



**INFORME CONDICIONES DE SALUD
SERVIDORAS(ES)
SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER**

FECHA: 1 DE MAYO DE 2023

**SECRETARÍA DISTRITAL DE
LA MUJER**

**Proceso de Mínima Cuantía Número 952 de 2022
INFORME DE CONDICIONES DE SALUD DE LOS SERVIDORES
SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER**

**GRUPO LABORAL OCUPACIONAL
NIT 900451870-0
CARRERA 49 N° 94-35 TEL: 7512005
BOGOTÁ D.C.**

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN
2. JUSTIFICACIÓN
3. OBJETIVOS
 - OBJETIVO GENERAL
 - OBJETIVO ESPECÍFICO
- 4 MARCO LEGAL
- 5 RECURSOS
- 6 DISEÑO METODOLÓGICO Y FUENTE DE INFORMACIÓN
- 7 ANÁLISIS DE DATOS
 - 7.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO
 - 7.1.1 Distribución de población según género.
 - 7.1.2 Distribución de población según grupo etario
 - 7.1.3 Distribución de población según escolaridad
 - 7.1.4 Distribución de población según cargo
 - 7.1.5 Distribución de población según estado civil
 - 7.1.6 Distribución según índice de masa corporal
 - 7.2 PERFIL Hábitos y Costumbres
 - 7.2.1 Consumo de alcohol
 - 7.2.2 Consumo de tabaco
 - 7.2.3 Actividad física
 - 7.3 PERFIL EPIDEMIOLOGICO
 - 7.3.1 Reporte de OPTOMETRÍAS
 - 7.3.2 Reporte de AUDIOMETRÍAS
 - 7.3.3 Reporte de LABORATORIOS CLINICOS
 - 7.4 SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
 - 7.4.1 Auto reporte de ACCIDENTES DE TRABAJO
 - 7.4.2 Auto reporte de ENFERMEDADES LABORALES
8. ESTADISTICA GENERAL DE MEDICINAL OCUPACIONAL
9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

	INFORME CONDICIONES DE SALUD SERVIDORAS(ES) SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER	FECHA: 1 DE MAYO DE 2023
--	---	---------------------------------

1. INTRODUCCIÓN

Conforme a los lineamientos de la normatividad vigente en Seguridad y Salud en el Trabajo; Decreto Único Reglamentario 1072 de 2015, se busca promover y proteger la salud de los colaboradores, tratando de controlar la accidentalidad y la posible aparición de enfermedades laborales dadas por la exposición a peligros en el ambiente de trabajo.

Se realiza un diagnóstico de salud consistente en el estudio objetivo del nivel de salud de los (as) servidores (as) de la SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER, mediante el análisis de los problemas y las necesidades de la población, así como los factores que influyen positivamente y negativamente sobre dicho nivel de salud. Dicho diagnóstico de salud se realiza a partir de datos recogidos en la transición del Proceso de Mínima Cuantía Número **952 de 2022**, que se transforman en indicadores de salud.

	INFORME CONDICIONES DE SALUD SERVIDORAS(ES) SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER	FECHA: 1 DE MAYO DE 2023
--	---	---------------------------------

2. JUSTIFICACIÓN

En el presente informe se dará a conocer todos aquellos resultados de los exámenes paraclínicos como son: Visiometrías, Audiometrías, laboratorios clínicos (perfil lipídicos y glicemias) y las valoraciones médicas con énfasis Osteomuscular ingreso, egreso, post incapacidades y periódicos que les fue replicado a los servidores (as), de la SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER, con el fin de prevenir y controlar la salud de los trabajadores garantizando las condiciones óptimas de bienestar físico, mental y social, protegiéndolos de los factores de riesgos ocupacionales.

	INFORME CONDICIONES DE SALUD SERVIDORAS(ES) SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER	FECHA: 1 DE MAYO DE 2023
--	---	---------------------------------

3. OBJETIVOS

Objetivo General

El equipo profesional de Grupo Laboral Ocupacional IPS dará a conocer los resultados obtenidos a través de la atención médica ocupacional preventiva brindada a las funcionarias de la SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER, en la situación del proceso de salud enfermedad como fenómeno de grupo, una población en relación a daños a la salud, servicios de salud y factores condicionantes de riesgo.

Objetivos Específicos

- ✚ Identificar y seleccionar las diversas fuentes de información en la población objetivo.
- ✚ Diseñar instrumento de recolección de información, con base a las características de la población objetivo.
- ✚ Aplicar el instrumento de recolección de información, mediante entrevista directa con los diferentes actores de la población objetivo.
- ✚ Analizar y validar la información obtenida, en el marco de la metodología del diagnóstico de situación.

	INFORME CONDICIONES DE SALUD SERVIDORAS(ES) SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER	FECHA: 1 DE MAYO DE 2023
--	---	---------------------------------

4. MARCO LEGAL

Según requisito legal (Resolución 2346 de 2007) y basado en los datos recolectados en los diferentes exámenes médico laborales, durante la ejecución del Proceso de Mínima Cuantía Numero 952 de 2022, del periodo del 1 de agosto del 2022 a 19 de abril de 2023, se construye el diagnóstico de condiciones de salud del personal Operativo y Administrativo dentro de la SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER.

EN GRUPO LABORAL OCUPACIONAL I.P.S.

Estamos orientados a prestar a los usuarios una atención relacionada enteramente con servicios de salud en primer nivel, promoción y prevención (desarrollo de las acciones de protección específica y detección temprana y la atención de enfermedades de interés en salud pública), brigadas de salud extramurales y riesgos profesionales, con un alto nivel científico y humano, para satisfacer las necesidades de nuestros pacientes con calidad.

	INFORME CONDICIONES DE SALUD SERVIDORAS(ES) SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER	FECHA: 1 DE MAYO DE 2023
--	---	---------------------------------

5. RECURSOS

GRUPO LABORAL OCUPACIONAL IPS, contó con recursos tanto humanos como financieros, para la atención de los servidores de la SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER Dentro de las instalaciones de la IPS GRUPO LABORAL OCUPACIONAL Bogotá D.C, ubicada en la carrera 49 n 94-35 Barrio La Castellana, utilizando materiales como:

Estetoscopios, otoscopios, oftalmoscopio, tensiómetros, equipos de órganos, biombos, boquillas para espirómetro, linternas, Queratometro, Lámpara de hendidura, retinos copio, audiómetro, entre otros. Con profesionales especializados en Seguridad y Salud en el Trabajo.

