi%C3%B3n%20de%20la%20OMS,29%20)%20(figura%203

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

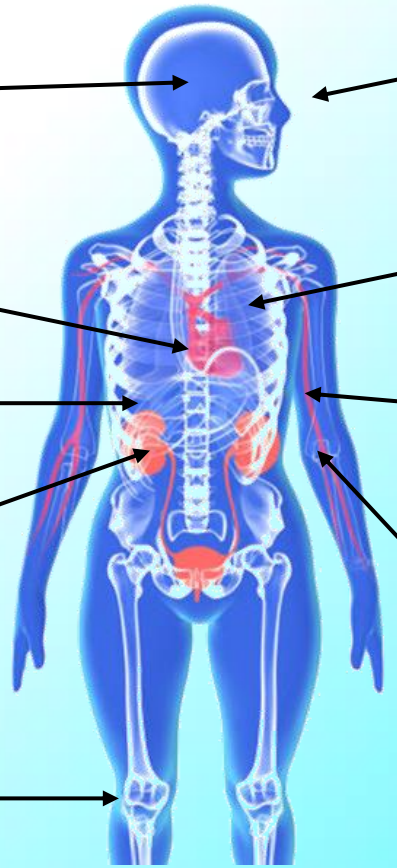
BAJO	NORMAL	SOBREPESO	OBESO CLASE I	OBESO CLASE II	OBESO CLASE III
menos de 18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 - 34,9	35 - 39,9	a partir de 40



	Perímetro Abdominal		
Niveles de acción	**Varones**	**Mujeres**	**Observaciones**
Nivel 1	mayor o igual de 94 cm	mayor o igual de 80 cm	A partir de estas medidas no se debe ganar más peso.
Nivel 2	mayor o igual de 102 cm	mayor o igual de 88 cm	A partir de estas medidas es recomendable la pérdida de peso.

Tomado de. https://proyectoevite.es/que-niveles-de-imc-y-perimetro-abdominal-debo-mantener/

Obesidad - Consecuencias



Accidente cerebrovascular

Ataques cardíacos

Cálculos biliares – Problemas en el hígado

Insuficiencia renal

Problemas en las huesos y articulaciones

Apnea del sueño

Hipertensión

Altos niveles de azúcar en sangre

Nivel alto de colesterol y triglicéridos en sangre

PAHO. ESTADO DE SALUD DE LA POBLACIÓN [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. 2017 [citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/ro-noncommunicable-es.html#:~:text=La%20regi%C3%B3n%20de%20la%20OMS,29%20)%20(figura%203

Enfermedades Cardiovasculares

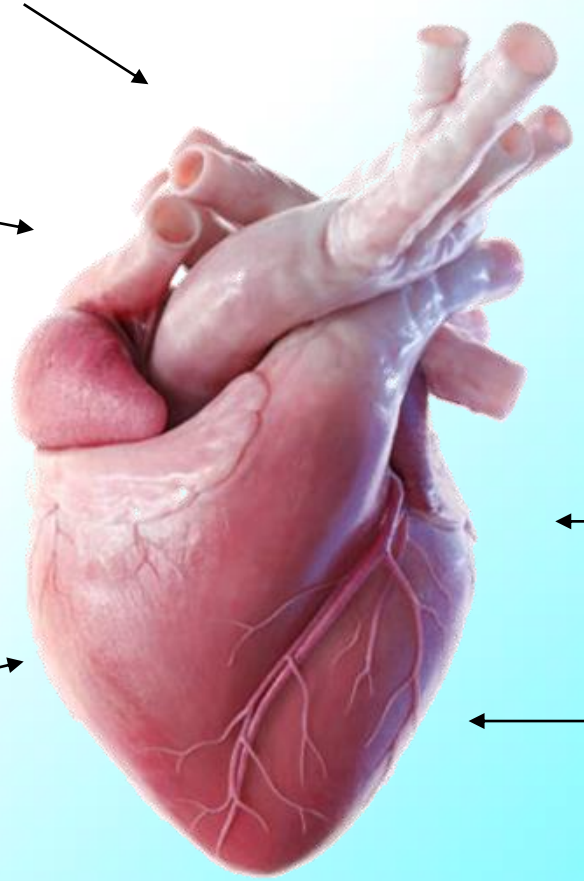
28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Cardiopatía congénita

