



**sura** 

**51**

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

Organiza:

**CSOA**  
CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

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

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

# Hábitos Saludables para un entorno laboral saludable



Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**sura** 

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

# ¿Por qué invertir en Bienestar?

¿Qué está pasando en Colombia y en el mundo?

¿Por qué se amenaza la **sostenibilidad** de los sistemas de seguridad social, la **productividad** laboral y la **competitividad** de las empresas y los países?



## Tendencias globales Cambios demográficos

### Envejecimiento Poblacional

#### ↑ Esperanza de vida:

- 1.960 (56ª) – 2024 (78ª)
- Innovación en salud
- Urbanización
- > acceso a salud

#### ↓ Natalidad: RN:

- Últimos 10 años 43.6%
- 2023 = RN que en 1.950
- > Acceso laboral
- Planificación
- Cambios en tipo familias

RN: Recién nacidos  
ECNT: Enfermedades crónicas no transmisibles

#### Sistema Pensional

- Financiación (\$ hasta 2062)
- Aumento de Edad?
- Productividad / Competitividad

#### Sistema de Salud



Epidemia de sobrepeso y obesidad (56% población)

Epidemia ECNT

Los hábitos NO saludables aumentan en **80%** el riesgo de desarrollar ECNT



#### ECNT:

- 75% de muertes
- 30-40% población adulta
- 25-40% costos médicos
- Menor productividad
- > Gasto de bolsillo y pobreza

### CONSECUENCIAS



#### Países/Gobiernos:

Gasto en salud insostenible



#### Empresas:

↓ productividad y competitividad



#### Aseguradoras:

↑ siniestralidad  
↑ primas

#### INNOVACIÓN:

- Gestión riesgos
- Tarifas dinámicas



#### Población:

↑ muertes prematuras  
↓ calidad de vida  
↑ pobreza por gasto de bolsillo

## Debemos gestionar los riesgos en salud y el estilo de vida:

### SISTEMA DE SALUD

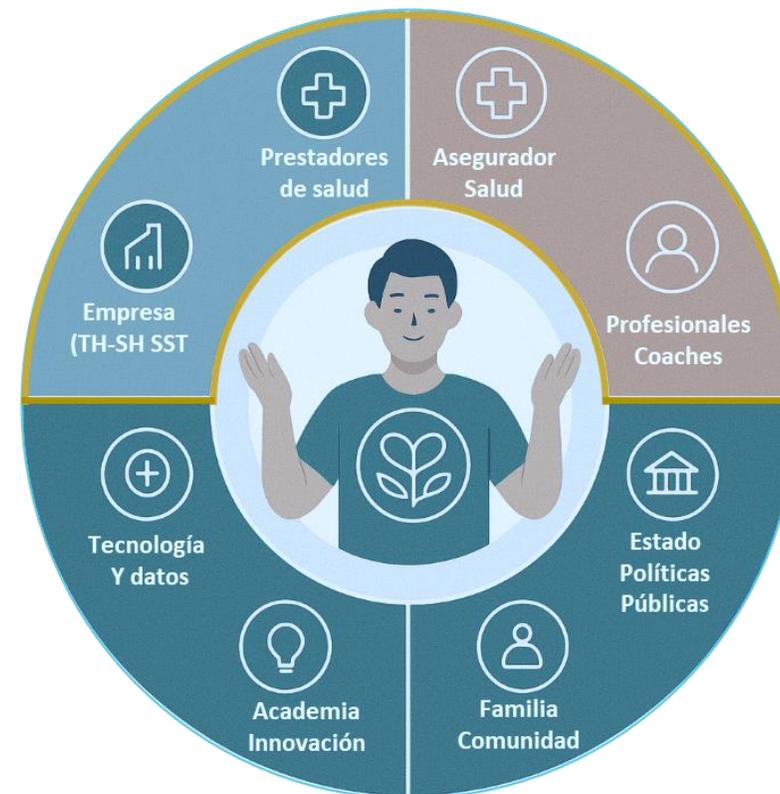


Necesitamos empoderar a las personas en su propio cuidado:

- Educación
- Herramientas
- Habilidades
- Capacidades



### ECOSISTEMA COLABORATIVO



**Roles:** promover, facilitar y mantener hábitos de autocuidado.

Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**sura** 

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

# ¿Cómo responder a las tendencias?

**Bienestar**  
**Productividad**  
**Competitividad empresarial**

# Relación entre Bienestar y Competitividad empresarial



Entorno personal y familiar



Entorno Laboral



Empresas saludables

Gestión del riesgo común - Salud

Bienestar  
Gestión del estilo de vida

SST | Gestión del riesgo laboral  
Seguridad en el trabajo



- + Energía
- + Motivación
- + Creatividad
- + Satisfacción

+ **Productividad**  
(10-30%)



- + Fidelización
  - Rotación (15-20%)
  - Ausentismo (20-30%)
  - Accidentalidad (15-20%)
  - + Atracción
  - Presentismo
- \$\$

Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**sura** 

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

# Salud

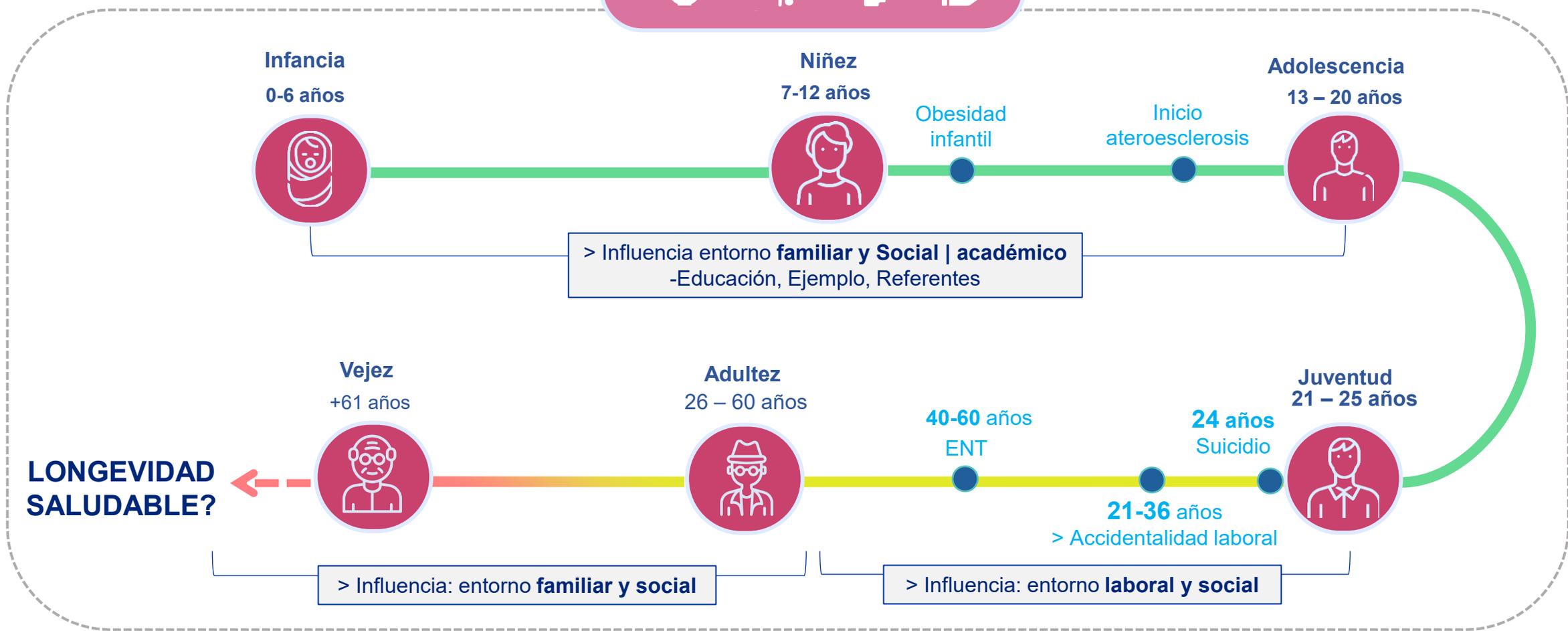
## Estilos de vida saludables y Empresas saludables

La salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino un proceso dinámico y continuo entre la enfermedad y el bienestar óptimo.



**Zona Neutral: falso bienestar:** se sienten “sanos” porque no tienen síntomas, pero tienen una vida de estrés, baja energía y desconexión personal. El objetivo del bienestar es avanzar hacia un estado de plena vitalidad y autorrealización.

# ¿Cómo impactan los hábitos nuestra salud?



*Los hábitos de vida saludable no deben ser solo “fuera del trabajo” sino integrados en el día a día laboral, porque es allí donde pasamos mas del 50% de nuestra vida.*

# ¿Cómo impactan los malos hábitos nuestra salud?



	Trastorno Mental	Hipertensión	Obesidad	Diabetes Tipo 2	Dislipidemia	Cáncer	Enfermedad Respiratoria
Sedentarismo	+	+	+	+	+	+	+
Dieta hipercalórica	+	+	+	+	+	+	
Ultra-procesados	+	+	+	+	+	+	
Bajos nutrientes	+	+		+		+	
Alimentación emocional	+	+	+	+	+	+	
Estrés crónico	+	+	+	+	+	+	
Baja calidad de Sueño	+	+	+	+	+	+	
Bajo autocontrol	+	+			+	+	
Estrés financiero	+	+	+	+		+	
Deudas	+	+	+	+		+	
Consumo de alcohol y S.P.A	+	+	+	+	+	+	+
Tabaquismo	+	+	+	+	+	+	+
Aislamiento social	+	+		+		+	

**“Nada en nuestra salud funciona de manera aislada: moverse, comer bien, descansar, cuidar la mente y las finanzas son piezas de un mismo rompecabezas llamado bienestar.”**

## Sueño de mala calidad:

- Menor **alerta**
- Menor **concentración** y memoria
- Menor **coordinación** y equilibrio
- Cambio **estado de ánimo**
- **Microsueños**

## Salud Mental/Estrés:

- Insomnio
- Menor **concentración**
- Menor **memoria**

## Problemas financieros:

- **Estrés** y **ansiedad**
- Menor **concentración**
- Mal **sueño** > **fatiga**
- Menor **rendimiento**.
- Malas **decisiones** (seguridad)

## Sedentarismo o Falta de Actividad Física:

- Menor **fuerza**
- Menor **reacción**
- Mayores **posturas forzadas**

## Consumo de sustancias

### Alcohol y drogas

- Mala **coordinación**, juicio y reacción

### Tabaquismo

- Enf. Respiratorias y **cardiovasculares**
- Menor **condición física**.
- Menor **concentración** y **reacción**
- Relación con **ansiedad y depresión**
- Mayor riesgo de **lesiones** traumáticas
- **Dolor** lumbar, desgarros manguito rotador.