6. DISEÑO METODOLÓGICO Y FUENTES DE INFORMACIÓN

Metodología y características de las evaluaciones realizadas:

Población evaluada: 151 personas a los cuales se les realizaron exámenes médico ocupacionales con énfasis osteomuscular y paraclínicos ya mencionados en la tabla.

PARACLÍNICOS OCUPACIONALES:

- Optometrías
- Examen médico con énfasis Osteomuscular
- Audiometrías
- Laboratorios clínicos como perfil lipídico, glicemias y cuadros hemáticos.

	INFORME CONDICIONES DE SALUD SERVIDORAS(ES) SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER	FECHA: 1 DE MAYO DE 2023
--	---	---------------------------------

EXÁMENES	PACIENTES ATENDIDOS
MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR PERIODICO	120
MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR DE INGRESO	22
MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR DE EGRESO	6
MEDICO OCUPACIONAL CON ENFASIS OSTEOMUSCULAR DE POST INCAPACIDAD	3

TABLA 1. EXÁMENES REALIZADOS

METODOLOGÍA PARA REALIZACIÓN DEL INFORME

Los servidores de la SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER asistieron a las instalaciones de la IPS GRUPO LABORAL DE BOGOTÁ D.C para realizar la recolección y tabulación de la información relacionada en los exámenes; esta información se tabuló en una base de datos y se procedió a graficar, logrando obtener información evaluable que se podrá observar en el presente informe.

7. ANÁLISIS DE DATOS

7.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

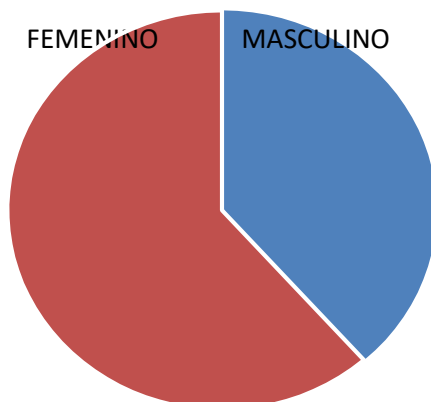
7.1.1 DISTRIBUCIÓN DE POBLACIÓN SEGÚN GÉNERO.

Del 100% de la población según Género 128 son FEMENINO que corresponde al 84.77% y 23 son de sexo MASCULINO que corresponde al 15.23% de la población Como se aprecia en la tabla y Figura

**Tabla 2. DISTRIBUCIÓN POBLACIÓN
SEGÚN GÉNERO**

GÉNERO		
FEMENINO	128	84.77%
MASCULINO	23	15.23%
TOTAL	151	100%

FIGURA 1. DISTRIBUCIÓN DE POBLACIÓN SEGÚN GÉNERO



7.1.2 DISTRIBUCIÓN DE POBLACIÓN SEGÚN GRUPO ETAREO:

Del personal en la empresa 17 Servidores (as) están entre las edades de 18 a 30 años, 65 Servidores (as) son de edades 31 a 40, 51 Servidores(as) son de edades 41 a 50, 18 Servidores (as) son de edades 51 a 60 y Mayores de 60 años 0 Servidores. Como se aprecia en la Figura 2.

TABLA 3. POBLACIÓN SEGÚN GRUPO ETÁREO

POBLACIÓN SEGÚN GRUPO	CANTIDAD	%
18-30	17	11.25%
31-40	65	43.04%
41-50	51	33.79%
51-60	18	11.92%
60 EN ADELANTE	0	0%
TOTAL	151	100%

FIGURA 2. POBLACIÓN SEGÚN GRUPO ETÁREO



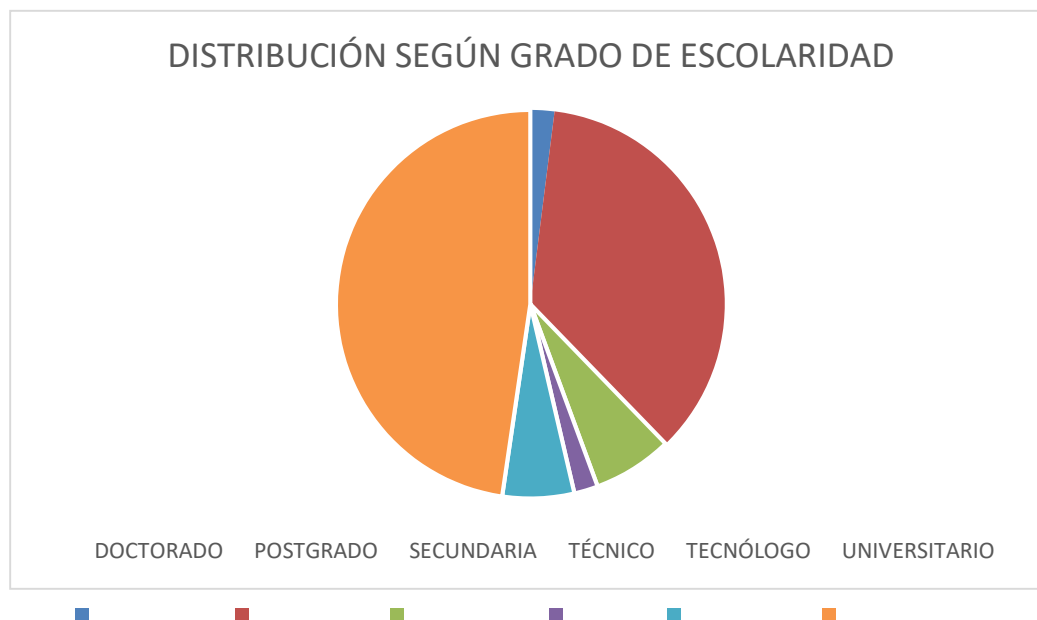
7.1.3 DISTRIBUCIÓN DE POBLACIÓN SEGÚN ESCOLARIDAD

Dentro de los hallazgos en los exámenes, se encuentra que el grado de escolaridad de los servidores están en un nivel medio alto, el 35.76% de los servidores tienen una escolaridad tiene nivel educativo de postgrado y el 47.68% tiene nivel educativo universitario como se evidencia en la gráfica.

