

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR



Propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular en la empresa IPS Clinitrauma  
S.A.S periodo 2022

Autor:

Emma Solangie Nino Almeida

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Vicerrectoría Regional Orinoquía

Sede Villavicencio (Meta)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

mayo de 2022

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

Propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular en la empresa IPS Clinitrauma  
S.A.S periodo 2022

Autor:  
Emma Solangie Nino Almeida

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud  
Ocupacional

Asesor(a)  
Lida Esperanza Hernández Torres  
Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo

Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Vicerrectoría Regional Orinoquía  
Sede Villavicencio (Meta)  
Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo  
mayo de 2022

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## **Dedicatoria**

Soy una mujer muy creyente y siempre he dicho que con la ayuda de Dios y la virgencita todo es posible, por eso comienzo dedicándole este gran logro a Dios por ser el arquitecto de mi vida por guiarme en todo momento, por no dejarme desfallecer, brindarme unos padres tan maravillosos donde ellos fueron los únicos que nunca dejaron de creer en mí y siempre me han apoyado. Me han dicho lo orgullosos que se sentían porque soy una guerrera, Dios gracias por regalarme un hijo tan maravilloso que a su corta edad me brinda el mejor apoyo para poder salir adelante no ha sido fácil pero siempre puedo contar con él, mi hijo puede llenar mi corazón de alegría en los momentos de dificultades, a ti hijo mío gracias. A la IPS Clinitrauma S.A.S gracias por brindarme la confianza de poder realizar mi proyecto de grado en sus instalaciones y así poder crecer profesionalmente y a mis tutores de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO, muchas gracias por todo el conocimiento aportado.

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## **Agradecimientos**

En este trabajo veo el resultado de mucho esfuerzo por eso quiero darme las gracias por la mujer que me he convertido por poder alcanzar mis logros y los objetivos trazados, en muchas ocasiones quise desistir, pero gracias a mi hijo nunca me di por vencida y tome todas las fuerzas para poder lograr mi sueño de ser una gran profesional a ti hijo mío gracias por llegar en el momento justo, agradezco a mis padres y a mis hermanos por apoyarme cuando más los necesite, a mis tutores Erika Jiménez Rodríguez, Pablo Andrés Rozo y Lida Esperanza Hernández mil gracias por brindarme sus conocimientos adecuados y toda su dedicación durante la realización de este proyecto, agradezco a la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO por la formación académica que me brindo.

Quiero dar gracias a mi sede de puerto Boyacá (Lérida), donde realice mis nueve (9) semestres como Administradora en Seguridad y Salud en el Trabajo, y a la sede en Villavicencio gracias porque con mucho esfuerzo pude culminar mi estudio y orgullosamente puedo decir lo LOGRE.

Y a ti Mercedes correa y Claudia Palma amigas gracias por todo.

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Contenido

Lista de tablas .....	7
Lista de figuras.....	9
Lista de anexos.....	10
Resumen.....	11
Introducción .....	13
CAPÍTULO I .....	14
1 Planteamiento del Problema .....	14
1.1 Antecedentes .....	14
1.1.1 Formulación del problema .....	15
CAPÍTULO II.....	16
2 Justificación.....	16
CAPÍTULO III.....	18
3. Objetivo general .....	18
3.1 Objetivo General .....	18
3.2 Objetivos específicos.....	18
CAPÍTULO IV.....	19
4 Marco referencial.....	19
4.1 Marco teórico .....	19

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

4.2	Marco conceptual .....	22
4.3	Marco contextual.....	27
4.4	Marco legal.....	29
CAPÍTULO V.....		32
5	Metodología.....	32
5.1	Técnica de recolección de información.....	33
5.2	Técnica de Análisis y procesamiento de la información.....	34
CAPÍTULO VI.....		35
6	Resultados.....	35
6.1	Caracterización del indicador de prevalencia.....	35
6.2	Estrategias de intervención.....	39
6.1.1	Tercera fase.....	40
6.2.1	Prevención del riesgo metabólico.....	50
6.2.2	Hábitos y estilos de vida saludable.....	57
6.2.3	Actividad física.....	61
6.3	Comparación de las estrategias.....	64
Conclusiones.....		70
Recomendaciones .....		72
Referencias.....		74
Anexos .....		78

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Lista de tablas

Tabla 1 Ficha tecnica de la muestra .....	33
Tabla 2 Ficha tecnica del indicador .....	35
Tabla 3 Medición del indicador año 2020 .....	36
Tabla 4 Medición del indicador año 2021 .....	47
Tabla 5 Encuesta de hábitos y estilos de vida saludable.....	49
Tabla 6 Categorización del riesgo cardiovascular .....	50
Tabla 7 Niveles normales y anormales de colesterol HDL.....	51
Tabla 8 Colesterol total.....	51
Tabla 9 Colesterol HDL.....	51
Tabla 10 Niveles de trigliceridos .....	52
Tabla 11 Estrategia de prevención de riesgo metabólico alto y alto .....	53
Tabla 12 Estrategia de prevención de riesgo metabólico bajo.....	55
Tabla 13 Actividad día de la fruta .....	57
Tabla 14 Actividad día deportivo al mes personal de la IPS Clinitrauma S.A.S .....	58
Tabla 15 Talleres nutritivos .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 16 Estrategia de actividad física .....	61
Tabla 17 Actividad de acondicionamiento físico .....	63
Tabla 18 Aspectos indicativos del estudio IPS Clinitrauma S.A.S y PREVIR IPS .....	65