## Alimentación no saludable

- **Fatiga**, debilidad
- Falta de **concentración**
- **Diabetes, Hipertensión**.
- **Sobrepeso/Obesidad**



# Atribución de hábitos no saludables a la accidentalidad laboral

Muchas exposiciones se solapan (Ej. sueño pobre + salud mental + sedentarismo) por lo cual no se deben sumar los % de atribución.

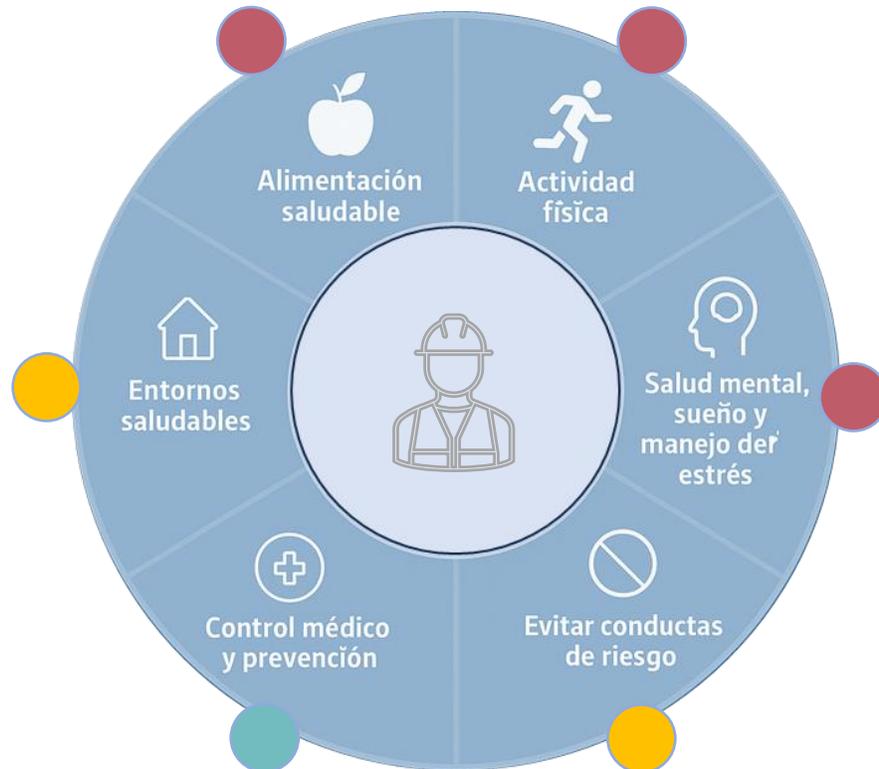
Hábito	% de los Acc. Laborales
 Salud mental (depresión, ansiedad, estrés laboral):	~10–20%
 Sueño   Fatiga   Trastornos del sueño	~10–15%
 Sedentarismo   poca actividad física desacondicionamiento:	~5–15%.
 Mala salud financiera   estrés financiero:	3–10% (indirecto)
 Mala alimentación   carencias nutricionales:	2–8% (indicios)

- Uehli K., et al. Sleep problems and work injuries: a systematic review and meta-analysis. (2014)
- Alhainen M., et al. Physical activity and risk of workplace and commuting injuries (2024)
- Wightman A., et al. Workplace injury and mental health outcomes (cohort, JAMA Network Open, 2025).

- De Medeiros M. A. T., et al. Nutritional variables and work-related accidents: a case-control study (2013/2014).
- Gabbe B. J., et al. Financial and employment impacts of serious injury (2014).
- Surgeon General — Framework for Workplace Mental Health & Well-Being (2025):

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

- ✓ Comportamientos, hábitos y condiciones que,
- ✓ Reducen riesgo de enfermedades crónicas
- ✓ Aumentando esperanza y calidad de vida



## EMPRESAS SALUDABLES

Los trabajadores y la dirección colaboran en la mejora continua para proteger y promover la **salud, la seguridad y el bienestar** de todos los trabajadores, así como la sostenibilidad del ambiente de trabajo.



Organiza:

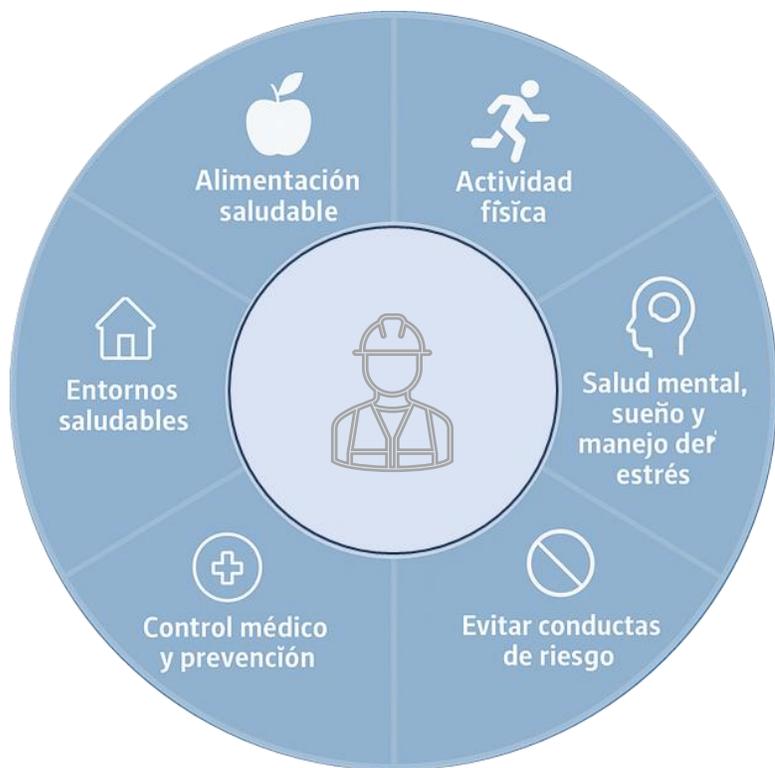
**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**sura** 