TABLA 4. DISTRIBUCIÓN SEGÚN GRADO DE ESCOLARIDAD

POBLACIÓN SEGÚN GRADO DE ESCOLARIDAD	CANTIDAD	%
DOCTORADO	3	1.99%
POSTGRADO	54	35.76%
SECUNDARIA	10	6.62%
TÉCNICO	3	1.99%
TECNÓLOGO	9	5.96%
UNIVERSITARIO	72	47.68%
TOTAL	151	100%

FIGURA 3. DISTRIBUCIÓN SEGÚN GRADO DE ESCOLARIDAD



 GRUPLAB Grupo Laboral Ocupacional IPS	INFORME CONDICIONES DE SALUD SERVIDORAS(ES) SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER	FECHA: 1 DE MAYO DE 2023
--	---	---------------------------------

7.1.4 DISTRIBUCIÓN DE POBLACIÓN SEGÚN CARGO

TABLA 5. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN CARGO

POBLACIÓN SEGÚN CARGO	CANTIDAD	%
PROFESIONAL ESPECIALIZADO	28	18.54%
ABOGADO (A)	4	2.64%
PROFESIONAL UNIVERSITARIO	50	33.11%
REFERENTA	4	2.64%
TRABAJADORA SOCIAL	1	0.68%
PSICOLOGAS	7	4.63%
ALMACENISTA	1	0.80%
ASESOR	6	4.00%
AUXILIAR ADMINISTRATIVO	31	20.4%
CONDUCTOR	4	2.64%
JEFES DE OFICINA	1	0.66%
DIRECTORES	10	6.62%
TECNICO	4	2.64%
TOTAL	151	100%

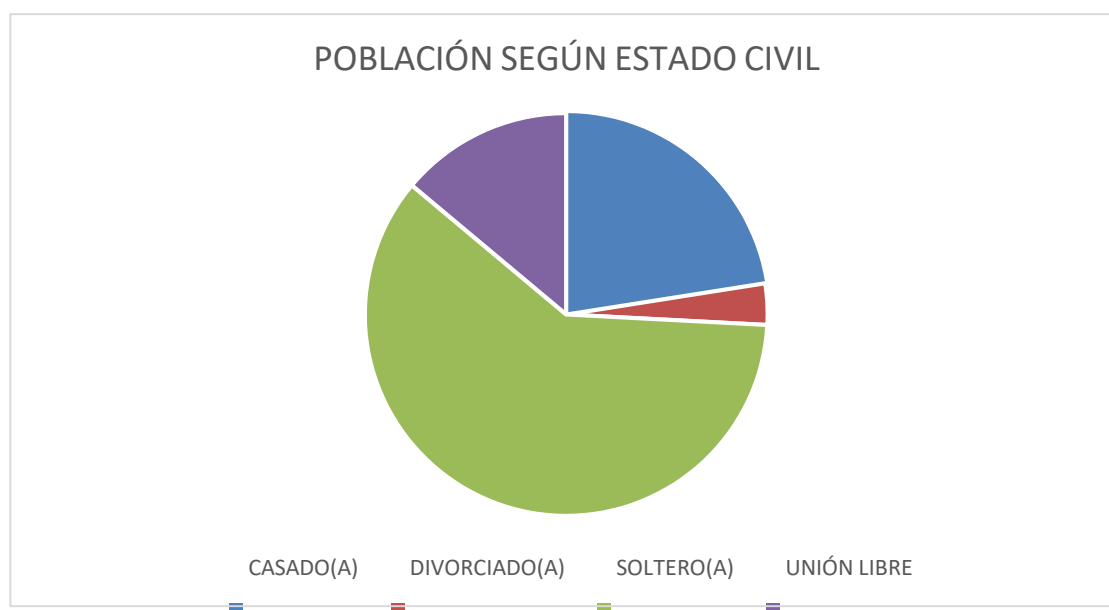
7.1.5 DISTRIBUCIÓN DE POBLACIÓN SEGÚN ESTADO CIVIL

Dentro de los hallazgos en los exámenes, se encuentra según el diagnóstico de estado civil, el 60.26% de los servidores están solteros, 22.51% se encuentran casados, un 13.93% se encuentran en unión libre y el 3.3% son divorciados o separados, como se evidencia en la gráfica:

TABLA 6. POBLACIÓN SEGÚN ESTADO CIVIL

SEGÚN ESTADO CIVIL	CANTIDAD	%
CASADO(A)	34	22.51%
DIVORCIADO(A)	5	3.3%
SOLTERO(A)	91	60.26%
UNIÓN LIBRE	21	13.93%
TOTAL	151	100%

FIGURA 4. POBLACIÓN SEGÚN ESTADO CIVIL



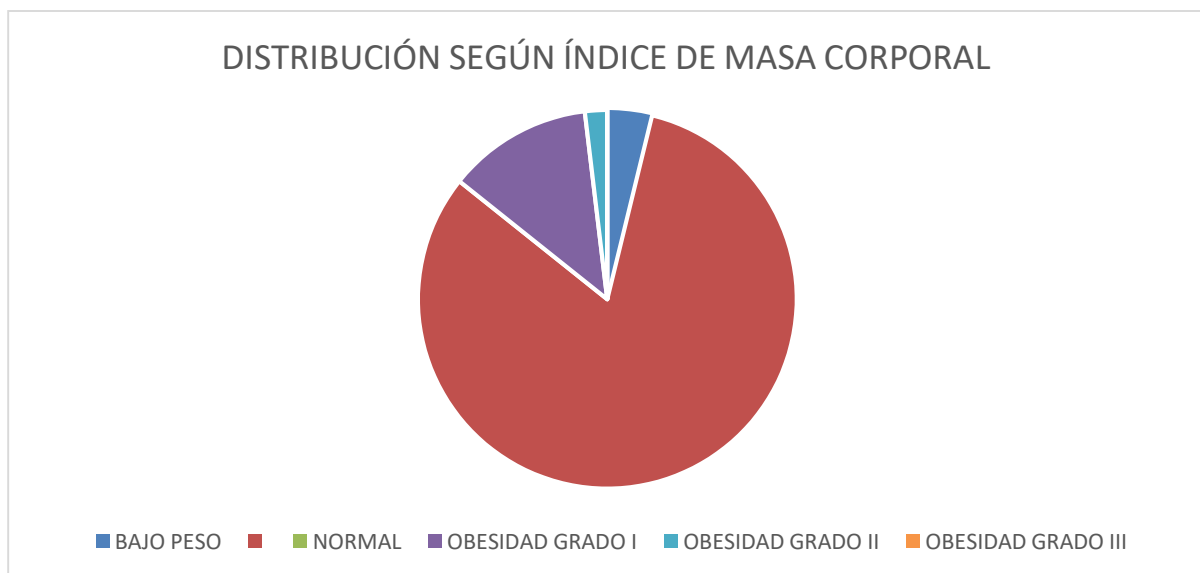
7.1.6 DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Dentro de los hallazgos en los exámenes, se encuentra según el diagnóstico de masa corporal, el 56.9% de los servidores están normales en su peso, el 30.5% se encuentran en sobrepeso, un 8.6% se encuentran en obesidad grado I, y 1.3% obesidad grado II, Como se evidencia en la gráfica:

TABLA 7. POBLACIÓN SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL

CANTIDAD	Interpretación	%
4	BAJO PESO	2.7%
86	NORMAL	56.9%
13	OBESIDAD GRADO I	8.6%
2	OBESIDAD GRADO II	1.3%
0	OBESIDAD GRADO III	0.0%
46	SOBREPESO	30.5%
151		100%

FIGURA 5. DISTRIBUCIÓN SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL



7.2 PERFIL Hábitos y Costumbres

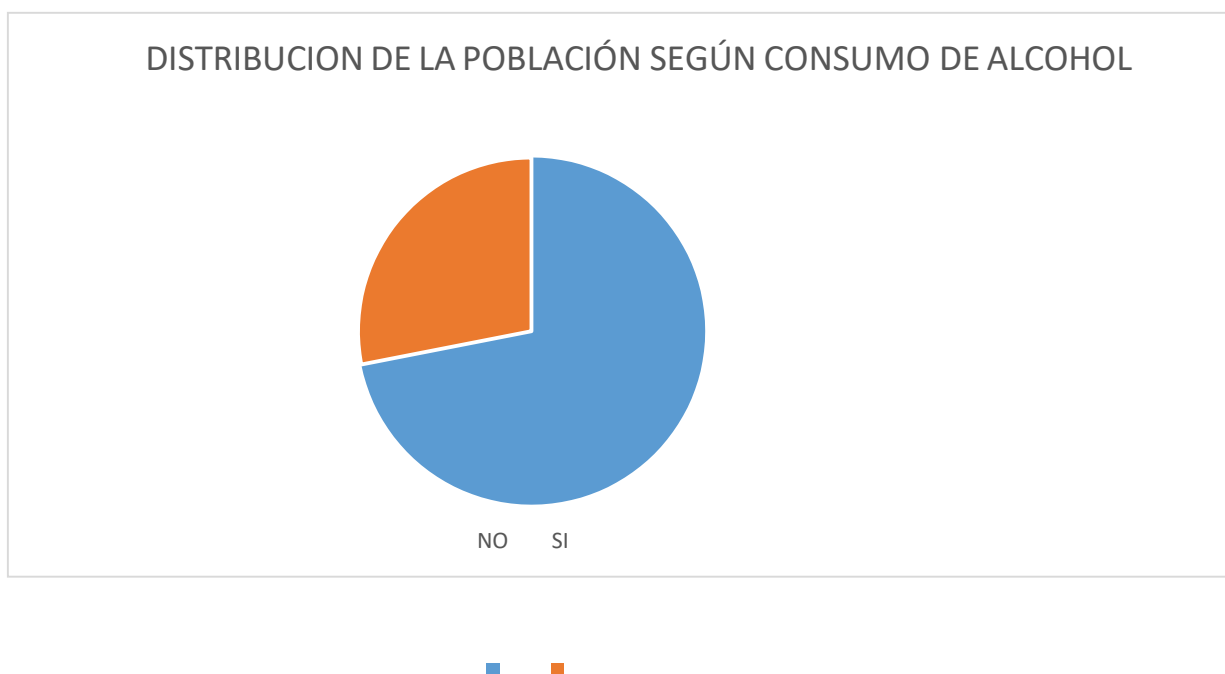
7.2.1 DISTRIBUCION DE LA POBLACIÓN SEGÚN CONSUMO DE ALCOHOL

Dentro de los hallazgos en los exámenes se encuentra según el diagnóstico de consumo de alcohol, que el 53.7% de los servidores afirman no consumir licor, como se evidencia en la gráfica 6.

TABLA 8. DISTRIBUCION DE LA POBLACIÓN SEGÚN CONSUMO DE ALCOHOL

CONSUMO DE ALCOHOL	CANTIDAD	%
SI	70	46.3%
NO	81	53.7%
TOTAL	151	100%

FIGURA 6. DISTRIBUCION DE LA POBLACIÓN SEGÚN CONSUMO DE ALCOHOL



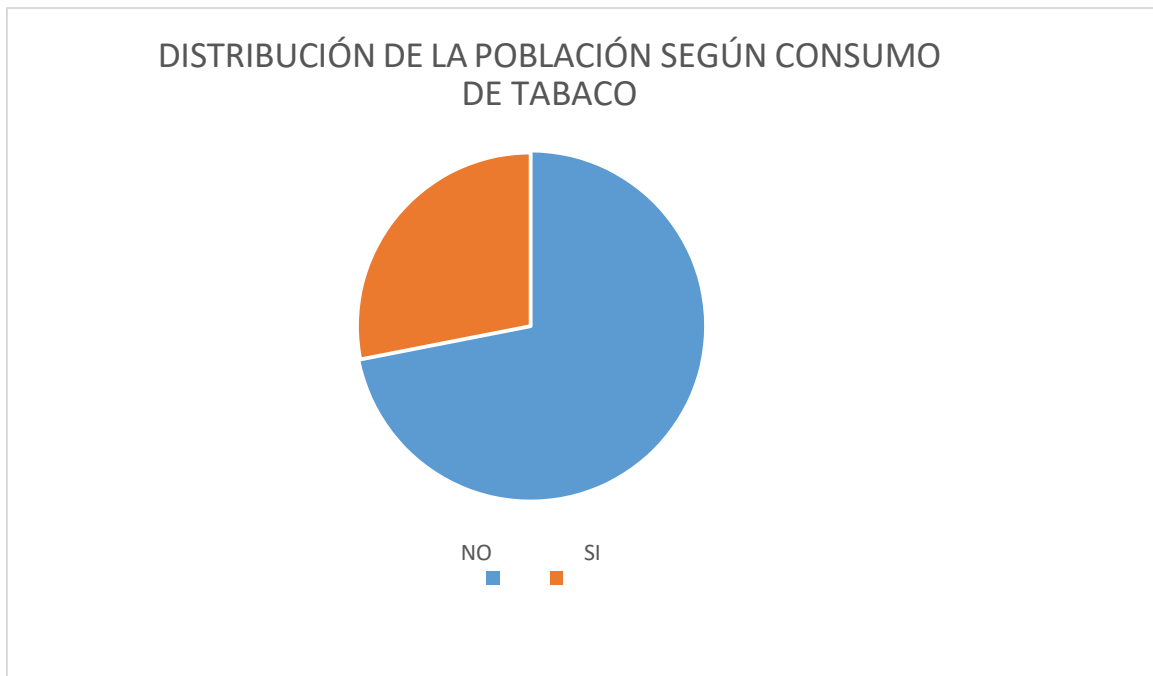
7.2.2. DISTRIBUCION DE LA POBLACIÓN SEGÚN CONSUMO DE TABACO

Dentro de los hallazgos en los exámenes, se encuentra según el diagnóstico de consumo de tabaco, el 92.06% de los servidores afirman no consumir tabaco, como se evidencia en la gráfica.

