

51

SEMANA
de la **SALUD**
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

Medellín





¡CONÉCTATE A NUESTRO CANAL de WhatsApp!

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**

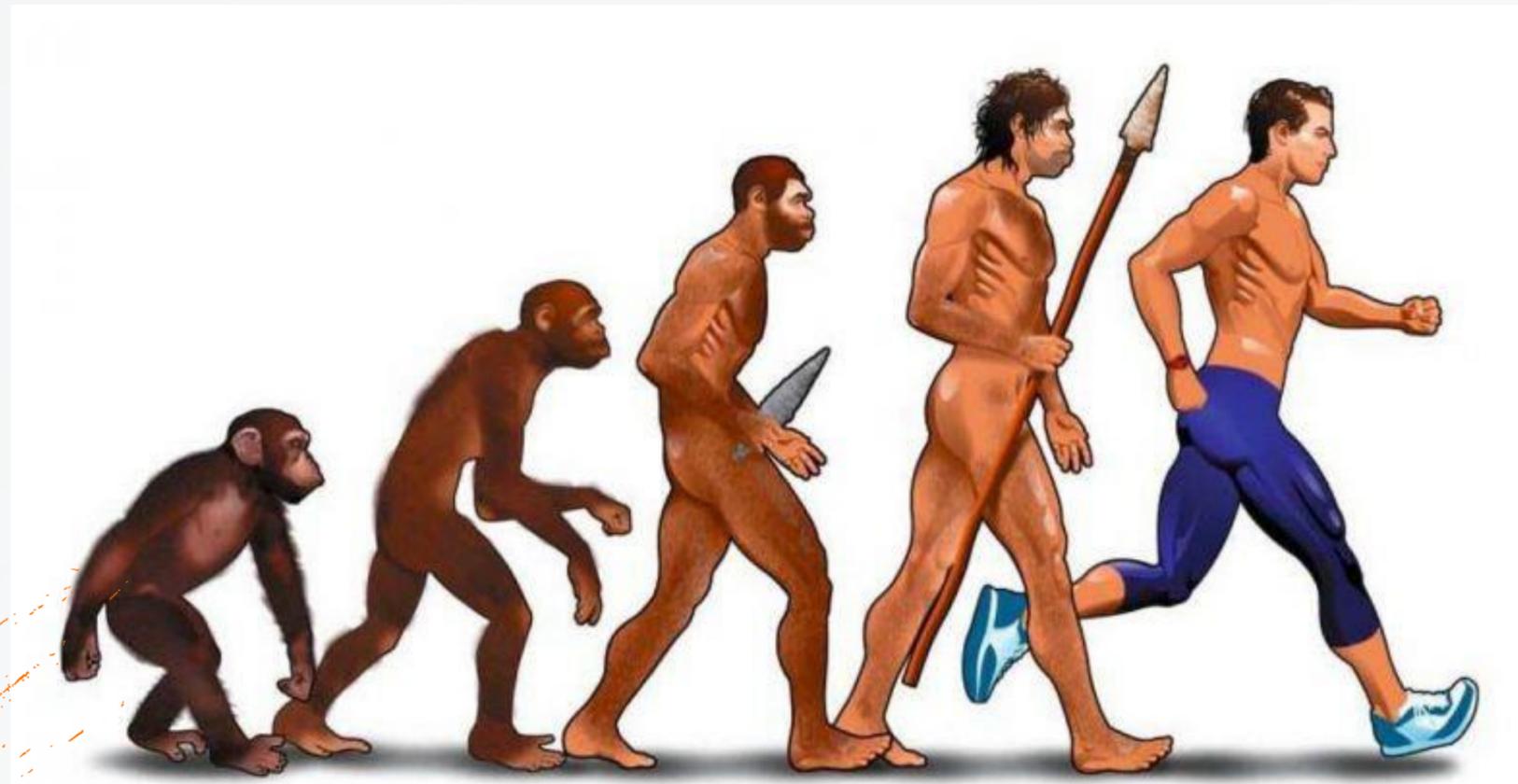