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

Tabla 19 Análisis de estrategias definidas en PREVIR IPS & IPS Clinitrauma S.A.S ..... 66

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Lista de figuras

Figura 1 Mapa ubicación IPS Clinitrauma S.A.S .....	27
Figura 2 Imagen IPS Clinitrauma S.A.S .....	28
Figura 3 Grafica prevalencia del riesgo cardiovascular.....	38
Figura 4 Grafica prevalencia del riesgo cardiovascular.....	39
Figura 5 Género del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S .....	40
Figura 6 Rango de edad del personal de la IPS Clinitruam S.A.S.....	40
Figura 7 Nivel de escolaridad de la IPS Clinitrauma S.A.S .....	41
Figura 8 Grafica del promedio de ingresos personal de la IPS Clinitrauma S.A.S .....	42
Figura 9 Tipo de contrato del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S .....	42
Figura 10 Antigüedad en el cargo y en la empresa del personal IPS Clinitrauma S.A.S .....	43
Figura 11 Grafica del uso de tiempo libre personal de la IPS Clinitrauma S.A.S .....	44
Figura 12 Participación en las actividad en salud.....	44
Figura 13 Enfermedades que presenta el personal de la IPS Clinitrauma S.A.S.....	45
Figura 14 Antecedentes familiares de enfermedades del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S .	46
Figura 15 Practica deportiva por parte del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S .....	46

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Lista de anexos

Anexo A. Encuesta de hábitos y estilos de vida saludable .....	78
Anexo B. Encuesta información sociodemográfica personal IPS Clinitrauma S.A.S .....	79
Anexo C. Medición del riesgo metabólico .....	80
Anexo D. Formato tamizaje cardiovascular.....	81
Anexo E. Diapositivas promoción y prevención del riesgo cardiovascular .....	82
Anexo F. Folleto de riesgo cardiovascular .....	83
Anexo G. Folleto de hábitos y estilos de vida saludable .....	84
Anexo H. Folleto hipertensión arterial.....	85
Anexo I. Folleto alimentación saludable .....	86
Anexo J. Cartilla de pausas activas.....	87

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Resumen

El proyecto se realizó en el Municipio de Puerto Boyacá en la empresa IPS Clinitrauma S.A.S, la cual presta sus servicios en atención en salud especializados en traumatología y ortopedia sin internación; a raíz de la acogida que han tenido los Sistemas de Gestión de seguridad y salud en el trabajo, la empresa mediante el programa de medicina preventiva y del trabajo, realizó en el periodo 2021 la gestión de los exámenes médicos ocupacionales periódicos al personal adscrito a la IPS; donde se obtuvo como resultado según el diagnóstico de condiciones de salud prevalencia del riesgo cardiovascular aproximadamente en un 87% de su población trabajadora, a su vez la última encuesta de perfil sociodemográfico arrojó que más del 70% del área administrativa son sedentarios y un 100% del área asistencial no tiene hábitos saludables por las exigencias en su jornada laboral.

Aunque la empresa cuenta con su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo, no se llevó a cabo una adecuada gestión para disminuir o mitigar el riesgo cardiovascular; lo cual aumenta su indicador de prevalencia. Por ende, se planteó el diseño de una “Propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular en la empresa IPS Clinitrauma S.A.S”. La cual está enfocada en estrategias acordes al diagnóstico actual que se representa en la empresa frente a la prevalencia del riesgo cardiovascular, con la finalidad que mediante su Sistema de Gestión en seguridad y salud en el trabajo puedan gestionar adecuadamente el bienestar de su población trabajadora, lo que reflejaría un costo-beneficio al disminuir ausentismo laboral, enfermedades o accidentes de trabajo y a su vez aumento en la productividad.

*Palabras clave:* Riesgo cardiovascular, promoción de la salud, prevalencia, hábitos saludables

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## **Abstract**

The project was carried out in the Municipality of Puerto Boyacá in the company IPS Clinitrauma S.A.S, which provides health care services specialized in traumatology and orthopedics without hospitalization; As a result of the reception that the Occupational Health and Safety Management Systems have had, the company, through the preventive and occupational medicine program, carried out in the period 2021 the management of periodic occupational medical examinations for the personnel assigned to the IPS; where the result was obtained according to the diagnosis of health conditions prevalence of cardiovascular risk in approximately 87% of its working population, in turn the last sociodemographic profile survey showed that more than 70% of the administrative area are sedentary and 100% of the care area does not have healthy habits due to the demands of their working day.

