





Organiza



www.corporacionsoa.co



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

El poder de integrar la Medicina de Estilo de Vida en los lugares de trabajo



















La Medicina de Estilo de Vida es el complemento perfecto en la Medicina del Trabajo. Devuelve el **poder** y **control** de la salud a los trabajadores, creando un ambiente que favorece decisiones saludables. Esta es una conexión profunda con el **propósito** de todos los que trabajamos en seguridad y salud en el trabajo, comprometidos con el bienestar de la población trabajadora



¿TRABAJO QUE ENFERMA?

Salud y seguridad en el trabajo

OMS/OIT: Casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo

Las primeras estimaciones mundiales de la OMS/OIT sobre enfermedades y lesiones en el lugar de trabajo ponen de manifiesto el nivel de muertes prematuras evitables debidas a la exposición a riesgos sanitarios relacionados con el trabajo.

17 de septiembre de 2021

'Burnout' o síndrome del cuidador quemado: qué es y cómo saber si se padece

JUANJO VILLALBA | Barcelona | 21 ABR 2025 - 22:25 CQ

La asistencia a personas mayores es cada vez más necesaria en una sociedad donde aumenta la esperanza de vida, pero si se ignora la atención de quienes realizan este trabajo, en poco tiempo no habrá un paciente, sino dos



ESPAÑA

Una mujer consigue la incapacidad absoluta por sufr síndrome de 'burnout': tenía ansiedad y reacciones agudas al estrés en su trabajo

También conocido como síndrome del trabajador quemado, es considerado una enfermedad profesiona Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 2022



Por Marcos García Quesada

PSIQUIATRÍA

Uno de cada cuatro médicos sufre síndrome de desgaste profesional o 'burnout'

Un 24 % de médicos, de entre los 16.000 profesionales incluidos en los 67 estudios científicos revisados, sufre burnout, un problema que afecta a la salud laboral del profesional, a la calidad de la atención prestada y al funcionamiento del sistema sanitario. Los resultados se publican hoy en Gaceta Sanitaria.





¿Cómo estamos?



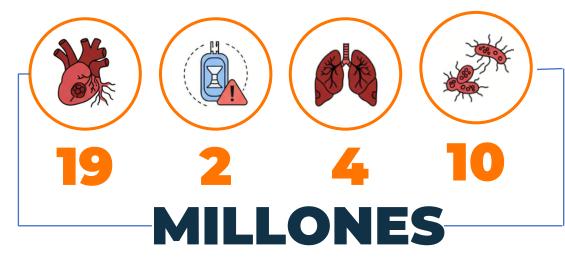






MUERTES PREMATURAS













ACE alerta: más del 60% de los colombianos sufren de sobrepeso y obesidad, aumentando el riesgo de enfermedades graves

COSTOS EN EL

TRABAJO



Las pérdidas por ausencia e incapacidad representan el 29% del gasto total en salud y productividad de las empresas. Las enfermedades más comunes son:

- Diabetes Mellitus
- Enfermedad Cardíaca
- FPOC
- Hipertensión Arterial
- Dolor Lumbar
- Enfermedades Auditivas



POR CADA **\$1** GASTADO EN COSTOS MÉDICOS, UN EMPREADO PIERDE **\$:2,30** ADICIONALES EN COSTOS DE PRODUCTIVIDAD.

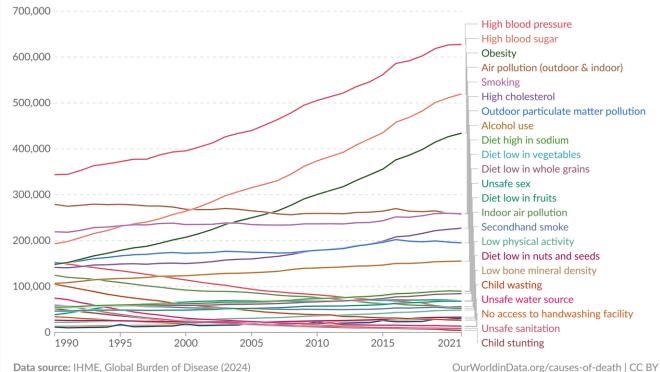
75%

de los costos médicos en el trabajo vienen de enfermedades crónicas prevenibles

Deaths by risk factor, Latin America & Caribbean (WB), 1990 to 2021

Our World in Data

The estimated annual number of deaths attributed to each risk factor¹. Estimates come with wide uncertainties, especially for countries with poor vital registration².