EL MOVIMIENTO CORPORAL HUMANO y LA ACTIVIDAD FISICA. PILARES PARA LA SALUD



EL MOVIMIENTO CORPORAL HUMANO y LA ACTIVIDAD FISICA. PILARES PARA LA SALUD



EL MOVIMIENTO ES EVOLUCIÓN

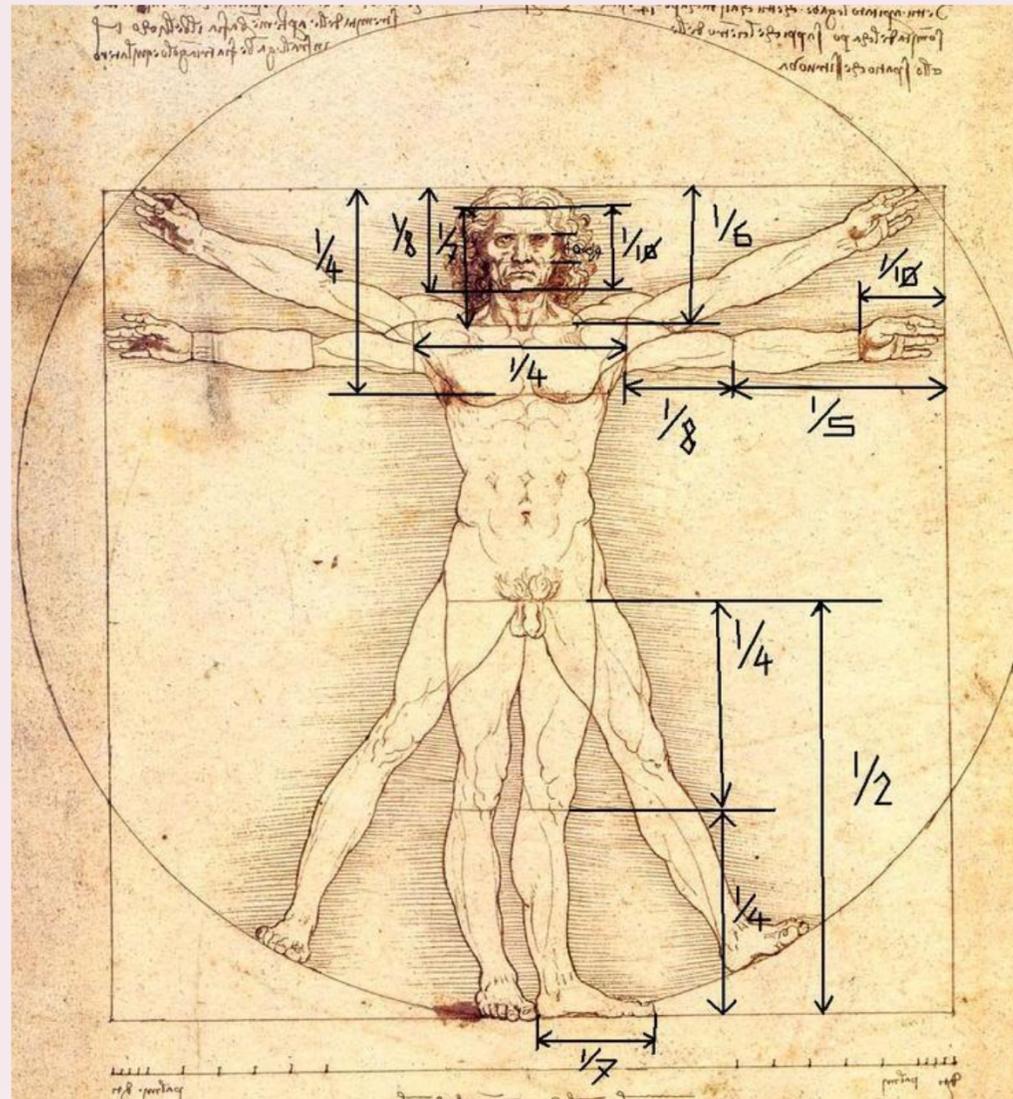


EL MOVIMIENTO ES EVOLUCIÓN

GEOMETRIA – FILOSOFIA
“MICROCOSMOS”