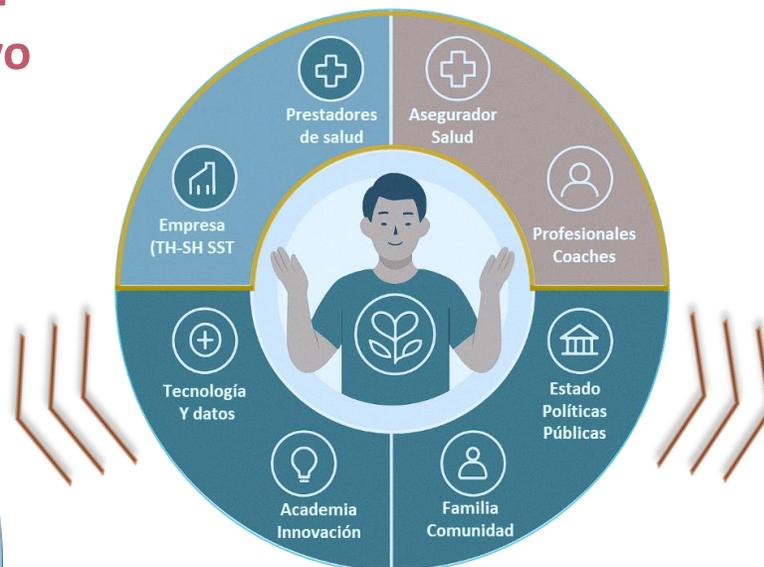
**31** SEMANA  
de la SALUD  
OCUPACIONAL  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional

¿ Y cómo podemos convertirnos  
en empresas saludables ?

## Activar y articular el entorno colaborativo



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



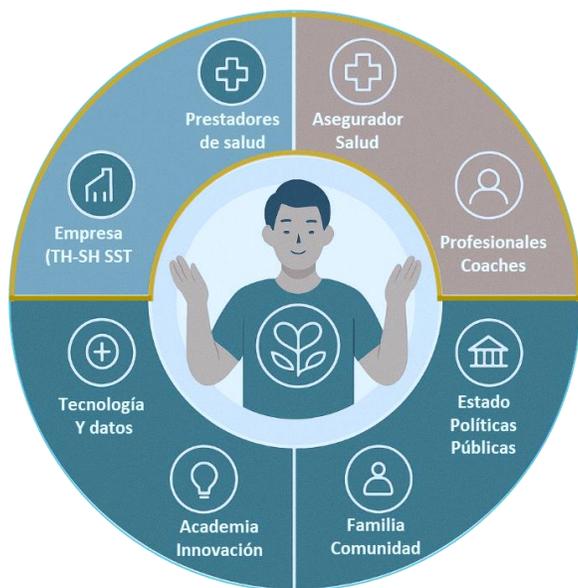
### ENTORNO COLABORATIVO

- Empresas | Alta dirección
- Colaboradores y familia
- Aseguradoras
- Prestadores
- Tecnología y Datos

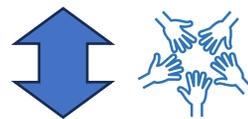


EMPRESAS SALUDABLES

Como desde SURA estamos acompañando a las empresas:



**ENTORNO COLABORATIVO**



## MODELO DE GESTIÓN INTEGRAL DE SALUD Y PRODUCTIVIDAD

- Alineado con:
- El SG-SST
  - El plan de bienestar empresarial
  - Las políticas de talento humano.

Como desde SURA estamos acompañando a las empresas:



EMPRESA

SEGUROS EPS

- Autorizaciones
- Atenciones en salud
- Programas PyP
- Programas GR en salud
- Atención ATEL
- Rutas de gestión riesgo laboral
- Índice de salud
- índices predictivos
- Modelo propensión AT
- Perfil epidemiológico salud y riesgo laboral

ARL

- Índice de bienestar
- Perfil demográfico
- Perfil epidemiológico (AP)
- Medidas corporales
- Desarrollo de hábitos
- Pausas activas
- Conexión wearebles
- Tablero empresa

LONGEVO



Data

## MODELO DE GESTIÓN INTEGRAL DE SALUD Y PRODUCTIVIDAD

### Información TH

- Cargos, antigüedad, turnos, etc
- Rotación y deserción
- Desempeño | Productividad
- Rangos salariales

### Información del SG-SST y Medicina Laboral

- Ausentismo común y laboral
- Accidentalidad laboral
- Evaluaciones médicas ocupacionales
- Programa vigilancia epidemiológica (riesgos)

### Información de Clima y Cultura Organizacional

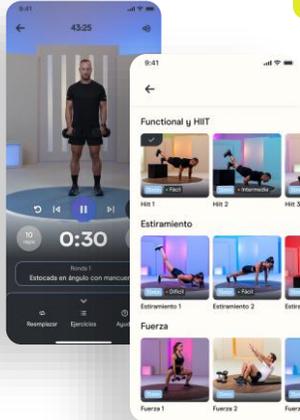
- Encuestas Clima laboral
- Evaluación riesgo psicosocial
- Participación en bienestar
- Percepción liderazgo

### Información de desempeño operativo

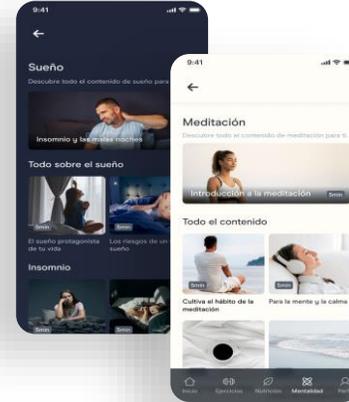
- Productividad individual o por área.
- Errores operativos, calidad, cumplimiento metas.
- Tiempo efectivo trabajado vs. ausente o improductivo.