TABLA 9. DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN CONSUMO DE TABACO

CONSUMO DETABACO	CANTIDAD	%
SI	12	7.94%
NO	139	92.06%
TOTAL	151	100%

FIGURA 7. POBLACIÓN SEGÚN CONSUMO DE TABACO



7.2.3 DISTRIBUCION DE LA POBLACIÓN SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA

Dentro de los hallazgos en los exámenes, se encuentra según el diagnóstico en la actividad física, el 98.6% de los servidores afirman no hacer alguna actividad física como se evidencia en la gráfica.

**TABLA 10. POBLACIÓN SEGÚN
ACTIVIDAD FÍSICA**

ACTIVIDAD FISICA	CANTIDAD	%
SI	2	1.40%
NO	149	98.6%
TOTAL	151	100%

FIGURA 8. POBLACIÓN SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA



7.3 PERFIL EPIDEMIOLÓGICO

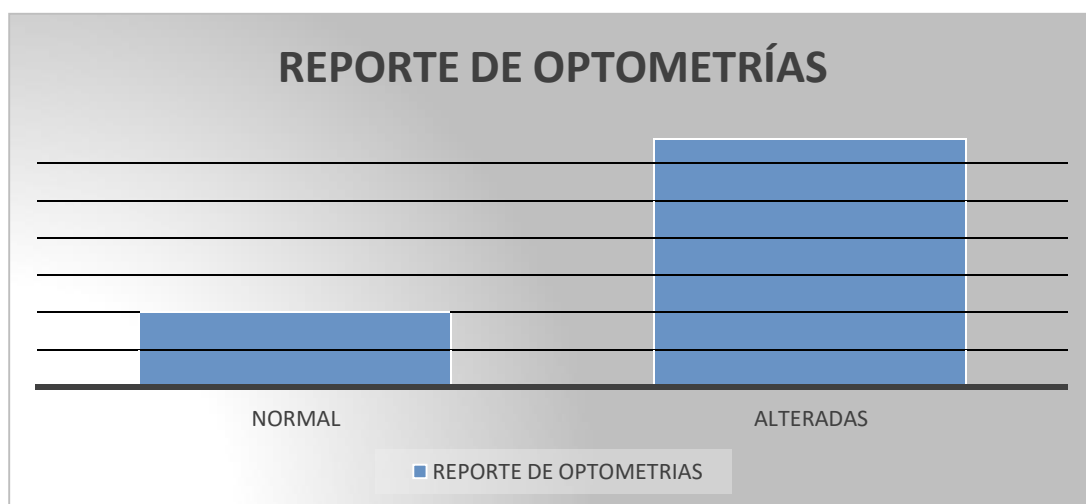
7.3.1 REPORTE DE OPTOMETRÍAS

Dentro de los hallazgos en los exámenes de **OPTOMETRÍAS**, que se les realizaron a 142 servidoras se puede evidenciar que el 61.2% tiene problemas en su sistema visual y solo el 38.8% se encuentra sanos.

**TABLA 11. DISTRIBUCIÓN DE
REPORTE DE OPTOMETRÍAS**

REPORTE DE OPTOMETRÍAS	CANTIDAD	%
ALTERADAS	87	61.2%
NORMALES	55	38.8%
TOTAL	142	100%

FIGURA 9. DISTRIBUCION DE REPORTE DE OPTOMETRÍAS



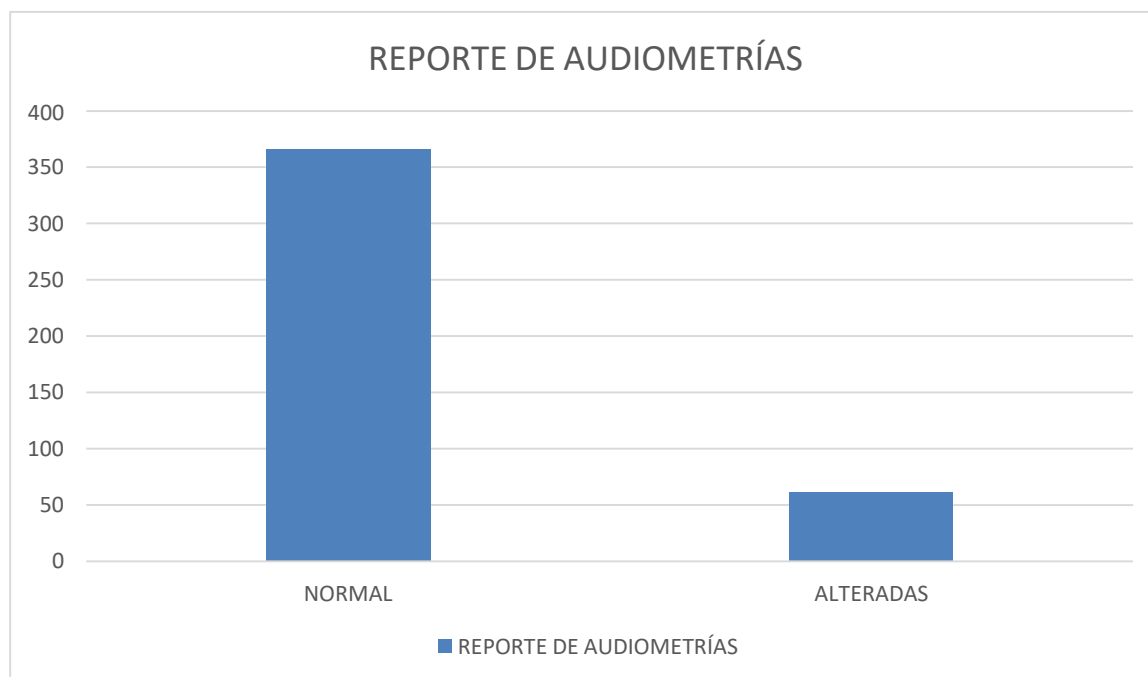
7.3.2 REPORTE DE AUDIOMETRÍAS

Dentro de los hallazgos encontrados en las audiometrías realizadas se puede evidenciar que el 77.4% de la población presentan normalidad en su audición.