Note: Risk factors¹ are not mutually exclusive. The sum of deaths attributed to each risk factor can exceed the total number of deaths.

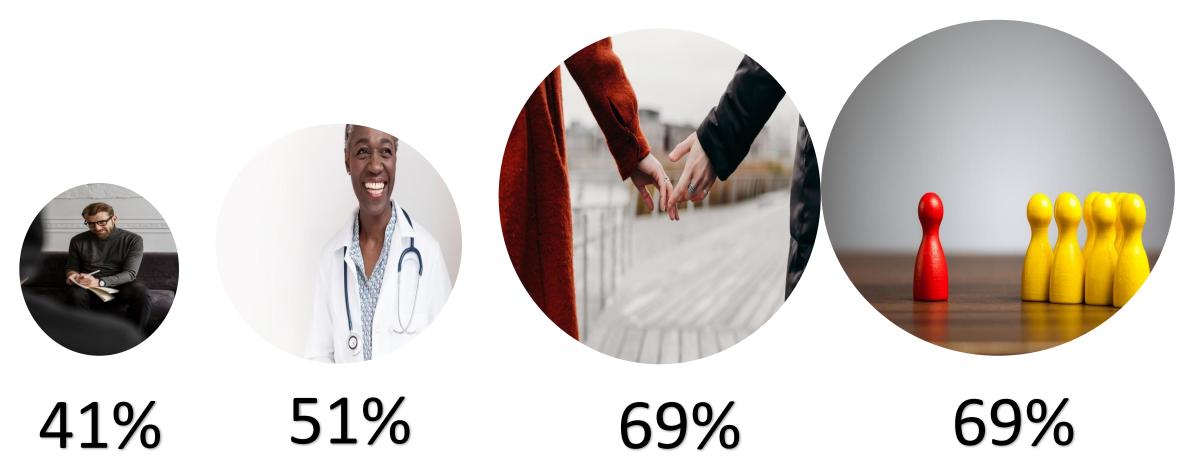
- 1. Risk factor: A risk factor is a condition or behavior that increases the likelihood of developing a given disease or injury, or an outcome such as death. The impact of a risk factor is estimated in different ways. For example, a common approach is to estimate the number of deaths that would occur if the risk factor was absent. Risk factors are not mutually exclusive: people can be exposed to multiple risk factors, which contribute to their disease or death. Because of this, the number of deaths caused by each risk factor is typically estimated separately. Read more: How do researchers estimate the death toll caused by each risk factor, whether it's smoking, obesity or air pollution? Read more: Why isn't it possible to sum up the death toll from different risk factors?
- 2. Civil Registration and Vital Statistics system: A Civil Registration and Vital Statistics system (CRVS) is an administrative system in a country that manages information on births, marriages, deaths and divorces. It generates and stores 'vital records' and legal documents such as birth certificates and death certificates. Vou can read more about how deaths are registered around the world in our article: How are causes of death registered around the world?

Goetzel, Ron Z. PhD; Hawkins, Kevin PhD; Ozminkowski, Ronald J. PhD; Wang, doctorado en Shaohung. La carga de costos de salud y productividad de las "10 principales" condiciones de salud física y mental que afectaron a seis grandes empleadores de EE. UU. en 1999. Journal of Occupational and Environmental Medicine: enero de 2003 - Volumen 45 - Número 1 - p 5-14

SALUD MENTAL DEL TRABAJADOR



% Impacto de la Salud Mental del Trabajador



Waldinger, R. (2024). "Whay acctually keeps us happy and healthy? Stusying wellbeing across 85 years" Lifestyle Medicine Conference 2024



¿QUE HACEMOS?