PROPORCIÓN MATEMATICA

MOVILIDAD – SUPERPUESTA



CENTRO UMBILICAL - EJE

SALUD – BIENESTAR

EQUILIBRIO – BALANCE

CAMBIOS y VARIACIONES
POSTURALES

EL MOVIMIENTO ES EVOLUCIÓN

PATRONES FUNDAMENTALES DE MOVIMIENTO



SENTADILLA



FLEXIÓN DE TRONCO



PATRON DE MARCHA

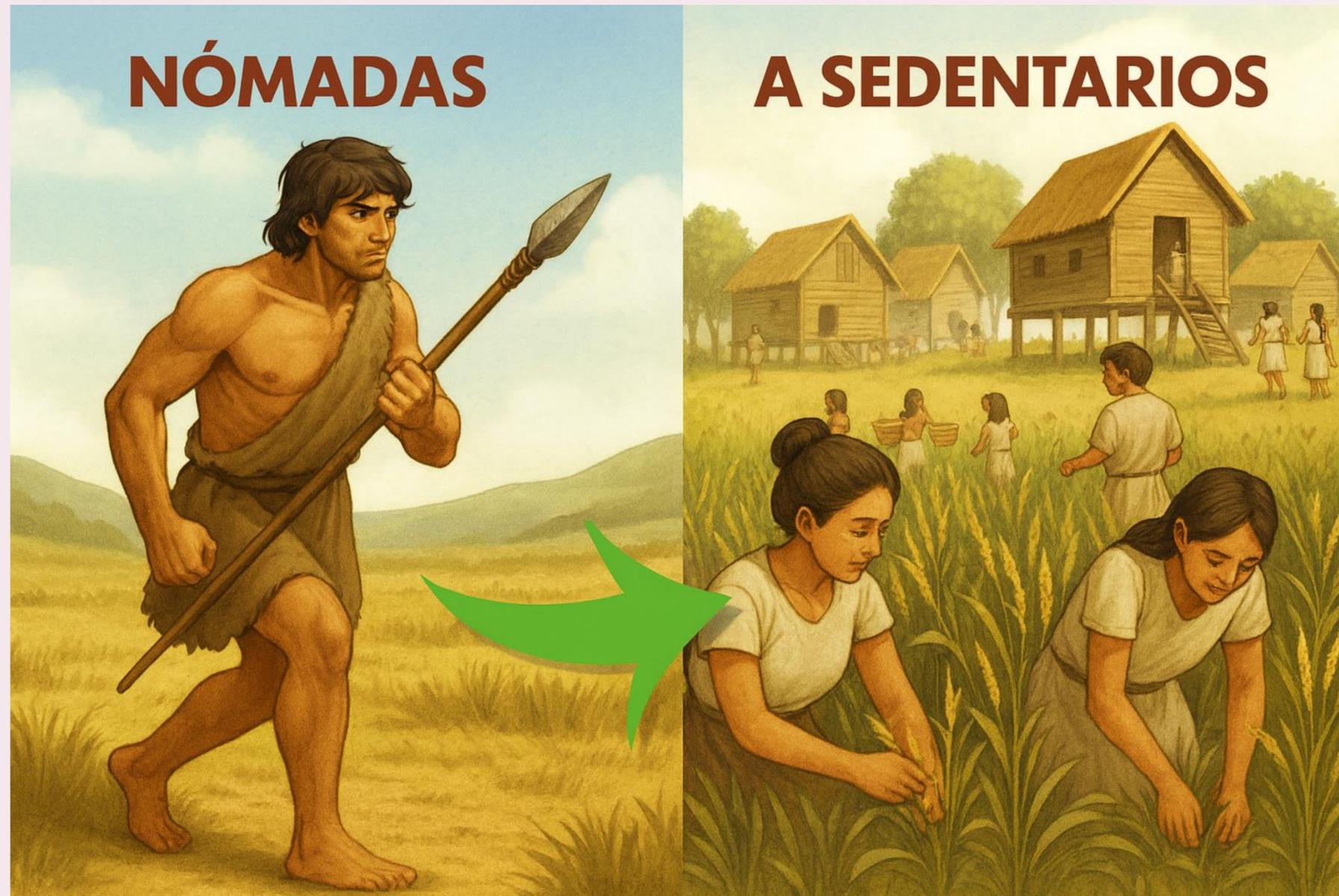


EMPUJAR – HALAR

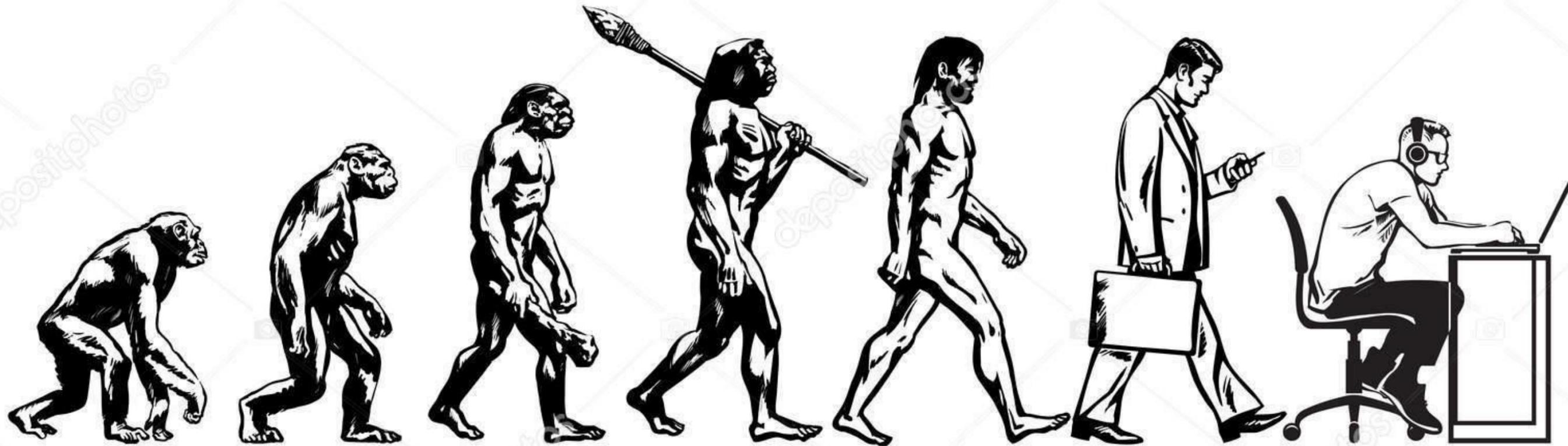


INTEGRACIÓN: EL MOVIMIENTO CORPORAL HUMANO COMO UN SISTEMA

EL MOVIMIENTO ES EVOLUCIÓN....

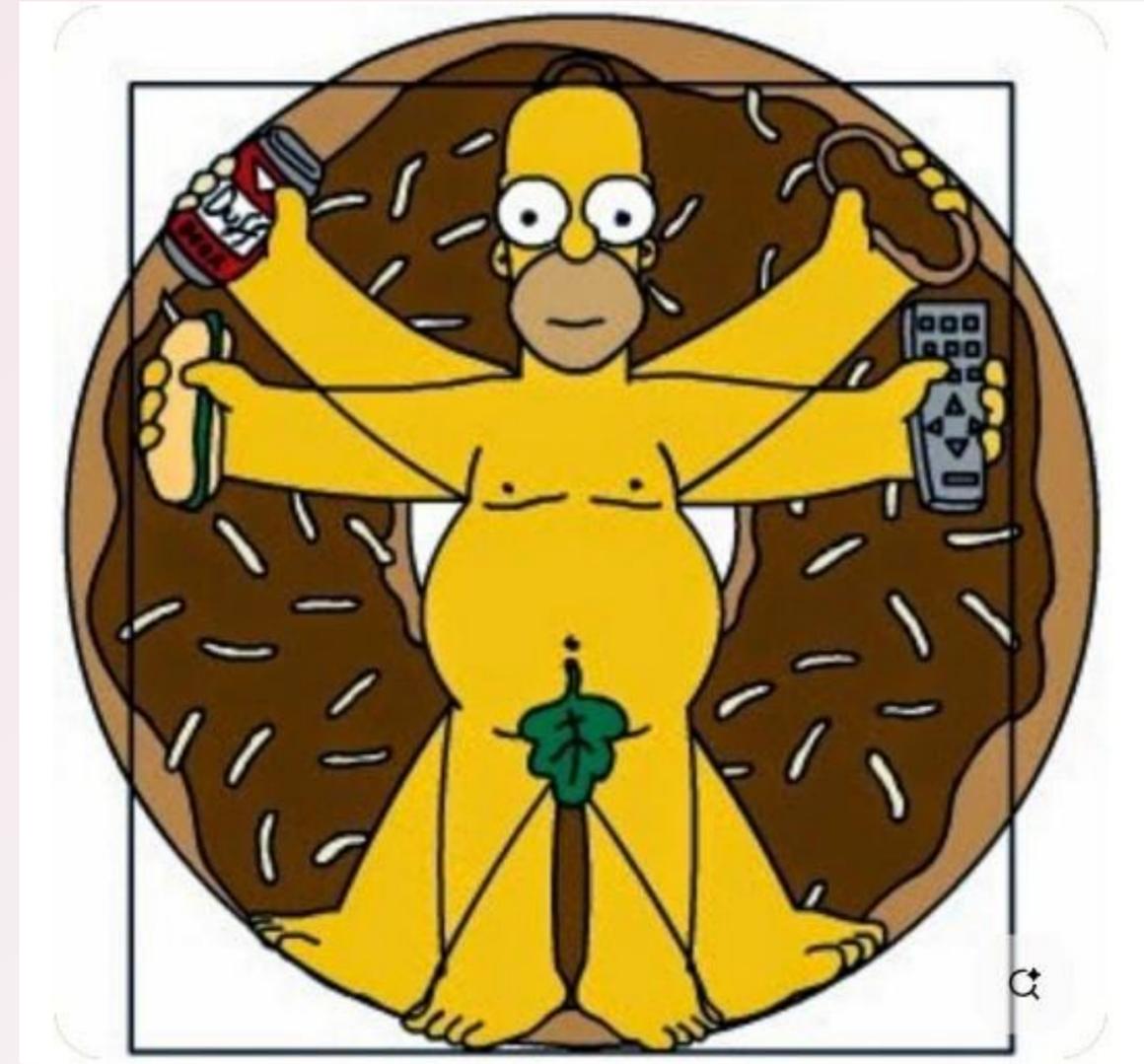


EL MOVIMIENTO ES EVOLUCIÓN....