# Importancia del bienestar en este proceso: desarrollo de hábitos saludables

## MOVIMIENTO



	Rutina de entrenamiento semanal
	Acceso a <b>coach de bienestar</b> .
	Clases de entrenamiento
	Integración con <b>dispositivos</b>
	Pausas saludables.
	Comunidades
	Mini-entrenamientos y desafíos
	Clases en <b>vivo</b>

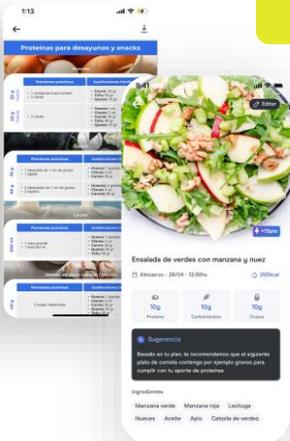


## MENTALIDAD

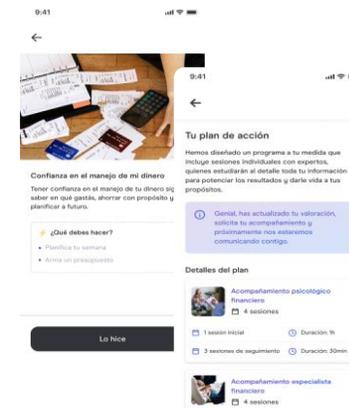


	Integración con <b>dispositivos</b> inteligentes: sueño
	Acceso a <b>línea de salud mental</b>
	Contenido <b>educativo</b> .
	<b>Meditaciones</b> guiadas.
	<b>Yoga</b>
	<b>Comunidades</b>

## ALIMENTACIÓN



	Menú <b>quincenal</b> .
	Acceso a <b>coach</b>
	Contenidos
	<b>Recetas</b>
	<b>Reemplazos</b> saludables
	<b>Comunidades</b>
	Food <b>Scanner</b> con IA



## FINANZAS



	<b>Valoración</b> de Salud Financiera Comportamiento psicológico
	<b>Actividades</b> según la valoración.
	Acceso a <b>acompañamientos</b> .
	<b>Contenidos</b> y guías.

# Generación de valor APP Longevo con los datos de bienestar y salud para la toma de decisiones.

## Tablero Empresas



**General** | Clases | Pausas Activas | Información de Salud | Índice de Bienestar

**Controles** | Numero de NIT Todo | Nombre Empresa Todo

Promedio de Interacciones Realizadas por Colaborador: **24 Int.**

Promedio de Clases Realizadas por Colaborador: **13 Int.**

Promedio de Act. Extra por Colaborador con Wearable: **85 Int.**

Prom. de Interac. de Nutrición Realizadas por Colaborador: **8 Int.**

Promedio de Entrenamientos Realizados por Colaborador: **15 Int.**

Tiempo Promedio de Entrenamiento por Colaborador: **30 min.**

Total de Colaboradores Registrados: **137.135** (100.00%)

Total de Colaboradores Activos: **109.563** (79.89%)

Total de Colaboradores con Interacciones: **100.135** (100.00%)

Distribución por Edad

**Utilización de la App por semana**

Que cantidad de colaboradores usaron la App cada semana

**Detalle y Ranking de Interacciones por Colaborador y por Actividad**

Aquí podrás visualizar todas las interacciones realizadas por tus colaboradores por actividad y periodo seleccionado.

Nombre Colaborador	Documento	Actividades extra	Actividades extra (wearable)	Clases completadas (Entrenamiento, Nutrición, Mentalidad, etc.)	Desafíos completados
Juana Valentina Hernandez ...	1010232896	4.650	4.650		2.634
Carlos Alberto Restrepo Pelaez	98553010	5.668	5.668		
LUZ MARCELA VASQUEZ GOMEZ	43203801	3.548	3.548		
Diana Cristina Garcia Osorio	43117076	3.078	3.078		
JOSE RICHARD PALOMARES ...	79981681	2.181	2.181		12
MAURY JULIET VALENCIA PEÑA	1113302442	2.405	2.405		50
ELIANA CASTAÑEDA MARIN	43905695	2.550	2.550		
LUISA FERNANDA RUEDA ...	1152436588	2.290	2.290		50
GERMAN GUSTAVO TOVAR MOJICA	79245114	2.220	2.220		4

**Ranking de Colaboradores por Puntos Obtenidos**

**Detalle de Ranking de Colaboradores por Puntos Obtenidos**

Colaborador	Categoría Entrenamiento	Clases Realizadas	Puntos
Edisson Rivas Alzate	1,440	1,455	2,895
Maria Marley D...	1,238	1,165	2,403
Christian Lopez	1,280	1,168	2,448
Silvia Camila G...	995	1,105	2,100
Bernardo Rold...	835	1,067	1,902
José David Vá...	835	622	1,457
Sergio Leon Gu...	772	875	1,647
Luc Elena Alder...	668	2,438	3,106
Marta Lige U...	608	809	1,417
HORACIO HERR...	591	679	1,270
Daniel Camilo C...	401	144	545
Silvia Camila González Gómez			11,935