SIN INTERVENCIÓN O MEDIDAS DE PREVENCIÓN LA MAYORIADE PERSONAS PASARAN A UN RIESGO MAYOR.

Los datos indican que existe una fuerte asociación entre los costos y los niveles de riesgo. A medida que aumenta la edad y el nivel de riesgo, también lo hacen los costos médicos y farmacéuticos.



TÍTULO DEL TEMA



¿Si ganaras un premio con recursos económicos ilimitados de por vida, seguirías trabajando en lo que haces hoy?



Scan the QR or use link to join

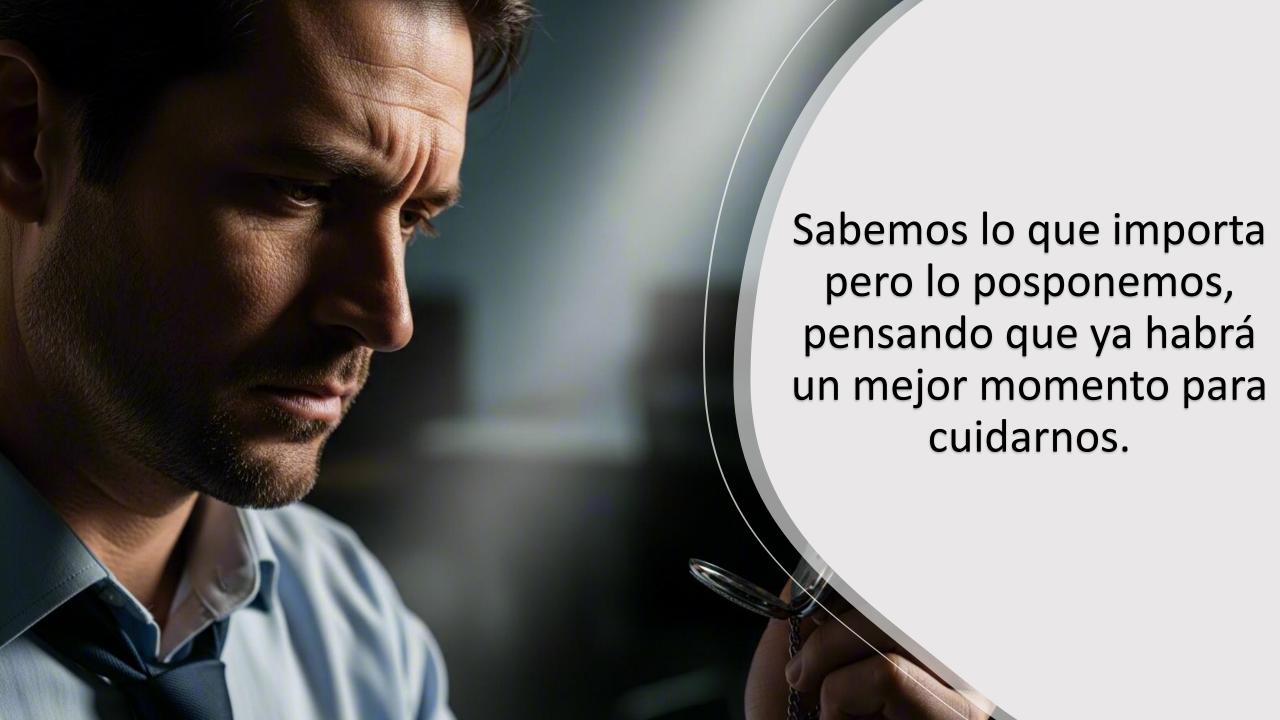


https://forms.office.com /r/qaXxMPaRXT

Copy link

¿Si ganaras un premio de recursos económicos ilimitados de por vida... seguirías trabajando en lo mismo que haces hoy?