Although the company has its Occupational Health and Safety Management System, adequate management was not carried out to reduce or mitigate cardiovascular risk; which increases its prevalence indicator. Therefore, the design of an "Intervention proposal to mitigate cardiovascular risk in the company IPS Clinitrauma S.A.S" was proposed. Which is focused on strategies in accordance with the current diagnosis that is represented in the company against the prevalence of cardiovascular risk, with the purpose that through its Occupational Health and Safety Management System they can adequately manage the well-being of its working population, which would reflect a cost-benefit by reducing absenteeism, illnesses or work accidents and in turn increasing productivity.

*Keywords:* Cardiovascular risk, health promotion, prevalence, healthy habits.

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## **Introducción**

El factor más importante de cualquier organización es aumentar su productividad y estabilizarse en un punto de equilibrio en el mercado, sin embargo, las metas definidas pueden verse afectadas por el aumento de ausentismo laboral, incapacidades medidas y deterioro constante de salud de todos sus colaboradores, lo cual implica una disminución de rendimiento laboral y posibles pérdidas económicas para la empresa. Ahora bien, para el control de los riesgos laborales se ha definido que todas las empresas independientes de su tamaño deben tener un sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, con la finalidad de promover y gestionar el bienestar integral de todos, pero este mecanismo deja de ser eficaz cuando no se establecen las actividades adecuadas para la gestión del riesgo.

El proyecto está definido para el diseño de una propuesta para mitigar el riesgo cardiovascular en la empresa IPS Clinitrauma S.A.S, la IPS se dedica a la prestación de servicios en salud sin internación como ortopedia y traumatología; en su último diagnóstico de condiciones de salud y resultados médicos ocupacionales periodo 2021, ascendió a un 87% de su personal administrativo y asistencial con prevalencia en el riesgo cardiovascular, causados por diversos factores como hipertensión, diabetes, hábitos no saludables, sedentarismo, sobrepeso entre otros. Por consiguiente, mediante la propuesta se enfatiza en entregar a la empresa las estrategias adecuadas para gestionar la prevalencia del riesgo cardiovascular articulado con su Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## CAPÍTULO I

### 1 Planteamiento del Problema

#### 1.1 Antecedentes

La aplicación de los componentes de los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo a raíz del tiempo han tomado una fuerza significativa en las empresas, de acuerdo con el Ministerio de Trabajo (2015), Refleja mejores ambientes de trabajo, bienestar y la calidad de vida laboral, la disminución de las tasas de ausentismo por enfermedad, la reducción de las tasas de accidentalidad y mortalidad por accidentes de trabajo en nuestro país y el aumento de la productividad. Sin embargo, también se evidencia la poca gestión e intervención de aquellos factores comunes que pueden llegar a desencadenar diversas enfermedades y afectación en el ámbito laboral, como lo es el riesgo cardiovascular.

Ahora bien, teniendo en cuenta las diversas estadísticas y estudios a nivel mundial por la organización mundial de la salud en el campo laboral aproximadamente un 46% de las muertes de la población trabajadora refieren ser desencadenadas por enfermedades cardiovasculares, como lo son cardiopatías isquémicas, hipertensión, diabetes entre otras que se suman a los accidentes y enfermedades laborales por exposición a los diferentes riesgos; además dichos factores están estrechamente relacionados con hábitos alimenticios inadecuados, sedentarismo, estrés laboral e incluso desconocimiento por parte del personal. (Organización mundial de la salud, 2019).

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

En la IPS Clinitrauma S.A.S (2022), la cual se encuentra ubicada en el Municipio de Puerto Boyacá presta sus servicios como una entidad de salud especializada en traumatología y ortopedia sin internación; desde su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo realizaron la gestión de los exámenes médicos ocupacionales periódicos a su personal en el mes de octubre de 2021, como resultado en su diagnóstico de condiciones de salud según Ocupacional Triana (2021), el 87% de la población presentan índice de riesgo cardiovascular; la mayoría equivalente a 2/3 partes tiene algún tipo de sobrepeso y obesidad; a su vez una parte del personal presentan enfermedades cardiovasculares como hipertensión y diabetes. Por otro lado, (Galeano, 2022), manifiesta que la última encuesta de perfil sociodemográfica el personal administrativo refiere sedentarismo por más del 70% de la jornada laboral, por su parte del personal asistencial operativo refiere mala alimentación a deshoras en consecuencia por las exigencias laborales.

### **1.1.1 Formulación del problema**

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidenció soporte frente a la prevalencia del riesgo cardiovascular presente en la empresa, sin embargo, a la fecha no se han establecido las estrategias de mejora adecuadas para gestionar este factor que está poniendo en riesgo el bienestar de toda la población de la empresa, por ende, haciendo énfasis en lo anterior ¿Qué estrategias de mitigación de riesgo cardiovascular son efectivas para la IPS Clinitrauma S.A.S?