Insuficiencia cardíaca

Hipertensión arterial

Enfermedades cerebrovasculares



Miocardiopatías

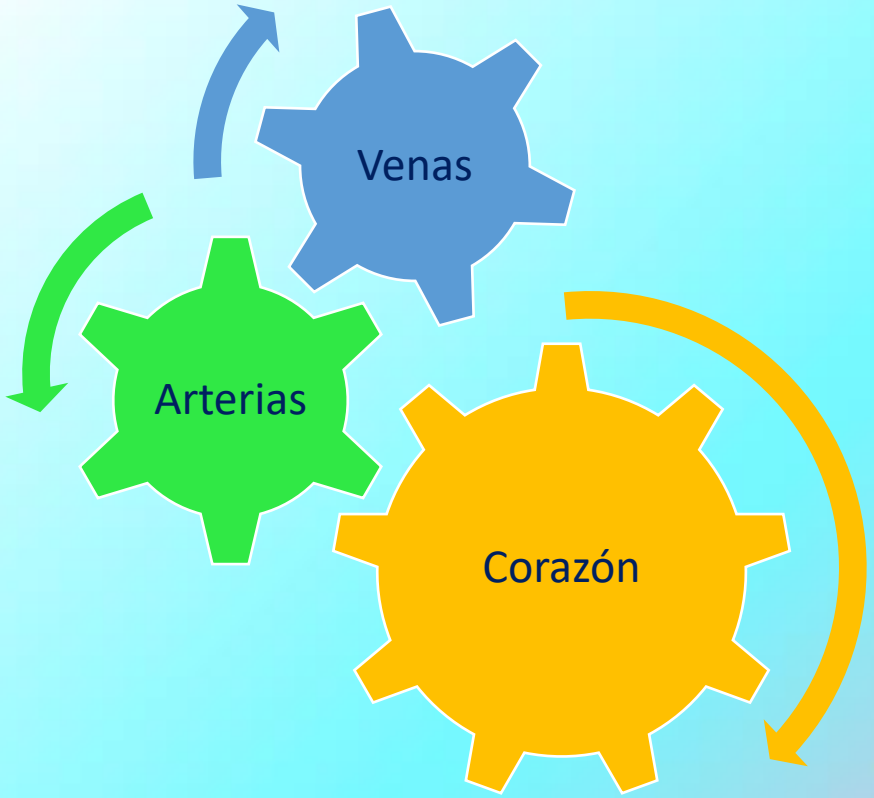
Enfermedad vascular periférica

Cardiopatía reumática

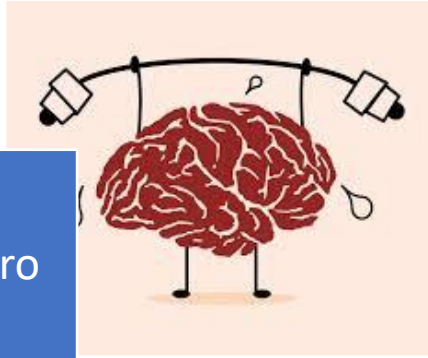
Infarto de miocardio

Sistema Cardiovascular

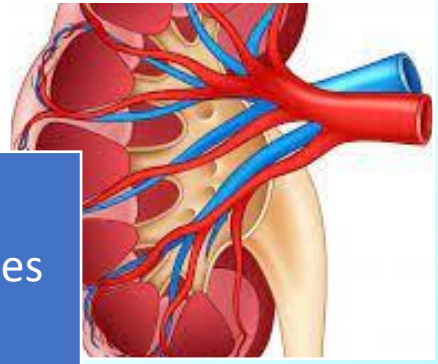
El sistema Cardiovascular consiste en una red de venas, arterias y capilares encargados de circular la sangre para suministrar entre muchas cosas, el oxígeno a todos los tejidos del cuerpo gracias al bombeo del corazón.