DATOS ESTADISTICOS

- 44% de los adultos no practica A.F. (Colombia)
- Prevalencia de sobrepeso u obesidad: 64% población
- El 31% de adultos y el 80% de adolescentes a nivel mundial, no cumplen con los niveles recomendados.
- La meta mundial de disminución de la inactividad física en los adultos y los adolescentes consiste en una reducción relativa del 10% para 2025 y del 15% para 2030 con respecto al valor de 2010.
- Según las estimaciones, si no se aumenta la actividad física los sistemas públicos de salud soportarán un gasto de unos USD 300 000 millones entre 2020 y 2030 (cerca de USD 27 000 millones anuales). OMS



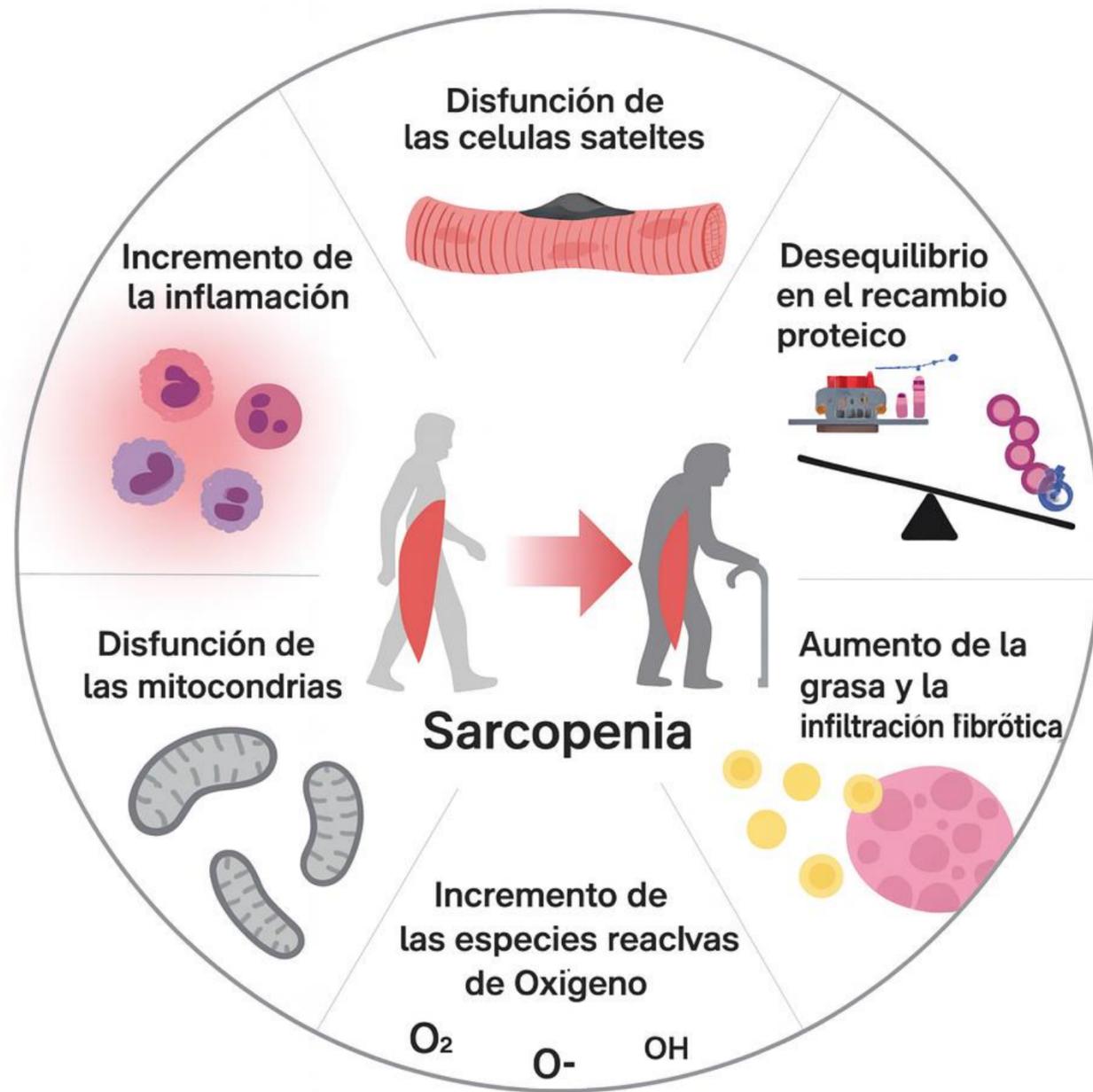
“Son datos y hay que darlos”