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## CAPÍTULO II

### 2 Justificación

El objetivo primordial de cualquier empresa independiente de su tamaño o actividad económica es aumentar su productividad, sin embargo, esta se ve afectada cuando su recurso esencial para el logro de los objetivos empieza ausentarse. Por ende, causa disminución de la misma, este factor se refiere explícitamente a su población trabajadora que día a día en consecuencia de diversos factores internos o externos de las organizaciones se va deteriorando su estado de salud; generando así, ausentismo laboral, enfermedades o accidentes de trabajo.

En la IPS Clinitrauma S.A.S (2022), dedicada a la prestación de servicios en salud sin internación en el Municipio de Puerto Boyacá radicada hace aproximadamente diez años, aunque cuenta con un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, su indicador de prevalencia del riesgo cardiovascular se mantiene según el último diagnóstico de condiciones de salud y exámenes médicos ocupacionales periódicos. Este factor de riesgo incide negativamente en el bienestar del trabajador, incluso puede desencadenar otras enfermedades las cuales pueden llegar a un alto grado de deterioro de la salud del trabajador. Lo que posiciona a la empresa en una zona de riesgo, por falta de gestiones adecuadas para disminuir o mitigar este factor de riesgo.

A raíz de lo anterior, se plantea el diseño de una “Propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular en la empresa IPS Clinitrauma S.A.S”. Basada en estrategias acordes a las necesidades del personal y la magnitud del riesgo, donde la empresa estará en posición de implementar la intervención adecuada y así prevenir algún efecto adverso en salud de su

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

población trabajadora. Además, al ser una empresa del sector salud, se pretende utilizar sus mismos recursos para la intervención.

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## CAPÍTULO III

### 3. Objetivo general

#### 3.1 Objetivo General

Diseño de una propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular en la empresa IPS Clinitrauma S.A.S, articulado al sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

#### 3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar el indicador de prevalencia del riesgo cardiovascular del último año en la empresa, articulado con el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.
- Proponer estrategias de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular articulado con el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en la empresa.
- Comparar las estrategias de intervención establecidas para mitigar el riesgo cardiovascular, con otros estudios realizados en IPS.

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## CAPÍTULO IV

### 4 Marco referencial

#### 4.1 Marco teórico

El riesgo cardiovascular puede generarse en los individuos cuando alguno de ellos presenta enfermedades cardiovasculares, según (Rioja Salud, 2020), son aquellos factores que desencadenan enfermedades que afectan las arterias del corazón y otros organismos significativos, como los riñones, cerebro, miembros superiores e inferiores. Una de las causas más frecuentes de las enfermedades cardiovascular con el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular. Por consiguiente, para que un individuo presente riesgo cardiovascular Rioja Salud (2020), esto puede depender de diversos factores que lo rodean en un determinado tiempo, los cuales se clasifican en dos componentes factores modificables donde se puede intervenir con la finalidad de evitarlos y, por otro lado, tenemos los no modificables que no se pueden intervenir.

Las últimas cifras por muerte en el mundo son a causa de enfermedades cardiovasculares, en la población trabajadora, asciende a un aproximado del 46% según estudios de la organización mundial de la salud, en las últimas investigaciones se refleja que los dos grandes componentes presentes en el riesgo cardiovascular los no modificables se encuentra los antecedentes familiares, sexo y la edad, por su parte los modificables que abarcan todas aquellas conductas del individuo como sus hábitos no saludables referentes al consumo de alcohol, tabaco, sedentarismo, mala alimentación, enfermedades que ocasionan la diabetes, obesidad e hipertensión . (Abascal, 2010). Dichos aspectos mencionados

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

anteriormente, tienden en la probabilidad de causar enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca o insuficiencia renal.

Así mismo, como lo menciona Abascal (2010): Para la medición de los factores del riesgo cardiovascular presentan 2 métodos que son los cualitativos que componen la suma de todos los factores del riesgo y realizan una clasificación al individuo si es de riesgo leve, moderado, alto y muy alto; por su parte, los cuantitativos se enfocan en las ecuaciones de predicción de riesgo, donde arrojan el nivel de probabilidad de presentar un evento relacionado con el riesgo cardiovascular. Este último método utiliza programas informativos, tablas u otras herramientas comparativas que les permita mayor precisión en los números.