Descanso y

sueño

reparador



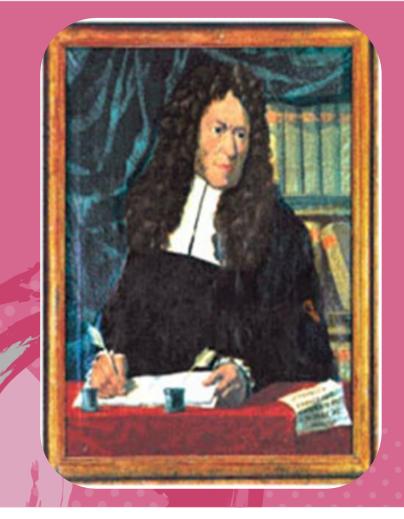
ENTORNO LABORALES SALUDABLES











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



Prevenir es mejor que curar.

Que tu medicina sea tu alimento y tu alimento, sea tu medicina.





PILARES BÁSICOS EN LOS QUE CONSTRUIR UNA ORGANIZACIÓN SALUDABLE:



- Liderazgo senior: Definir la responsabilidad de los líderes senior.
- Liderazgo operativo: Alinear todas las políticas y procedimientos.
- Auto-liderazgo: Ayudar a las personas a convertirse en auto-líderes.
- Reconocimiento de acciones positivas: Reconocer o recompensar acciones positivas.
- Aseguramiento de calidad: Proporcionar la información adecuada para respaldar la toma de decisiones.

PUNTO DE PARTIDA











Defina el problema y la solución deseada

(EMART)

Ej: Reducir la tasa de obesidad en un 15%durante los próximos 12 meses

Conozca su público

Identificar el apoyo entre pares Haga buenas

preguntas

Determine estrategia y cronograma

Comprender el rol del gerente

Evaluar y dar forma a las normas **Evalúe**Resultados

DETERMINE LA ESTRATEGIA







Tamización tabaco, alcohol y psicoactivos







CUIDARMEPARA CUIDAR



Liderando con ejemplo y empatía a partir de la experiencia















Lo que puedes hacer tu:

Priorizar al menos una de las tres comidas. Desconexión digital. Planear comida. Incluir al menos una porción de verduras y frutas

LO QUE PUEDES IMPLEMENTAR EN LA ORGANIZACIÓN.

- . Oferta de alimentos saludables.
- . Estaciones de agua.
- . Etiquetado y señalización.
- . Promover alimentos saludables dentro y fuera de la empresa (no servir o proporcionar alimentos malsanos en los eventos de la empresa).

Consume varios de estos tipos de alimentos:

- Vegetales
- Hongos/Setas
- Frutas
- Legumbres
- Granos integrales
- Nueces
- Semillas



ACTIVIDAD FÍSICA

Y MOVIMIENTO CONSCIENTE



LO QUE PUEDES HACER TU:

- Aeróbico: correr, nadar, ciclismo, senderismo, deportes, baile, caminata rápida. (estacionate mas lejos, prefiere escaleras, etc)
- Fuerza: incluye levantar pesas, pesas rusas, ejercicios con el peso del cuerpo como sentadillas, desplantes, flexiones de brazos, etc. (Levanta o carga las bolsas del mercado)
- Flexibilidad: incluye algunos tipos de yoga. (Intenta tocar la punta de tus pies, o tomarte las manos por la espalda)
- Balance: incluye tai chi, qi gong y algunos tipos de yoga.
 (Juega a mantener el equilibrio con los ojos cerrados)

- Promover el uso de escaleras
- Aprovecha la tecnologia para hacer retos de pasos
- Pausas Activas
- Motiva las reuniones caminantes



HIGIENE MENTAL

Y MANEJO DE ESTRÉS



LO QUE PUEDES HACER TU:

- Ciclos de respiración 4 -4 -4 pueden ayudarte en momentos de estrés.
- Prueba distintas maneras saludables de relajarte (música, ejercicio, baile, meditación, yoga)
- Mantén un diario de gratitud o escribe sobre eventos estresantes
- Date tiempo para reir (comedia, libros, etc)
- Evita la cafeína y alcohol
- Cuida tus necesidades espirituales
- Tómate tiempo para actividades creativas, divertidas o hobbies
- Conecta con otros

- . Pausas activas.
- . Política de desconexión laboral.
- . Promover la practica de Mindfulness.