SEDENTARISMO

SISTEMA	CONSECUENCIA	IMPACTO
Musculoesquelético	Atrofia muscular – perdida de fuerza y masa magra. (SARCOPENIA)	Dolor espalda – inestabilidad de la columna vertebral. Rigidez en cuello y cabeza. Mala Postura. Lesiones
Cardiovascular y Metabólico	Disminución del gasto energético y del retorno venoso.	Aumento del riesgo cardiovascular. Hipertensión – Diabetes – Obesidad.
SNC	Altera adecuada irrigación cerebral. Conducción nerviosa. Se pierden o no se realizan conexiones neuronales - Menor capacidad de adaptación. Poca o nula liberación de NEUROTRANSMISORES	Fatiga mental. Cefalea tensional. Irritabilidad. Facilitación al estrés. Ansiedad – depresión.
Digestivo – Inmunológico	Transito intestinal lento y menor inmunidad	Alteraciones digestivas – inflamación. Vulnerabilidad. Infecciones.

ENVEJECIMIENTO – SARCOPENIA



POSTURA



POSTURA



PREGUNTAS INDIVIDUALES

“El cuerpo humano es la herramienta más avanzada de prevención que tenemos.”.

PREGUNTA 1



HACE CUANTO NO
ESCUCHAMOS A
NUESTRO CUERPO
REALMENTE?

PREGUNTA 2



CUANTO TIEMPO
DEL DIA PASAS EN
MOVIMIENTO y
CUANTO EN
QUIETUD?

PREGUNTA 3



ERES UN SER
HUMANO DE
MOVIMIENTO
CONTINUO O
ESTAS MUTANDO A
SER SOLAMENTE
DE ESCRITOIRO?

Ponencia: Dr. DIEGO HURTADO GUZMAN. (Humanismo y Ética)

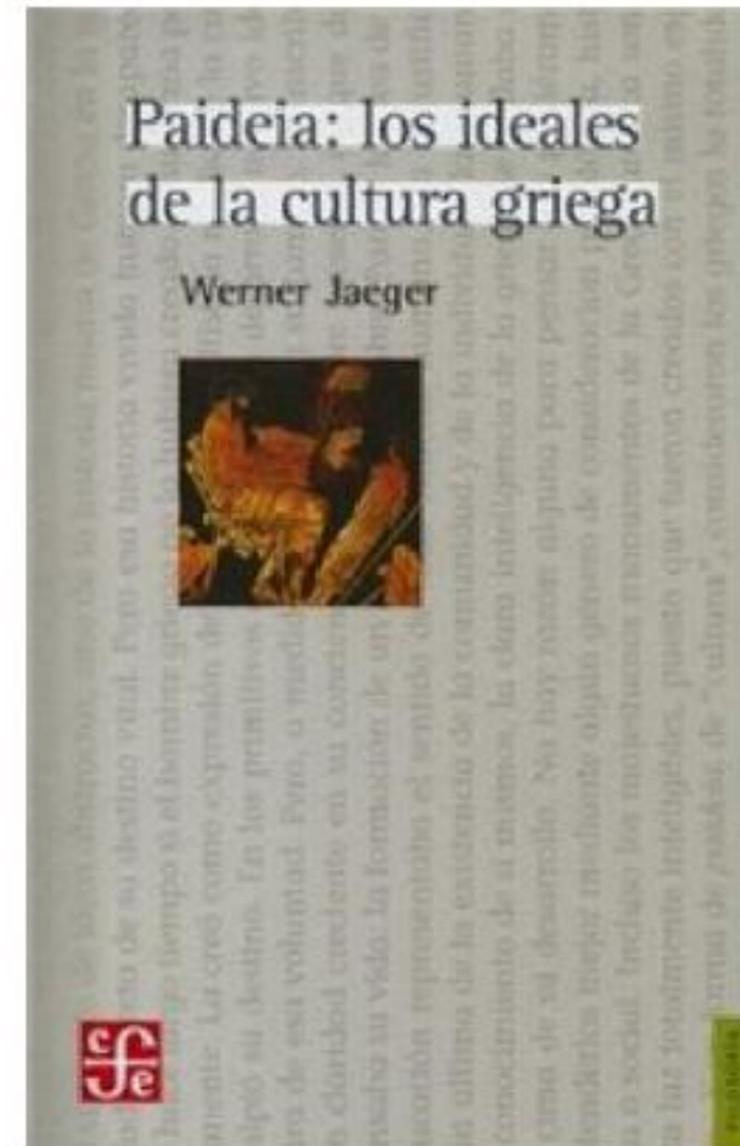
Paideia

Los griegos entendieron algo que hoy parece haberse extraviado:

que la educación **no se mide en créditos académicos, ni en rankings financieros**, ni en cuántos títulos podemos producir al año.