A raíz de lo anterior, los diferentes factores que inciden en la prevalencia de la enfermedad, además se le suma los aspectos externos como la calidad de los productos industrializados que se ofrecen desde las tiendas de barrio hasta los grandes supermercados, que afectan significativamente a la población. Por esta razón, es importante definir las estrategias de intervención partiendo desde dos estrategias que se proponen la prevención es la principal herramienta que se debería utilizar en la gestión de riesgos centrándose en los individuos que tienen una mayor probabilidad de padecer accidentes cardiovasculares, por otro lado, se presenta otro componente importante la promoción de la salud cardiovascular que busca establecer herramientas para gestionar, mantener y promover los niveles del riesgo lo más bajo posible. (Castellano et al., 2014)

Teniendo en cuenta las características de la empresa se enfoca con la estrategia promoción de la salud cardiovascular, con la finalidad de mitigar y mantener un bajo riesgo

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

cardiovascular. Como lo menciona el Ministerio de Salud y Protección social (2021): cuando se enfoca en la promoción de la Salud se inicia un proceso para proporcionar al individuo los mecanismos necesarios para mejorar su condición de salud la salud, esta estratégica abarca todas las intervenciones sociales, ambientales y culturales, las cuales tienen como finalidad promover y proteger la salud del individuo, por su parte mejorar la calidad de vida centrándose en la prevención de otros factores, control de riesgo y no únicamente en el tratamiento y la curación.

De acuerdo en lo anterior, en un estudio realizado para evaluar e intervenir el riesgo cardiovascular (Pardo et al., 2015), manifiesta que los factores de riesgo cardiovascular pueden incrementar con el paso de los años, teniendo en cuenta que el ser humano no está enfocado en la prevención, no realiza controles médicos y como consecuencia pueden presentarse accidentes cardiovasculares, a causa del componente modificable como lo es los más hábitos saludables, por su parte nos desglosa las siguientes recomendaciones:

- Las actividades que se realicen para la promoción de la salud cardiovascular deben centrarse en sensibilizar e informar a todos los colaboradores dentro de la empresa.
- Deben establecer mecanismos o programas de actividad física que eliminen o eviten el sedentarismo, estos programas abarquen en el trabajo o fuera de éste.
- Mediante políticas o diferentes estrategias promover el no consumo de tabaco, estableciendo áreas en la empresa libres de humo de cigarrillo.
- Cuando un trabajador presenta eventos de posible riesgo cardiovascular medio o alto, arrojado mediante tamizajes debe priorizarse la atención.

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## 4.2 Marco conceptual

Para el desarrollo de la propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular en la empresa IPS Clinitrauma S.A.S, se manejan los siguientes conceptos claves:

**Accidente cerebrovascular:** aquellos factores patológicos que interfiere en los vasos sanguíneos que tienen relación directa con el cerebro y cuya función es ocasionar una disfunción focal del tejido cerebral, limitando el aporte de los requerimientos de oxígeno y otros substratos. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Actividad física:** son los movimientos corporales que impulsan el trabajo en los músculos y aumento del gasto calórico, la actividad física incluso en reposo le permite al cuerpo seguir quemando calorías, entre ellas se pueden encontrar bailar, natación, correr, caminar, practicar yoga o ciclismo. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Autocuidado:** son aquellas prácticas que adoptada un individuo para preservar o mejorar su bienestar integral. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Colesterol:** se presenta en los individuos que tiene una alimentación alta en grasas saturadas que se acogen en los vasos de las arterias y no permite la circulación adecuada de oxígeno causando una sobrecarga al corazón. El colesterol en ciertas cantidades es normal en el cuerpo humano para el funcionamiento de algunos organismos, sin embargo, cuando este aumenta puede ser de alto riesgo. (Positiva, 2021)

**Enfermedad coronaria:** significa la reducción del calibre de las arterias coronarias, los cuales son los encargados de distribuir la sangre oxigenada en los tejidos del organismo.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Cuando se presenta una limitación por la saturación de grasas genera un taponamiento que impide el paso de la sangre y puede ocasionar al individuo un evento trombótico o infarto que puede conducir a la muerte. (Positiva, 2021).

**Ejercicio físico:** son todas aquellas actividades físicas que realiza el individuo en pro de mejorar su bienestar integral. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Enfermedad Cardiovascular:** son todas aquellas enfermedades que por sus componentes afectan el corazón y los vasos sanguíneos, entre las más comunes se pueden encontrar la diabetes, hipertensión a causa de la presión alta, cardiopatías, insuficiencia cardíaca, cardiopatía congénita, miocardiopatías entre otras. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Entorno laboral saludable:** espacios de trabajo sanos y seguros, organizados con la finalidad de mejorar el bienestar de todos los colaboradores de la empresa, entre se pueden encontrar óptimas condiciones de ambiente físicas, relaciones laborales e interpersonales, salud mental, medidas de prevención y promoción del riesgo, que causen en el trabajador efectos positivos frente a su ámbito laboral. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Estilo de vida saludable:** hábitos que establece un individuo de forma cotidiana que ayudan a mantener un bienestar integral mediante ejercicio físico, buena alimentación, control de enfermedades y disminución de estrés. (Salud, 2021)

**Factor de Riesgo Cardiovascular:** es la probabilidad de que un individuo con los factores modificables o no modificables padezca de una enfermedad cardiovascular. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