**TABLA 12. DISTRIBUCIÓN DE
REPORTE DE AUDIOMETRÍAS**

REPORTE DE AUDIOMETRÍAS	CANTIDAD	%
ALTERADAS	32	22.6%
NORMALES	110	77.4%
TOTAL	142	100%

FIGURA 9. DISTRIBUCIÓN DE REPORTE DE AUDIOMETRÍAS



7.3.3 REPORTE DE LABORATORIOS CLÍNICOS

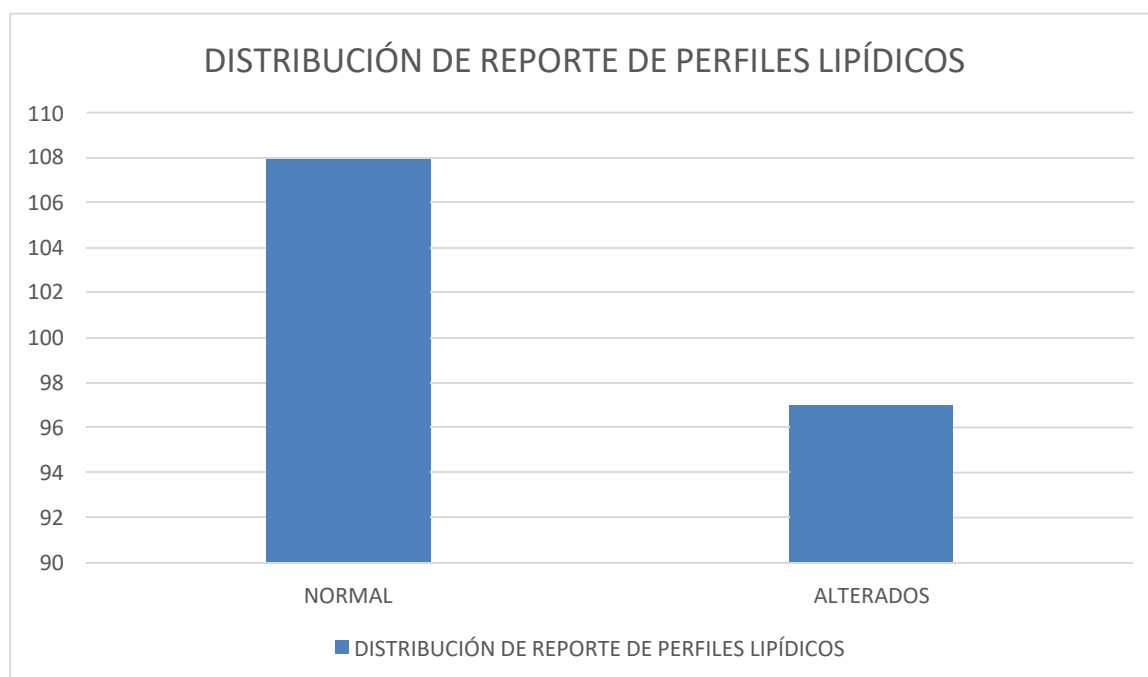
7.3.3.1 REPORTE DE PERFIL LIPÍDICO

Según las concentraciones de los diferentes tipos de grasa en sangre (perfil lipídico, colesterol, colesterol HDL, colesterol LDL), 142 muestra en totalidad se observa que 25 pacientes que corresponden al 17.7% de la población presentaron alteración en el perfil lipídico.

TABLA 14. DISTRIBUCIÓN DE PERFILES LIPÍDICOS

REPORTE DE PERFILES LIPÍDICOS	CANTIDAD	%
ALTERADOS	25	17.7%
NORMALES	117	82.3%
TOTAL	142	100%

FIGURA 11. DISTRIBUCIÓN DE REPORTE DE PERFILES LIPÍDICOS



	INFORME CONDICIONES DE SALUD SERVIDORAS(ES) SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER	FECHA: 1 DE MAYO DE 2023
--	---	---------------------------------

7.4 SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

7.4.1 REPORTE DE ACCIDENTE DE TRABAJO

Dentro de los hallazgos en los exámenes, se encuentra 4 accidentes de trabajo y el 97.3 % de los servidores afirman no haber sufrido algún accidente de trabajo.

TABLA 15. REPORTE DE ACCIDENTES LABORALES

ACCIDENTES DE TRABAJO	CANTIDAD	%
SI	4	2.7%
NO	147	97.3%
TOTAL	151	100%

7.4.2 REPORTE DE ENFERMEDAD LABORAL

Dentro de los hallazgos en los exámenes, se encuentra que un 99.34% de los pacientes no han sufrido alguna enfermedad laboral como se evidencia en la tabla.

TABLA 16. REPORTE DE ENFERMEDAD LABORAL

ENFERMEDAD LABORAL	CANTIDAD	%
SI	1	0.66%
NO	150	99.34%
TOTAL	151	100%

8. ESTADÍSTICA GENERAL DE MEDICINA OCUPACIONAL

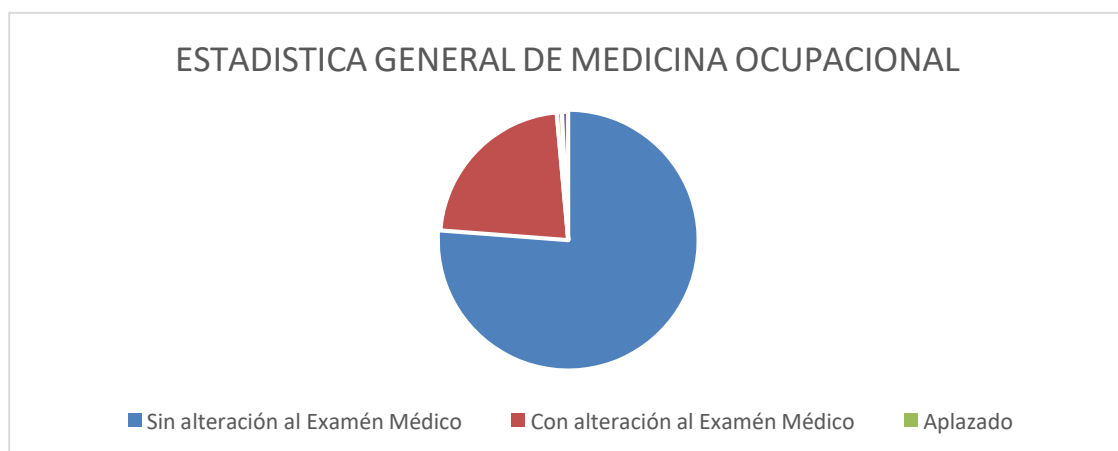
A continuación, se presentan los principales hallazgos encontrados en los servidores, con base en el examen médico ocupacional.