Cerebro

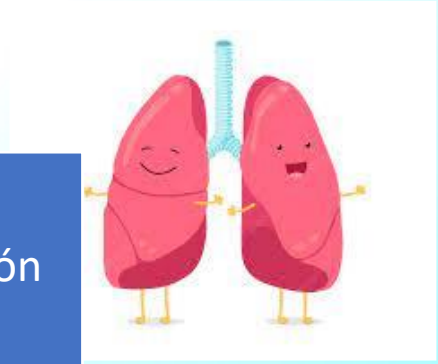


Riñones



Venas y Arterias

Pulmón



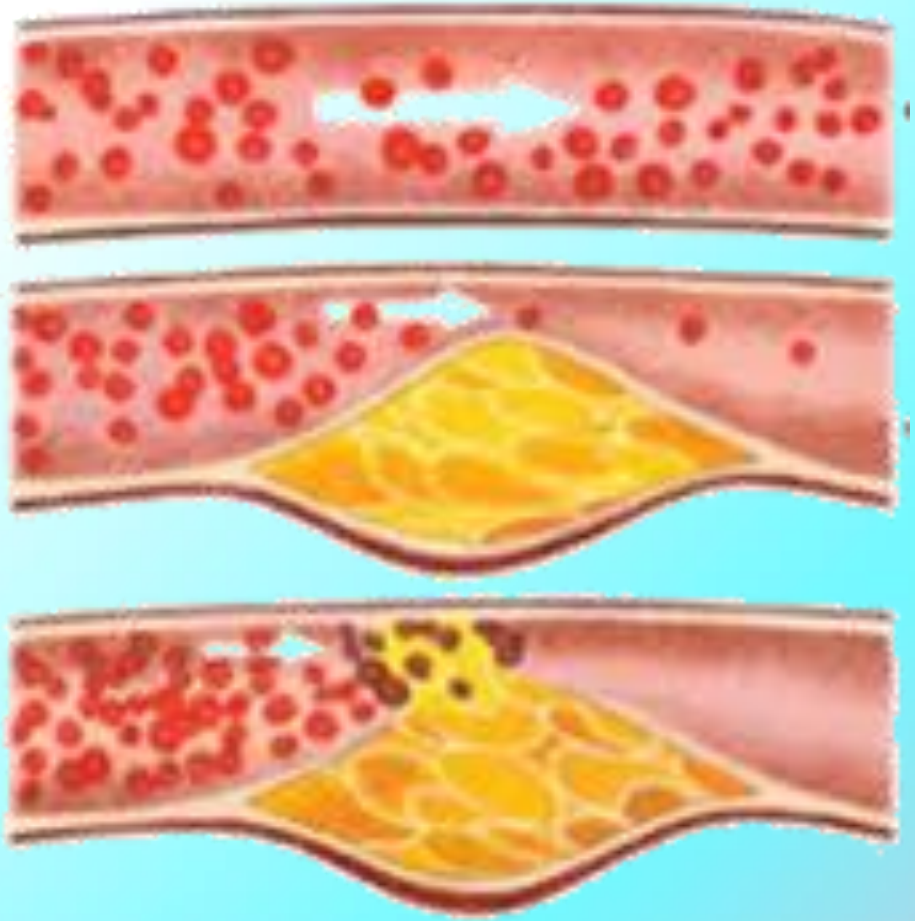
Corazón

American Heart Association (AHA). 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines [Internet]. 2019 sep. Disponible en: https://www.ahajournals.org/