**Hipertensión arterial (hta):** una de las enfermedades más asociadas al riesgo cardiovascular, por presentar índices de presión alta que se pueden volver crónicas, incluso causar un infarto, derrame cerebral entre otro. Existe un nivel comprobado de los límites que se debe tener controlada la enfermedad mediante presión sistólica sostenida 130 mmHg o una presión diastólica sostenida inferior 89 mmHg, (Positiva, 2021)

**Hábitos saludables:** conductas que adquiere un individuo las cuales inciden significativamente en el bienestar físico, social y mental. (Buenaventura, 2021)

**Infarto:** se determina cuando se presenta muerte de un tejido por falta de sangre y oxígeno, el cual es causado por la obstrucción de las arterias que son las encargadas de llevar la sangre y el oxígeno al corazón, cuando se taponan las arterias por la placa de grasas saturadas o elementos externo que comprimen los vasos sanguíneos como los tumores, hernias e inflamación de los organismos relacionados. (Positiva, 2021)

**Insulina:** hormona que es generada por el páncreas y tiene como función primordial gestionar la glucosa dentro del organismos para proveer energía necesaria al cuerpo humano. (Positiva, 2021)

**Obesidad:** es una enfermedad crónica que se presenta por acumulación excesiva de grasa o tejido adiposo abundante en el cuerpo; cuando los individuos consumen más de las calorías diarias, el restante de esa energía el cuerpo la almacena en forma de grasa, y si llegase a presentar índices altos puede causar grandes complicaciones. La obesidad es uno de los factores de mayor mortalidad en el mundo, por la cantidad de consumo en

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

altos procesados, bajos en minerales o vitaminas, sedentarismo entre otro. (Positiva, 2021)

**Sobrepeso:** Es cuando se presenta cuando el individuo tiene un inicio de aumento de peso, fuera de los límites frente a su estatura y edad. Esto es a causa de consumir más alimentos de los que el cuerpo necesita diario. Si no realiza control de este factor puede volverse crítico y ocasionar obesidad en el individuo siendo una de las enfermedades de mayor mortalidad en el mundo. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Perfil Lipídico:** es aquel examen de laboratorio que busca examinar el estado de los lípidos corporales, el cual es utilizado comúnmente en suero sanguíneo. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Prevalencia:** es aquel factor en proporción de individuos en un tiempo determinado, los cuales presentan una característica o evento. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Promoción de la Salud:** cuando se enfoca en la promoción de la Salud se inicia un proceso para proporcionar al individuo los mecanismos necesarios para mejorar su condición de salud la salud, esta estrategia abarca todas las intervenciones sociales, ambientales y culturales, las cuales tienen como finalidad promover y proteger la salud del individuo, por su parte mejorar la calidad de vida centrándose en la prevención de otros factores, control de riesgo y no únicamente en el tratamiento y la curación.. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

**Riesgo Cardiovascular:** son aquellos factores que desencadenan enfermedades que afectan las arterias del corazón y otros organismos significativos, como los riñones, cerebro, miembros superiores e inferiores. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022).

**Sedentarismo:** cuando no se tiene un nivel básico de actividad física por parte del individuo, su nivel de actividad es tan bajo que contribuye a la debilidad cardiopulmonar, fuerza muscular y obesidad. Las personas que esta catalogadas en este concepto tienen mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o incluso la muerte (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Tamizaje Cardiovascular:** herramienta comúnmente utilizada en la población para medir la probabilidad de que se presente un evento cardiovascular en un determinado tiempo, contribuye a la recolección adecuada de la enfermedad que permite complementar el diagnóstico en los individuos frente al riesgo. (Ministerio de Salud y Protección social, 2021)

**Tabaquismo:** habito no beneficio que adquiere un individuo que le ocasiona una enfermedad de carácter adictiva, crónica y recidivante -tiende a reaparecer.(Simón, 2021).

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## 4.3 Marco contextual

El desarrollo del proyecto es en la empresa IPS Clinitrauma S.A.S, la cual se encuentra ubicada en el Magdalena Medio Departamento de Boyacá Municipio de Puerto Boyacá, en la carrera quinta (5) número 27#17 barrio Galán. La IPS presta sus servicios en salud especializados en ortopedia y traumatología sin internación. Actualmente cuenta con diez (10) colaboradores dependientes entre (administrativos y asistenciales), así mismo, cinco (5) colaboradores independientes (médicos ortopedistas y médicos generales).