Según el análisis del concepto de salud construido a partir de los Exámenes Médico ocupacionales de la SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER, se establece lo siguiente: pacientes sin alteración al examen médico 116 que corresponde al 76.8%, con alteración al examen médico 34 que corresponde al 22.5%, como se muestra en la TABLA 17.

TABLA 17. ESTADISTICA GENERAL DE MEDICINA OCUPACIONAL

Diagnóstico Según Concepto de Aptitud	Cantidad	%
Sin alteración al Examen Médico	116	76.8%
Con alteración al Examen Médico	34	22.5%
Aplazado	1	0.70%
TOTALES	151	100%

FIGURA 12. ESTADISTICA GENERAL DE MEDICINA OCUPACIONAL



	INFORME CONDICIONES DE SALUD SERVIDORAS(ES) SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER	FECHA: 1 DE MAYO DE 2023
--	---	---

9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Durante la transición del 2022 - 2023; se organizó con el supervisor del contrato de la SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER la ejecución de los exámenes médicos ocupacionales periódicos, de ingreso, egresos y post incapacidades encontrando lo siguiente:

- En el concepto de aptitud de la totalidad de servidores 151, se evidencia que el 76.8% de la población examinada se encuentran, APTOS PARA TRABAJAR SIN LIMITACIONES. Sin embargo, considerar que el 22.5% cuentan con patologías de alta incidencia que ameritan valoraciones en su EPS por médico especialista. Lo que hace necesario flexibilizar y brindar acompañamiento para la promoción y prevención de la salud de las servidoras y servidores e implementar los Sistemas de Vigilancia Epidemiológica. Así como fortalecer nexos administrativos con las EPS y ARL del personal para definir las actividades y servicios, en los posibles eventos por enfermedades generales, definir las actividades de promoción y prevención como lo establece la normativa.
- De los 6 exámenes de egreso solicitados el 100% fueron EGRESOS SATISFACTORIOS.
- De los 22 exámenes de ingreso solicitados fueron ingresos con alteraciones que no interfieren en la labor.
- Se hace necesario según información de hábitos y costumbres evaluar la implementación de un programa de vigilancia, que incentive al deporte y a prevenir enfermedades metabólicas por medio de la buena nutrición y el ejercicio, ya que un 52.36% de la población examinada presenta riesgos para enfermedad endocrina.
- Esta información es importante teniendo como base el análisis de las condiciones de salud del personal de LA SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER, y el alto índice de morbilidad obliga a la aplicación de diversos programas que puedan lograr impactar positivamente estas cifras.
- Las personas con Hipertensión Arterial deben estar monitoreadas y en seguimiento estricto por Medicina General en su EPS mensualmente y/o de acuerdo a lo especificado por el médico tratante. Así mismo, es importante aplicar el protocolo para los servidores con hipertensión y controlarlo.
- Tener en cuenta que en un 70% los servidores valorados por optometría ocupacional presentan una alteración visual, sea miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia, terigios, pinguéculas entre otros.
- Las patologías metabólicas relacionadas con exceso de peso corporal son las más prevalentes en la población de servidoras y servidores de la SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER.

RECOMENDACIONES

En Seguridad y Salud en el Trabajo la educación es el substrato fundamental para lograr una participación consciente de los servidores en las tareas de la prevención; por ello es importante implementar una política de capacitación continua:

- Se recomienda a la empresa reforzar la campaña sobre la política de no alcohol, farmacodependencia y tabaquismo en sus servidoras(es) como medida preventiva dentro de su programa de Promoción y Prevención del subprograma de Medicina Laboral, teniendo en cuenta la que refieren las resoluciones 1075 de 1992 y 1956 de 2008.
- Continuar con los exámenes periódicos de audiometría debido a que estos permiten realizar seguimiento en cuanto al estado de salud auditiva de cada uno de los servidores. Continuar con el Programa de Prevención de Conservación Auditiva que se realiza a todos los servidores que presentan alteración de la audición con el fin de efectuar un seguimiento más efectivo a las afecciones o sensibilidades auditivas latentes a la valoración. Reforzar los programas de capacitación para todo el personal con el fin de motivar y crear conciencia sobre el autocuidado.
- Para darle continuidad al proceso de valoraciones periódicas se recomienda implementar mecanismos de verificación en las servidoras(es) que fueron remitidos a optometría, con el fin de que corrijan su alteración visual; especialmente los pacientes críticos que no cumplen en la actualidad con el nivel de visión necesaria para desempeñar sus labores de forma correcta y confortable. Las ayudas visuales como anteojos, lentes de contacto y tratamientos oculares son indispensables cuando el servidor(a) presenta alguna alteración visual.
- Teniendo en cuenta los hallazgos presentados en los puntos anteriores se puede evidenciar que los sistemas más afectados son, el Metabólico, Osteomuscular y Cardiovascular, motivo por el cual se hace necesario implementar o continuar el sistema de vigilancia epidemiológica biomecánico y el programa de prevención de riesgo cardiovascular.

¿QUÉ HACER PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS TRABAJADORES?

RECOMENDACIONES GENERALES

FACTORES RELACIONADOS CON EL AMBIENTE DE TRABAJO:

Condiciones de confort térmico, iluminación y ruido, mobiliario y equipamientos que permitan ajustar las posturas al tipo de tarea que se realiza. Superficies de trabajo amplias ajustadas a las necesidades de equipos y materiales que se utilizan. En el diseño del puesto de trabajo disminuir las probabilidades de movimientos repetitivos, sobre-esfuerzos o posiciones forzadas (cajón bajo pies, entre otras).

PAUSAS ACTIVAS:

Forma parte del plan de adecuación física, pero hace referencia a instrucciones de ejercicios simples de estiramiento y circulatorios que deben ser realizados por los trabajadores en sus puestos de trabajo, periódicamente, cada hora o cada 2 horas para evitar el efecto acumulativo de ciertos movimientos repetitivos o forzados, al igual que el efecto sobre miembros inferiores de las posturas estáticas prolongadas.