Ellos sabían que el fin supremo de la educación era **formar el carácter, forjar virtudes y modelar el alma de cada ser humano.**

Jaeger, W. (2001). *Paideia: Los ideales de la cultura griega* (J. Xirau, Trad.). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1933).



<https://libropolis.com.co/image/cache/catalog/portadas/Paideia%20Los%20ideales%20de%20la%20cultura%20griega-550x550h.jpg>

AUTOCUIDADO

La OMS define el autocuidado como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud y para prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistencial.

Las intervenciones de autocuidado pueden ser medicamentos, dispositivos, métodos de diagnóstico y herramientas digitales. Las medidas de autocuidado incluyen prácticas, hábitos y elecciones en relación con el estilo de vida.



OBJETIVO: VOLVER A SER “NOMADAS”



- Volver al Movimiento con propósito
- Caminar y caminar más. subir escaleras
- Levantarse cada hora con conciencia.
- Reconectarse con la naturaleza, explorar y exponerse al medio ambiente.
- Entrenar integralmente el cuerpo y la mente. (P.F.M.)
- Recuperar La esencia de lo humano: la capacidad de buscar, desplazarse, reinventarse.
- **¡SOÑAR! – SOÑAR MAS ALTO, MAS LEJOS, MAS FUERTE.**



REAPRENDER A SOÑAR

*“TODO LO QUE LA MENTE PUEDE
CONCEBIR Y CREER LO PUEDE
LOGRAR” (Napoleón Hill)*



REAPRENDER A SOÑAR

*“TODO LO QUE LA MENTE PUEDE
CONCEBIR Y CREER LO PUEDE
LOGRAR” (Napoleón Hill)*



QUE SIGNIFICA SOÑAR ?



Soñar no es solo desear: es convertir un anhelo en una ruta practicable.

Es la esperanza como un estado motivacional con dos componentes: agencia (energía para avanzar) y rutas (caminos alternativos para llegar).

Cuando el sueño se enfrenta a obstáculos, las personas con “alta esperanza” no solo creen que pueden (agencia), sino que diseñan vías para sortear barreras (rutas). Eso hace que el sueño sea entrenable y operativo, no místico.

La Teoría de la Esperanza (Snyder)



PRACTICA DELIBERADA DE IMAGINACIÓN y VISUALIZACIÓN

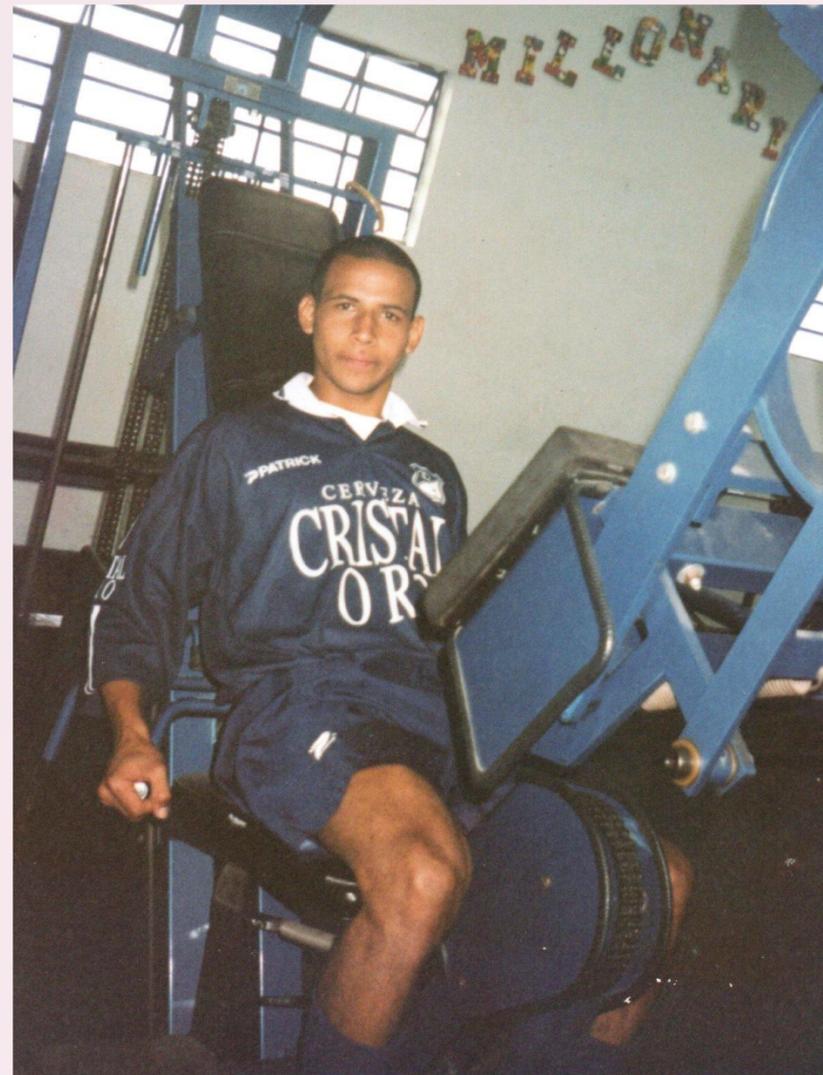


actuar: es
ntención y
principio
el progreso
a o trabajo.