**Ranking de clases con mas vistas**

Ranking 50 clases mas vistas

**Actividad**

**Ranking de clases con mas vistas**

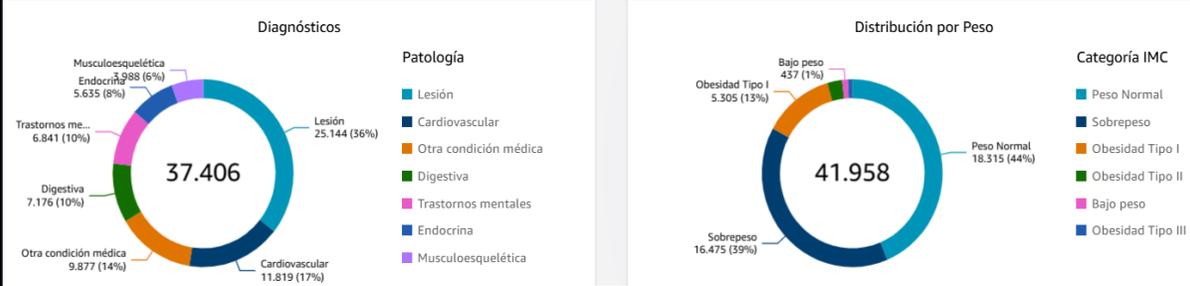
# Generación de valor APP Longevo con los datos de bienestar y salud para la toma de decisiones.

## Tablero Empresas

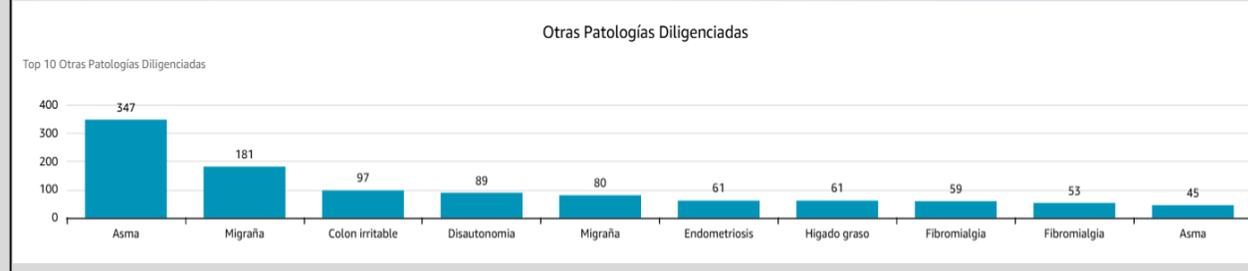
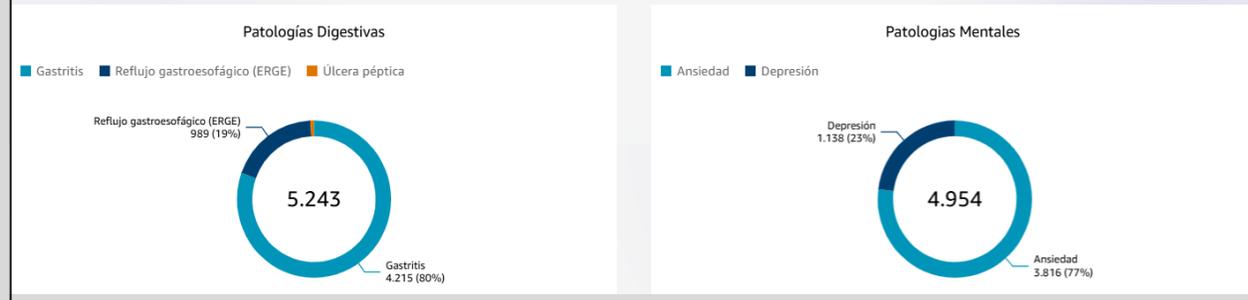
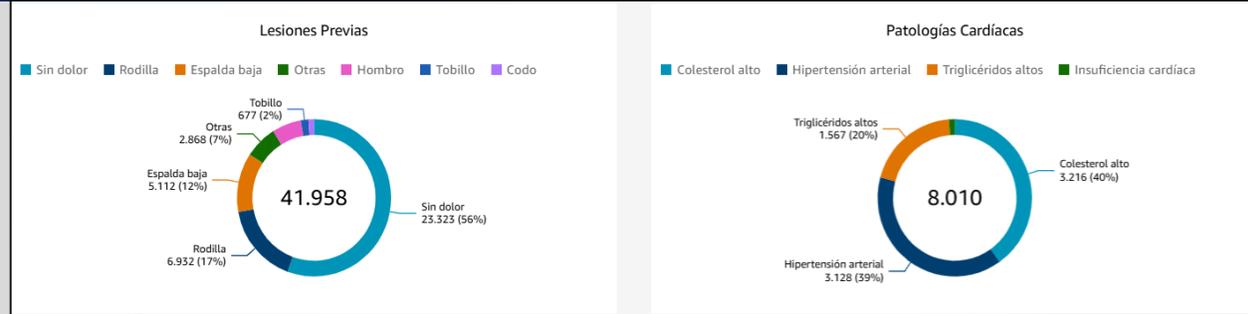
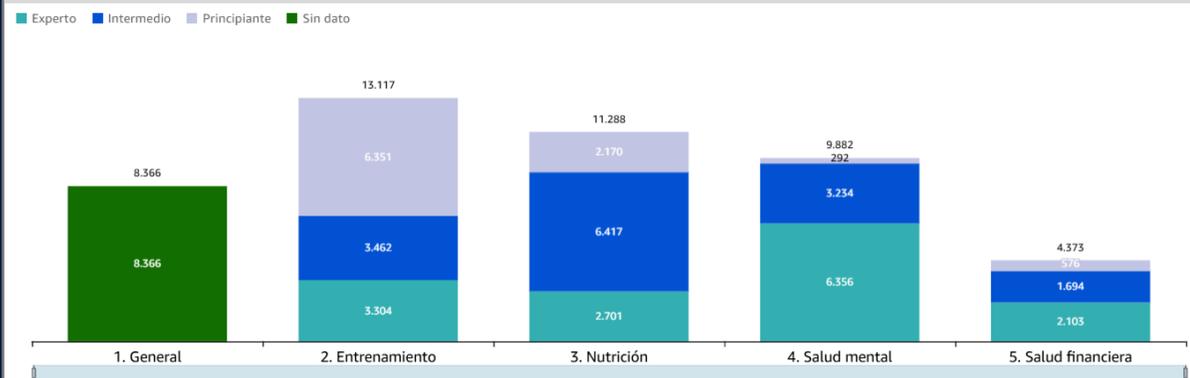