Lo que puedes hacer tu:

- . Lleva un diario de sueño para conocer tu cronotipo
- . Desconectate de pantallas 1 hora antes de ir a dormir
- . Procura mantener un Horario regular de sueño
- . Manten una rutina para ir a dormir
- . Si te despiertas cansado al mas de 2 dias a la semana, consulta.



- Política de desconexion laboral
- Interrogar en los examenes medicos ocupacionales sobre sueño
- Ajustar los Horarios por cronotipos
- Promover Horarios flexibles
- Crear alertas para evitar mensajes fuera de jornada laboral.



Lo que puedes hacer tu:

Apéndice

Es cala de Somnolencia de Epworth Versión Colombiana (ESE-VC).

¿Que tan probable es que usted se sienta somnoliento o se duerma en las siguientes situaciones? (Marque con una x)

SITUACIÓN	Nunca se queda dormido	Escasa probabilidad de quedarse dormido	 Moderada probabilidad de quedarse dormido 	 Alta probabilidad de quedarse dormido
Sentado leyendo				
Mirando TV				
Sentado e inactivo en un lugar público				
Como pasajero en un carro durante una hora de marcha continua				
Acostado, descansando en la tarde				
Sentado y conversando con alguien				
Sentado, tranquilo, después de un almuerzo sin alcohol				
En un carro, mientras se detiene unos minutos en un trancón				

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642007000400008

LO QUE PUEDES IMPLEMENTAR EN LA ORGANIZACIÓN

Madrugador



No tiene una preferencia marcada por la mañana o la noche, con niveles de energía más consistentes a lo largo del día.

Colibrí



Trasnochador



Chou, K. T., Tsai, Y. L., Yeh, W. Y., Chen, Y. M., Huang, N., & Cheng, H. M. (2022). Risk of work-related injury in workers with obstructive sleep apnea: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sleep research*, 31(1), e13446.

PREVENCIÓN DEL SISTEMA DE SUSTANCIAS

PSICOACTIVAS, TABACO Y ALCOHOL





Lo que puedes hacer tu:

- . Habla sobre los habitos de consumo con tu medico de confianza.
- . Infórmate sobre las consecuencias del uso de sustancias, alcohol, cigarillo, y vape.

Standard de Bebida Alcohólica: 12 oz (355 ml) Cerveza 5 oz (148 ml) Vino 1.5 oz (44 mi) Destilados

Borrachera:
5 Tragos en 2 horas
para hombres
4 Tragos en 2 horas
para mujeres

LO QUE PUEDES IMPLEMENTAR EN LA ORGANIZACIÓN

- . Programa de abandono tabaquismo
- . Capacitación sobre prevención del consumo de sustancias psicoactivas, tabaco, vape o alcohol.

Guia de Consumo de Alcohol Bajo por INS
Hombres: no mas de 4 tragos/dia
No mas de 14 tragos en 7 dias
Mujeres: no mas de 3 tragos/dia
No mas de 7 tragos en 7 dias

RELACIONAMIENTO Y APOYO EMOCIONAL



Toma tu teléfono ahora y envía un mensaje a una persona con quien pasas tiempo agradable pero hace tiempo no se hablan: "Hola, me acordé de ti y Espero que podamos vernos pronto"

Lo que puedes hacer tu:

- Ten más cuidado de conectar con otras personas que ves frecuentemente durante la semana.
- Cuando sea posible, mantente positivo al interactuar con otras personas.
- Comparte nuevas experiencias.
- Pasa más tiempo con otros.
- Mantente disponible y presente para quienes necesiten.
- Se flexible, entusiasta y apoya lo que otros están haciendo con sus vidas.