SANA

ENFERMA

INFARTADA

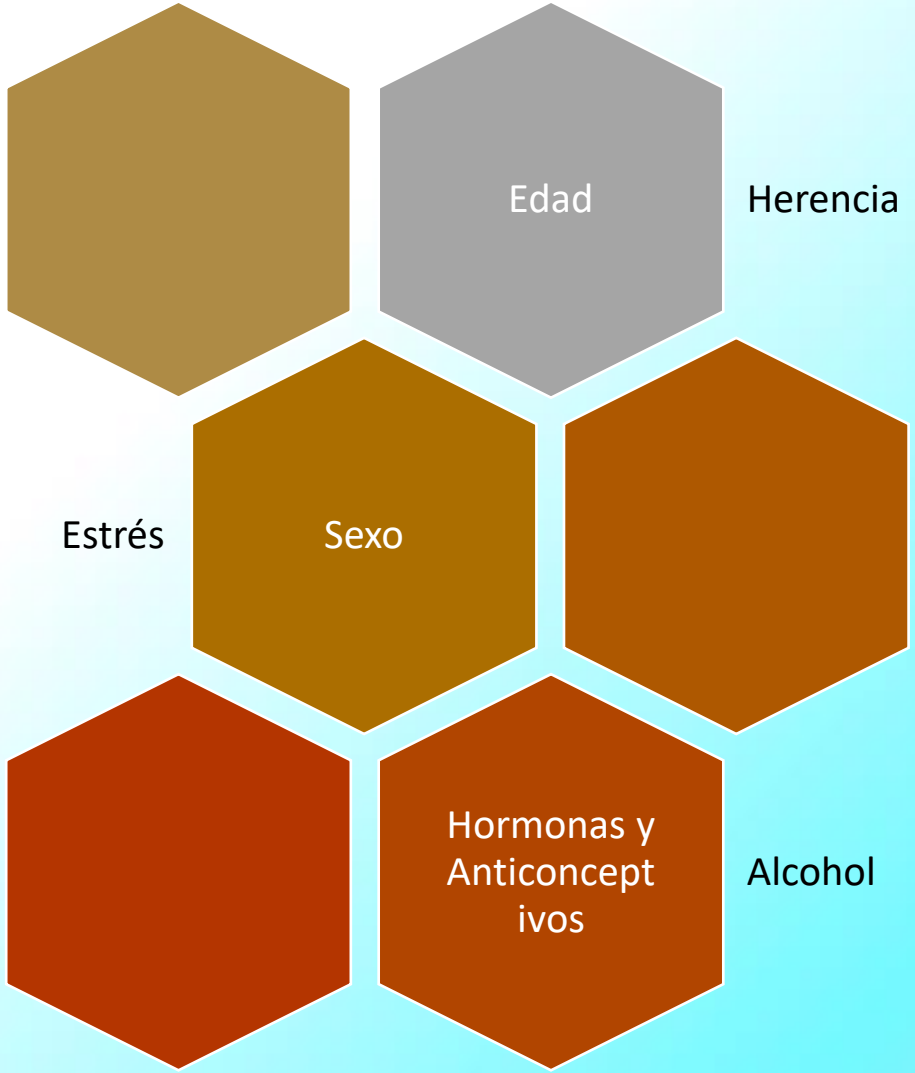


American Heart Association (AHA). 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines [Internet]. 2019 sep. Disponible en: https://www.ahajournals.org/

Eventos Cardiovasculares Mayores

American Heart Association (AHA). 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines [Internet]. 2019 sep. Disponible en: https://www.ahajournals.org/

American Heart Association (AHA). 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines [Internet]. 2019 sep. Disponible en: https://www.ahajournals.org/



American Heart Association (AHA). 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines [Internet]. 2019 sep. Disponible en: https://www.ahajournals.org/

Prevención del Cáncer

Imagen tomada de. Unsplash.com

Es una enfermedad caracterizada por la proliferación anormal y desordenada de células que conduce al crecimiento descontrolado de ellas hacia la conformación de un tumor maligno en un determinado tejido u órgano.

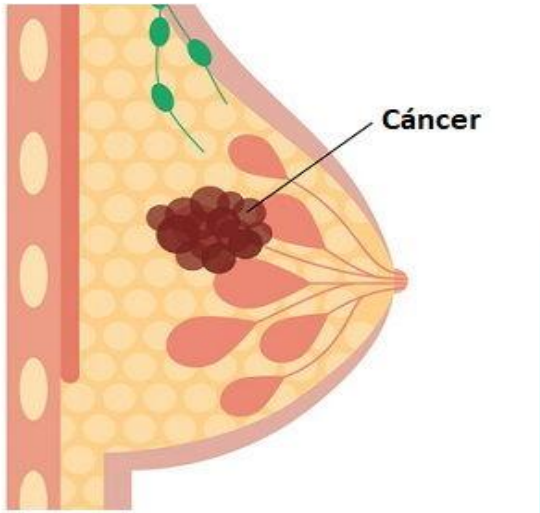
Se conocen por su capacidad de destruir e invadir tejidos y órganos tanto cercanos como los que están lejos del tumor original.

OMS. Cáncer [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2022 [citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer

Factores que aumentan el riesgo	Factores que pueden afectar el riesgo
• Consumo de tabaco y cigarrillo • Infecciones • Radiación • Medicamentos inmunodepresores después de un trasplante de órgano	• Alimentación • Bebidas alcohólicas • Actividad física • Obesidad • Diabetes • Factores ambientales de riesgo

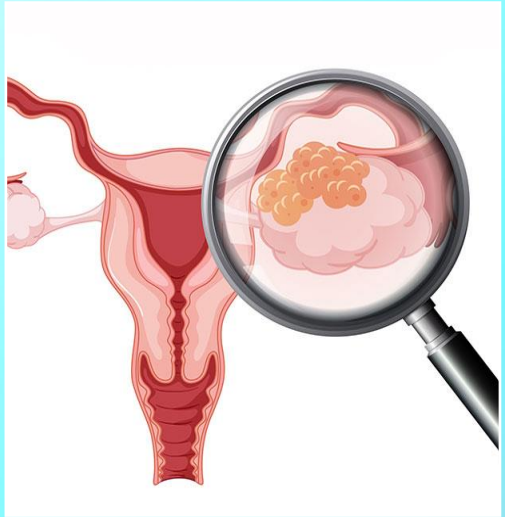
OMS. Cáncer [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2022 [citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer

Tipos de Cáncer



Mama

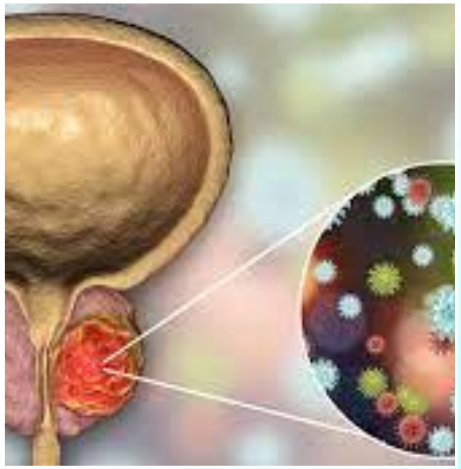
Cérvix



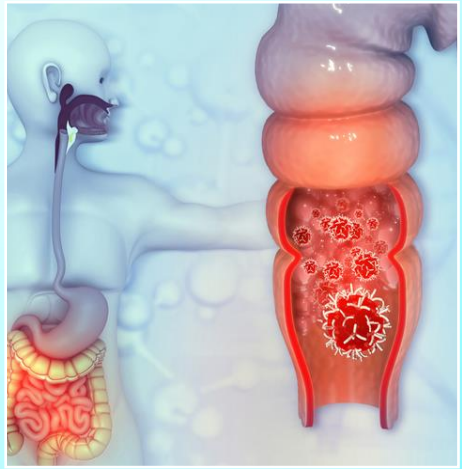
Ovario

OMS. Cáncer [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2022 [citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer

Piel



Próstata



Colón

Pulmón

OMS. Cáncer [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2022 [citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer

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

Consecuencias en la Salud del Estrés

Síndrome de Burnout - Definición

Imagen tomada de. Unsplash.com

El **síndrome de *burnout*** o "**síndrome del trabajador quemado**" hace referencia a la **cronificación del estrés laboral**. Este se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador.

Prevención Q. Síntomas del síndrome de 'burnout': ¿cómo identificarlo? [Internet]. Quirón prevención. 2018 [citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/sintomas-sindrome-burnout-identificarlo#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20de%20burnout%20o,personalidad%20y%20autoestima%20del%20trabajador.

Síndrome de Burnout – Signos y síntomas

1. Agotamiento físico y mental generalizado
2. Despersonalización y cinismo
3. Descenso en la productividad laboral y desmotivación

Parestesias

Imagen tomada de. https://enfermagemflorence.com.br/termos-tecnicos-sistema-nervoso/parestesia/

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

Llegar a los 50 sin Medicamentos

Cocinar Saludable y Económico

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

1. Realiza una lista para planear un menú semanal que se ajuste al presupuesto
2. Consume alimentos equilibrados (frutas, verduras, harinas, proteína.)
3. Sustituye productos como el azúcar, la sal y la mantequilla
4. Compra productos de temporada
5. Acompaña tus comidas de granos, ya que aportan proteína y fibra
6. Evita el azúcar, puedes consumir panela
7. Bebé agua antes de comer – esto tiene un efecto saciante.
8. Controla las porciones en tu plato
9. Ten colaciones saludables a la mano (maní, nueces, frutas, semillas, etc)
10. Haz otras preparaciones con la comida que te sobra

American Heart Association (AHA). 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines [Internet]. 2019 sep. Disponible en: https://www.ahajournals.org/

“Colombia tiene 433 especies nativas de frutales comestibles identificados, que la hacen el primer país del mundo en biodiversidad de frutas por kilómetro cuadrado”

INDES. Colombia: Un país con frutas para todos los días [Internet]. INDES. 2020 [citado el 20 de octubre de 2022]. Disponible en: https://indes.com.co/blogs/grumman/colombia-un-pais-con-frutas-para-todos-los-dias