### Patologías y Lesiones Previas - Indicadores principales acumulado

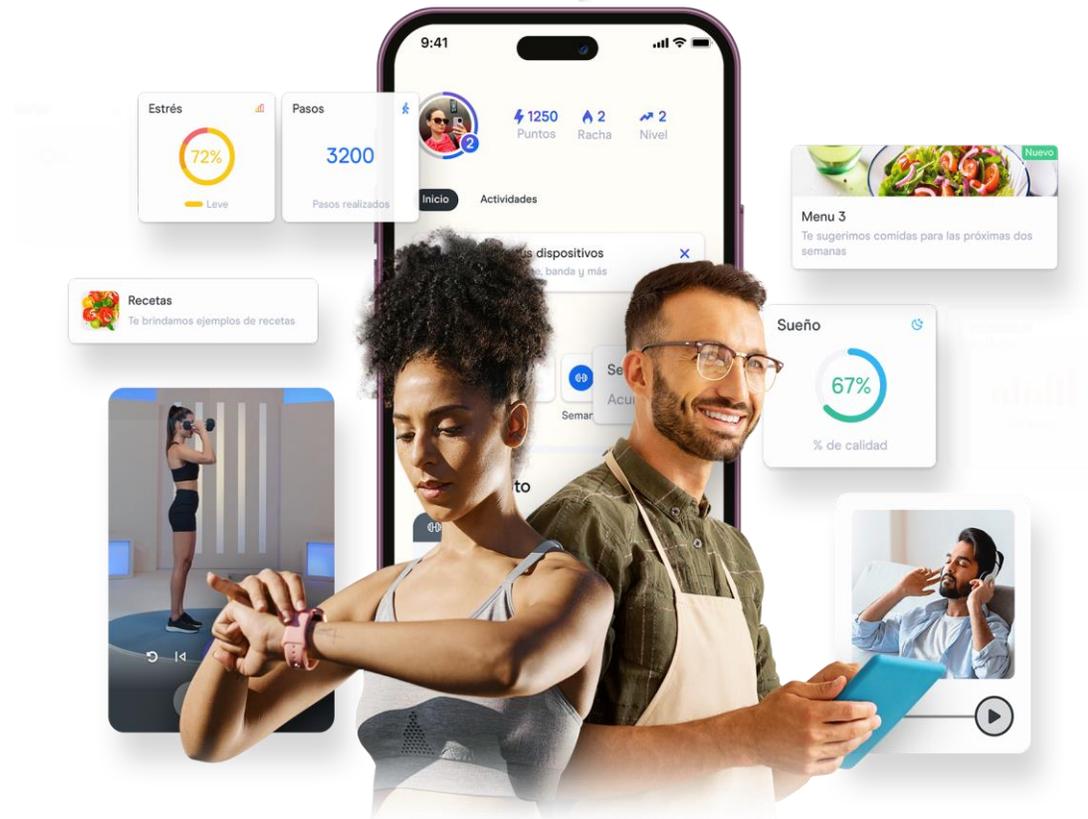
Aquí encontrarás la información referente a patologías preexistentes que tus colaboradores han diligenciado