**Figura 1**

*Mapa Ubicación IPS Clinitrauma S.A.S*

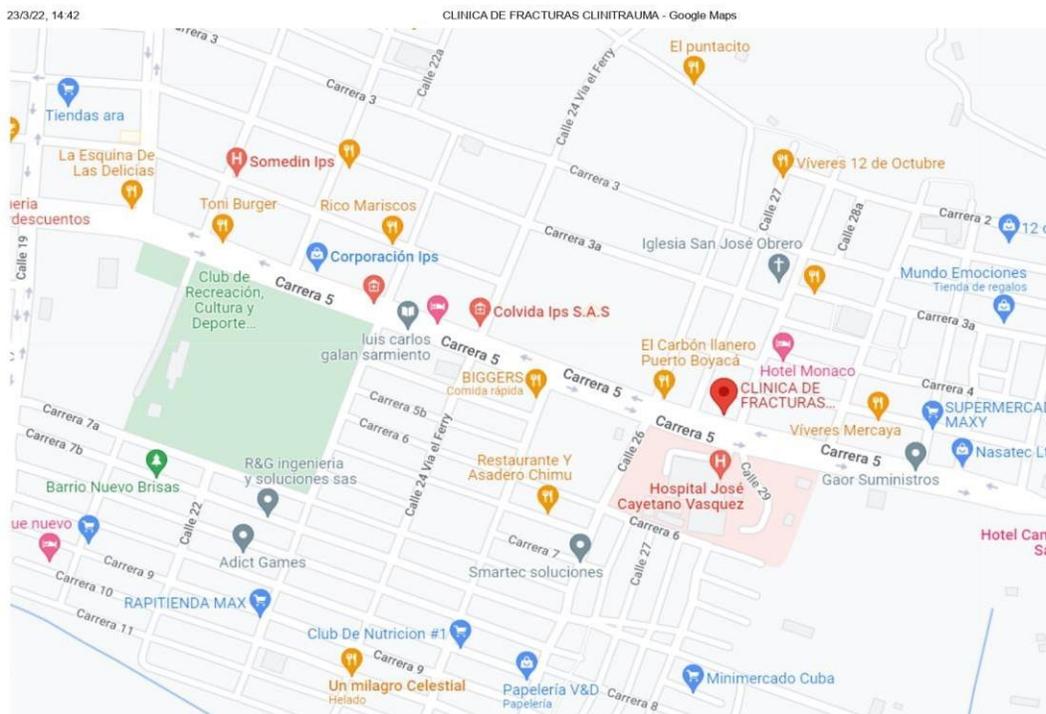


Figura 1. Mapa de ubicación geográfica de la empresa I.P.S Clinitrauma S.A.S. Google Maps. (2022)

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### **Figura 2**

*Imagen IPS Clinitrauma S.A.S*



Figura 2. Imagen de la empresa I.P.S Clinitrauma S.A.S. (2022)

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### 4.4 Marco legal

Uno de los pilares esenciales que han impulsado la promoción de salud de la población trabajadora es el referente normativo colombiano, por ende, a continuación, se desglosa la normatividad utilizada para el desarrollo del proyecto:

**Resolución 0312 de 2019:** requerimiento normativo en Capítulo II Artículo 9: los empleadores están en la obligación de establecer actividades que permitan la identificación las características sociodemográficas como el sexo, la edad, escolaridad, uso de tiempo libre, si padece de enfermedades, antigüedad en el cargo entre otros. Información que complementan los programas de medicina preventiva y del trabajo, a su vez el diagnóstico de condiciones de salud que permita analizar el estado de los colaboradores.

**Decreto 1072 de 2015:** define en su Libro 2 Capítulo 6: artículo 2.2.4.6.8 obligaciones del empleador, realizar la gestión adecuada de todos los riesgos a los que se encuentra expuesta su población trabajadora, para ello debe adoptar la correcta identificación de peligros, evaluación y valoración que permita definir las medidas adecuadas de intervención.

Frente a las obligaciones, debe determinar la prevención y promoción de todos los riesgos laborales, e implementar las actividades para la prevención o mitigación de enfermedades y accidentes de trabajo.

**Resolución 1841 de 2013:** en sus componentes define todo el conjunto de acciones que se gestionan en los ámbitos labores de carácter informal o formal. Actividades con características colectivas e individuales, que les permite entornos de manera saludable. Mediante estos componentes se realiza la caracterización que anticipe, conozca, evalúe y controle todos los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Objetivos del componente: enfocado en la caracterización de toda la población trabajadora de carácter vulnerable que pertenezca tanto al sector informal como formal. El componente radica en los riesgos a los que se encuentra expuestos propios del trabajo, su estado de salud, y todos aquellos factores que fortalezcan y promuevan la participación en la protección de la salud en el trabajo, fomentando una cultura preventiva con gran cobertura.

**Resolución 4512 de 2012:** mediante una guía recopilar toda la información y consolidarla para enfocarse en actividades de detección temprana y protección específica frente a las enfermedades de salud pública, entre ellas encontramos la hipertensión, diabetes o cardiopatías.

**Resolución 4003 de 2008:** Se establece un procedimiento técnico que permite el manejo integral de todos los pacientes afiliados que se encuentren en una edad mayor de 45 años o más con Hipertensión Arterial y/o Diabetes Mellitus Tipo 2.

**Resolución 2346 de 2007:** define en su artículo 13: las obligaciones del empleador frente a las evaluaciones médicas ocupacionales dirigidas específicamente de acuerdo a los riesgos a los que pueda o este expuesto el trabajador, adicionalmente estén relacionados con los perfiles de cargo, estos exámenes deben ser específicos para cada individuo.