- . Promover espacios de integración
- . Promover espacios seguros para hablar de estres y sintomas emocionales.
- . Politicas de cero tolerancia discriminación y acoso

SOLEDAD Y AISLAMIENTO

Encuesta de Gallup a 15'000.000 trabajadores en todo el mundo ¿Tienes alguien en el trabajo en quien puedas confiar o hablar de temas personales?

Aquellos con un amigo en el trabajo son:

- 1. Mejor para atraer a los clientes
- 2. Producir un trabajo de mayor calidad
- 3. Tener un mayor bienestar
- 4. Tienen menos probabilidades de lesionarse en el trabajo

Solo el 30% de los empleados tiene un mejor amigo en el trabajo No hay un amigo en el trabajo: Solo 1 de cada 12 que no tiene un buen amigo en el trabajo se siente comprometido con su trabajo.

La mitad de los CEOs dicen sentirse solos.

La soledad es tan nociva como:

- Fumar ½ paquete de cigarillos al dia
- Hipertension Arterial no tratada
- Obesidad



La soledad es <u>emocional</u>, mientras que el aislamiento es <u>estructura</u>l; los trabajadores aislados no se sienten necesariamente solos, sino potencialmente aislados del resto de la organización

RETORNO A LA INVERSION





¿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.**

	Receta de Medicina del Estilo de Vida
Nombre: _	Fecha: /
NUTRICIÓN	
ACTIVIDAD	FÍSICA
SUEÑO	
MANEJO DE	L ESTRÉS
CONEXIÓN	SOCIAL
EVASIÓN D	E SUSTANCIAS IS
	*Considere establecer metas SMART, es decir, Específicas, Mensurables, Alcanzables, Realistas y Temporales, o recetas FITT, que incluyan Frecuencia, Intensidad, Tipo y Tiempo.
įVea cómo	la medicina del estilo de vida puede marcar una gran diferencia en su vida! www.lifestylemedicine.org.
Firma del p	roveedor:



Berta Inés Franco Bedoya

Médica especialista en Medicina Laboral y Salud Ocupacional, con formación en Derecho Laboral y Seguridad Social. Se desempeña como Presidente del Capítulo Eje Cafetero de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo (SCMT), Subgerente de Riesgos Laborales en MarshMMC y docente universitaria.

Diego Andres Garcia Cifuentes

Médico cirujano, especialista en Medicina del Trabajo de la Universidad del Rosario y diplomado en Gerencia en Seguridad y Salud en el Trabajo por la Universidad EAN. Miembro activo de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo.

Freddy Soto

Médico Máster en Salud Ocupacional, Master en Administración y Especialista en Medio ambiente con más de 20 años de experiencia en roles de liderazgo en organizaciones multinacionales.

José Fernando Cristancho Iregui

Médico especialista en Salud en el Trabajo y Magíster en Salud Pública. Cuenta con más de treinta años de experiencia en el sector petrolero y se desempeña como docente de programas de posgrado en Medicina Ocupacional y Riesgos Profesionales.

Manuel Fernando Pérez

Médico y cirujano, Especialista en Medicina Laboral y del Trabajo y Master Science en Gestión de Riesgos Laborales. Presidente del Capítulo Antioquia de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo





Autores: Maria C Borda Juan C Santacruz



QUIEN QUIERES SER

A TUS 90 AÑOS















Los estadísticos dicen que vivimos 10 años más que nuestros padres y 20 años más que nuestros abuelos



Cuando eliges cuidarte, inspiras a otros a hacer lo mismo. Y así, sin darte cuenta, comienzas a sanar el mundo desde tu ejemplo.





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







Organiza:



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

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

Gracias.





Maria Claudia Borda Gallon @Callitarunner presidenciascmt@outlook.com











www.corporacionsoa.co