EVALUACIÓN CLÍNICA PERIÓDICA:

Para la detección precoz de patologías, pero ante todo para establecer la eficacia de las medidas de intervención y propiciar la educación personalizada.

PREVENCIÓN DEL SOBREPESO:

Se debe tener en cuenta las siguientes indicaciones con el fin de evitar la aparición de esta patología en los trabajadores:

- Implementar estrategias de control de peso y hábitos alimentarios por medio de conferencias educativas que incluyan dieta, ejercicio y control de vida sedentaria.
- Llevar una dieta balanceada (debe ser completa, suficiente, adecuada), es decir que tenga siempre los tres elementos básicos: una harina, verduras y/o frutas y una proteína (como huevo, carne, pescado, pollo o granos), al menos una vez al día y teniendo en cuenta la actividad que desarrolla la persona si es pasiva, mediana o activa. Repartir las comidas en 5; 2 deben ser consistentes y 3 más ligeras, seguir una alimentación sana.
- Dar a conocer a los trabajadores alimentos y hábitos saludables a fin de prevenir trastornos de peso y enfermedades asociadas. Para lo anterior, es de utilidad pensar en la posibilidad de diseñar modelos de dietas con la asesoría de la nutricionista de la respectiva EPS, para orientar a los trabajadores afectados por estos problemas, sobre la forma de controlar la cantidad y el tipo de calorías y grasas saturadas ingeridas en la dieta diaria.
- Fomentar estilos de vida y trabajo saludables que involucren actividades

deportivas, manejo del estrés, hábitos alimentarios y cesación de tabaquismo y alcoholismo.

- Hacer deporte y mantenerse activo.
- Prestar atención al tamaño de la ración diaria.
- Estar pendiente de su peso.
- Disminuir las bebidas azucaradas y los carbohidratos.
- Hacer yoga o meditaciones para disminuir la ansiedad.
- Pasar más tiempo al aire libre haciendo actividades como pasear, caminar, entre otras.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR:

- Reducción del porcentaje cardiaco para un óptimo consumo de oxígeno
- Reducción de la presión arterial
- Mejora en la eficiencia del músculo cardiaco
- Tendencia favorable a la disminución de la incidencia de morbilidad y mortalidad cardiaca
- Mayor utilización de los ácidos grasos libres como sustrato durante el ejercicio
- Mejor resistencia durante el ejercicio
- Incrementa el metabolismo
- Ventaja desde el punto de vista nutricional
- Previene la obesidad
- Incrementa los niveles de Colesterol HDL en sangre, reduciendo los niveles de Colesterol LDL.
- Fortalece la estructura y función de los ligamentos, tendones y articulaciones
- Incrementa la fuerza muscular
- Incrementa la producción de endorfinas
- Mejora la tolerancia a ambientes calurosos
- Incrementa la producción de sudor mejorando la termorregulación
- Previene la osteoporosis
- Disminuye la incidencia de cáncer de recto, próstata, seno y endometrio.
- Estimula el sistema inmunológico
- Contribuye al abandono del cigarrillo
- Contribuye con el control del estrés y mejora la autoimagen

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS AUDITIVAS:

- Utilizar los EPP si son necesarios
- Evitar a la exposición a sonidos fuertes
- Evitar aparatos como manos libres y audífonos
- Realizar audiometrías periódicas
- Hacer horarios rotativos en caso de exposición a ruidos
- Controlar los ruidos externos: aislamientos
- Controlar los ruidos de las instalaciones: como el sistema de ventilación mediante aislantes en los conductores y el uso de elementos antivibratorios
- Controlar el ruido de los equipos de trabajo: sustituyéndolos por otros de menos ruidos o cerrando la fuente.

- Control del ruido de las personas: con instalaciones acústicas en el techo paredes y suelo.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS - VACUNACIÓN DE LA INFLUENZA:

Nos debemos vacunar todos los años para que la protección sea óptima y debido al constante cambio del virus.

BENEFICIOS:

- Evitar que contraiga el virus.
- Reducir los riesgos de hospitalización asociados a la influenza.
- Es una herramienta de prevención para las personas con afecciones crónicas.
- Protege a las mujeres durante y después del embarazo.
- Puede reducir los síntomas del virus en caso de contraerlo.
- Protege a los que los rodean de sufrir una enfermedad grave a causa de la influenza.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS VISUALES:

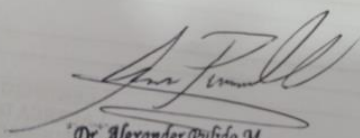
- No trabaje más de 50 minutos corridos en el PC o pantalla de visualización.
- Tome un descanso de 5 a 10 minutos cada dos horas.
- Practicar las pausas activas oculares cada vez que sean necesarias a fin de evitar el cansancio visual y lubricar los ojos.
- Realizar una lubricación periódica (colirios humectantes), cada vez que sea necesaria.
- Parpadeo consciente.
- Manejo integral del entorno.
- Uso de anteojos cada vez que sea necesario con antirreflejo.
- Ubíquese frente a la pantalla con la mirada ligeramente hacia abajo.
- Estar a 50cm entre PC y ojos
- Evaluación optómetra anual.

BIBLIOGRAFÍA

- SOFTWARE de historias clínicas y Página de trabajo de GRUPO LABORAL OCUPACIONAL IPS SAS- <http://gruplab.biofile.com.co/>.
- Documentos internos de la compañía (Historias clínicas).

GLOSARIO

- **Epidemiológico:** Rama de la medicina que estudia los diferentes factores que intervienen en la aparición y evolución de las enfermedades, bien que estos factores dependan del individuo o del medio que le rodea.
- **Oftalmología:** Parte de la medicina que estudia el ojo y se ocupa de sus enfermedades.
- **Otoscopio:** es una exploración que se realiza por medio de un instrumento llamado otoscopio y que sirve para examinar el conducto auditivo externo y evaluar el oído medio a través de la visualización directa del tímpano.
- **Tonometría:** consiste en la medida indirecta de la presión intraocular mediante el uso de un tonómetro. La presión intraocular es la presión ejercida por los líquidos contenidos en el interior del globo ocular (humor vítreo y humor acuoso) sobre las estructuras firmes del mismo.



Dr. Alexander Pulido M.
MEDICO EMPRESARIAL
ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL
FUSMA 0710 LIMBLSO 12280
C.C. 79.893.583