motor, la
es de fuerza
ctica física.
nienta sería
bién para
ajo,

Conectar el cuerpo en movimiento con la mente que sueña

PRACTICA DELIBERADA DE IMAGINACIÓN y VISUALIZACIÓN



El movimiento no solo cambia el cuerpo...

TEORIA DE LA AUTODETERMINACIÓN



...cambia la manera en que pensamos y nos determinamos.

TEORIA DE LA AUTODETERMINACIÓN



TEORIA DE LA AUTODETERMINACIÓN



**Rubén Darío Lozano,
(izquierda) fue uno de los
pilares en la victoria del Cúcuta
frente al Real Sincelajo**

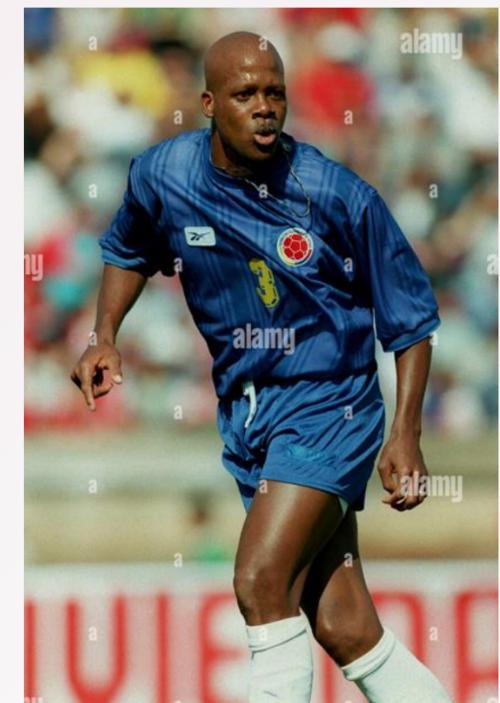
¡MANTENER LOS SUEÑOS VIVOS!



Rubén Lozano, del Cúcuta y Luis García, de Santa Fe, los mejores jugadores del encuentro entre estos dos conjuntos que finalizó empatado a cero goles.

Cúcuta
sigue
sumando

¡MANTENER LOS SUEÑOS VIVOS!



ACTIVIDAD FISICA y DEPORTE



ACTIVIDAD FISICA y DEPORTE



ACTIVIDAD FISICA y DEPORTE

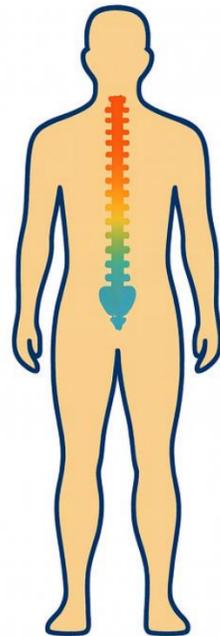
LA IMPORTANCIA DE LA POSTURA

Inbalances
y tensión
muscular

Dolor
de espalda

Desórdenes
musculosqueléticos

Limitación
del R.M.A.



Alineación
corporal

Balance
Musculoesquelético

Respiración
y función
diafragmática

Eficiencia en
la Movilidad

Alineación
corporal



EVOLUCIÓN o INVOLUCIÓN?



**EL SER HUMANO
DENTRO DE 100 AÑOS**





45° Congreso de Ergonomía, Higiene,
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia
29, 30 y 31 de octubre de 2025

31

SEMANA
de la SALUD
OCUPACIONAL

Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

Leonardo Da Vinci no dibujó simplemente un hombre perfecto; dibujó el ideal del cuerpo que se relaciona con la geometría del universo. Su movimiento implícito, sus proporciones y su equilibrio nos hablan de una verdad: Cuerpo sano es cuerpo en armonía, no fragmentado ni rígido.

En nuestra vida laboral debemos aspirar a esa armonía: movilidad integrada, proporciones funcionales (sin excesos, sin déficit), y sistemas que permitan al trabajador moverse con libertad y salud.



Espacio logo
Co branding

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



www.corporacionsoa.co





¡CONÉCTATE A NUESTRO CANAL de WhatsApp!

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**

https://music.youtube.com/watch?v=pLvnJ6TgSLQ&list=RDAMVMnVBHnwj_11Y