Tode Exceso es Malo

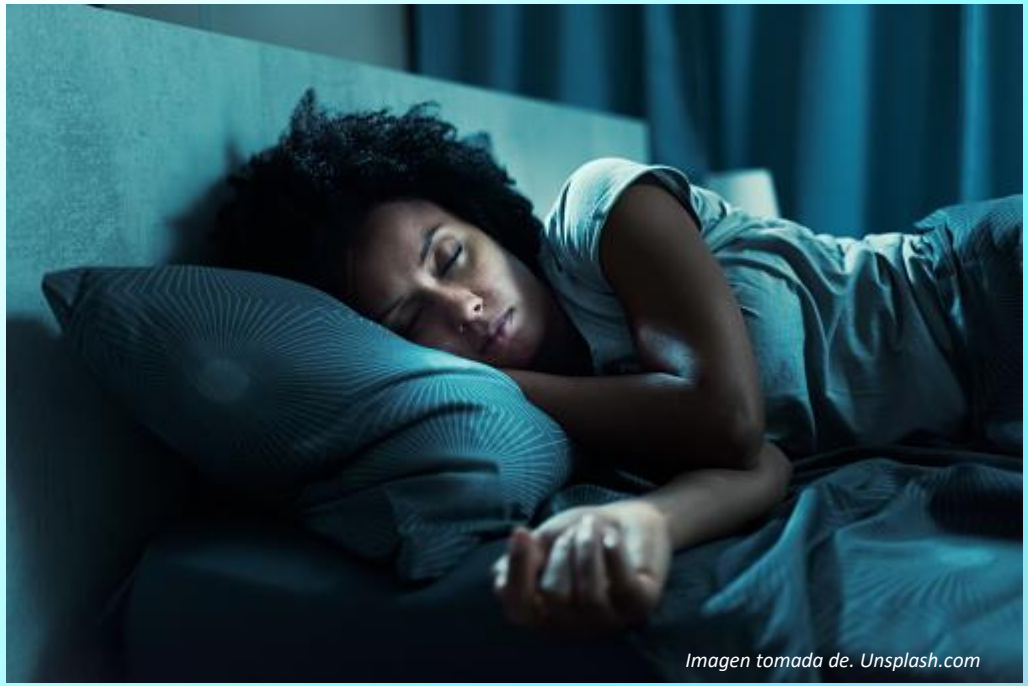
28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- Disminuyen el estrés y mejora nuestro estado anímico
- Se regeneran y oxigenan nuestras células
- Ayuda a mantener un peso adecuado
- Favorece el control de enfermedades como la hipertensión y diabetes
- Mejora la capacidad de intelecto

Imagen tomada de. Unsplash.com

Higiene del Sueño - Definición

Se considera como una necesidad biológica de cada organismo, mediante este proceso, se permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para disfrutar de pleno bienestar a la hora de despertar.



NIH. Su guía para un sueño saludable. 2013

Higiene del Sueño

- Ambiente cómodo para dormir
- Establecer un horario para dormir
- Evite el consumo exagerado de cafeína y de alcohol
- Realizar actividad física mínimo 30 minutos al día
- Trate de cenar 2 horas antes de acostarse
- Observe periódicamente las condiciones de su almohada y colchón
- Si realiza siesta no dormir mas de 20-30 minutos al día
- No permanezca con dispositivos tecnológicos en su habitación

NIH. Su guía para un sueño saludable. 2013

Consecuencias de la Cocina con Leña

Imagen tomada de. Unsplash.com

- Afecta el sistema respiratorio
- Bronquitis
- Asma
- Epoc
- Ardor en los ojos
- Enfermedades cardiovasculares

Consumo de Tabaco

- El tabaco mata mas de la mitad de las personas que lo consumen
- Cada año fallecen mas de 8 personas a causa del tabaco
- En 2022 el 22.3% de la población mundial consumía tabaco
- Aumenta un 30 % la probabilidad de cáncer de pulmón
- Afecta el sistema respiratorio

Imagen tomada de. Unsplash.com

American Heart Association (AHA). 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines [Internet]. 2019 sep. Disponible en: https://www.ahajournals.org/

Actividad Física

Imagen tomada de. Unsplash.com

- Control de los factores de riesgo cardiovascular
- Aumento de la capacidad pulmonar
- Incremento de la fuerza y masa muscular
- Mejora el estado anímico
- Permite controlar el sobrepeso
- Ayuda a dormir mejor

American Heart Association (AHA). 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines [Internet]. 2019 sep. Disponible en: https://www.ahajournals.org/

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

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