### Índice de Bienestar



## Data de bienestar en la gestión de riesgos laborales



### Índice de bienestar

- Actividad física
- Alimentación
- Salud mental
- Salud financiera

IMC

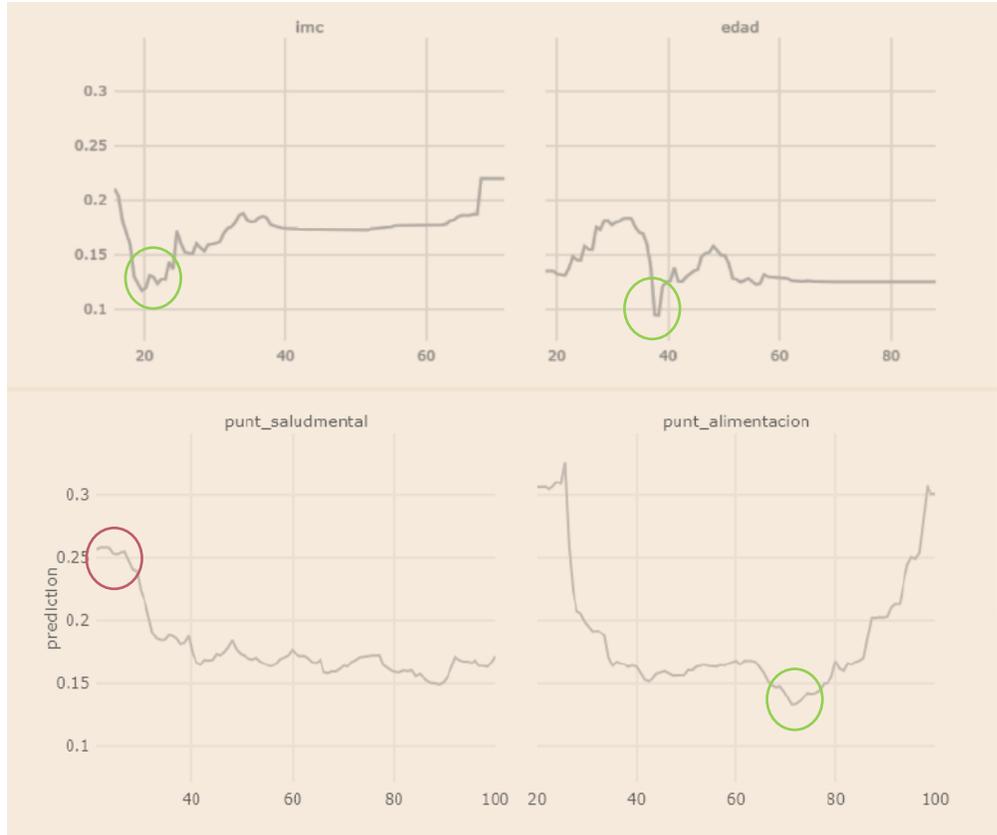
Marcas de salud

### Data ARL

- Sector económico
- Exposición
- Variables demográficas
- Variables ATEL

Etiquetas  
comportamentales

# Modelo predictivo de Accidente laboral ARL SURA



Probabilidad de ocurrencia de AT

- Propensión baja 0.0 a 0.4
- Propensión media 0.5 a 0.7
- Propensión alta 0.8 a 1.0

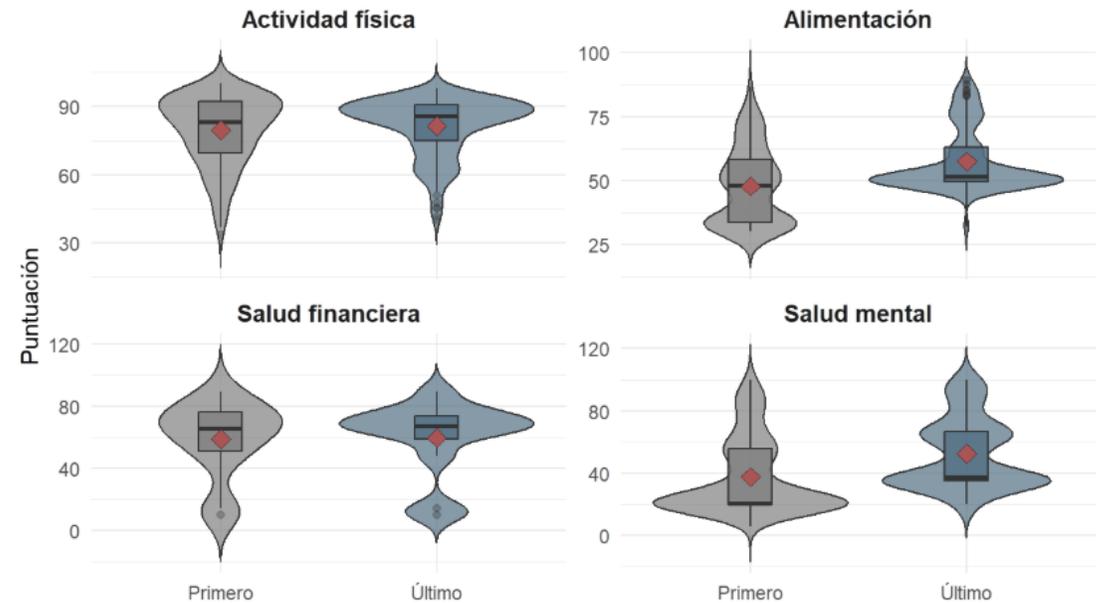
## Modelos Propensión Accidente de trabajo

Una vez se tiene el IB o cualquiera de los subíndices el modelo:

### Punto de partida

Diligenciamiento índice bienestar a través plataforma de bienestar [SURA | Longevo](#)

- Completa a través de IA entrenada índices que no se hayan diligenciado
- Analiza variables y genera alertas según cortes de riesgo
- Calcula en una escala de 0 a 1 la probabilidad de accidente de trabajo
- Agrupa pronósticos de los trabajadores y nos entrega una tendencia de pronósticos alto/medio/bajo por empresa y sector
- Entrega modelos de recomendaciones por empresas para variables de riesgo predominantes



Monitorea evoluciones



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

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

51

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

Trabajar en bienestar en el  
entorno laboral no es un gasto, es  
una inversión estratégica que  
impacta directamente la  
competitividad empresarial.

SURA

Organiza:

**CSOA**  
CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