Para complementar lo anterior, en el artículo 18. Define que se debe contar con un diagnóstico de salud, el cual es entregado por el médico que realice las evaluaciones médicas ocupacionales, donde identifique sus características sociodemográficas como el sexo, la edad, cargo, nivel de escolaridad, enfermedades o accidentes, hábitos entre otros. Esta información le permitirá al empleador definir las actividades de los subprogramas de medicina preventiva y del trabajo.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

**Decreto 3518 de 2006:** se crea un Sistema de Vigilancia en Salud Pública el cual se reglamenta, enfocado en realizar todas las acciones tendientes a detectar los eventos que requieren vigilancia epidemiológica, entre ellos incluye la realización de exámenes de laboratorio y todos los procedimientos que contribuyan a los diagnósticos, y aseguren todas las intervenciones familiares o individuales según aplique.

**Resolución 1016 de 1989:** Frente a la gestión del riesgo en su Artículo 5, estipula que es obligación de los empleadores a crear programas de medicina preventiva y del trabajo, lo que enfatiza en su Artículo 10: Los subprogramas tiene como finalidad primordial definir la prevención, promoción y control de la salud de los trabajadores, garantizándoles la protección frente a los factores de riesgos laborales; manteniendo condiciones de trabajo sanas y seguras acorde con sus condiciones psico-fisiológicas. Dentro del programa encontramos:

1. Realización de los exámenes médicos de ingreso, periódicos, cambio de ocupación o de egreso, los cuales son según sus aptitudes ocupacionales y otras situaciones que alteren o puedan traducirse en riesgos para la salud de los trabajadores.

**Gatiso Riesgo Cardiovascular Ministerio de Salud y Protección Social:** Identificar, evaluar y controlar los factores de riesgo cardiovascular modificables dependientes del individuo, con la finalidad de prevenir la aparición de factores de riesgo cardiovascular en la población sana y la progresión a enfermedades cardiovasculares en funcionarios y contratistas que presentan estos factores.

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## CAPÍTULO V

### 5 Metodología

El enfoque usado en la investigación es mixto iniciando por el cuantitativo, teniendo en cuenta que es un método estructurado de recopilación y análisis de información, donde según (Sampieri et al., 2014) se aplica la recolección de todos los datos que puedan probar la hipótesis definida mediante la medición numérica y el análisis estadístico, con la finalidad de establecer pautas de índices frente al comportamiento y probar teorías. Posteriormente, Sampieri (2010). Define el enfoque cualitativo se debe utilizar toda la recolección y análisis de los datos para complementar las preguntas de investigación o identificar nuevos interrogantes en el proceso de interpretación”. (Sampieri et al., 2014)

Mediante la combinación mixta se diseña la propuesta de intervención en el riesgo cardiovascular donde se establecen estrategias de promoción de salud de todos los trabajadores de la IPS, esta investigación tiene un enfoque descriptivo debido a su utilización de encuestas que permite una mejor manera de describir todos los datos estadísticos e información cualitativa recolectada.

El área estudio es la empresa IPS CLINITRAUMA S.A.S se encuentra ubicada en la zonade magdalena medio Departamento de Boyacá, Municipio de Puerto Boyacá. Actualmente cuenta con diez (10) colaboradores dependientes entre (administrativos y asistenciales), así mismo, cinco (5) colaboradores independientes (médicos ortopedistas y médicos generales). Teniendo como base el análisis preliminar realizado a resultado de los

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

exámenes médicos de origen periódicos y el informe que tiene el diagnóstico de condiciones de salud, es aplicado el proyecto “Diseño de una propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular”, con la finalidad de promocionar la salud de su población trabajadora, teniendo en cuenta que el 87% del personal representan prevalencia de la enfermedad.

A continuación, se relaciona la ficha técnica con los datos de la metodología de investigación:

### Tabla 1

#### Ficha Técnica de la Muestra

Grupo objetivo	Empresa IPS Clinitrauma S.A.S, “Propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular”.
Censo	15 colaboradores
Tipo de investigación	Descriptiva
Metodología de investigación	Mixta (Cuantitativa y Cualitativa).
Universo	Municipio de Puerto Boyacá
Nivel de confianza	95%
Margen de error	5%

Tabla 1. Ficha técnica de la muestra de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022).

### 5.1 Técnica de recolección de información

Para el plan de recolección de datos que permitirá establecer las estrategias de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular en la empresa IPS Clinitrauma S.A.S, se

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

realizará mediante las siguientes técnicas de recolección:

- Encuesta: mediante un cuestionario aplicado a los quince (15) colaboradores que permita obtener información más adecuada para el diseño de las estrategias (características, necesidades, descripción sociodemográfica, funciones y necesidades en su puesto de trabajo, condiciones laborales entre otros).
- Entrevista gerencia: se validará con gerencia las necesidades de la empresa, postura frente a la gestión del riesgo, interpretación y análisis de la propuesta. Este método es uno de los más relevantes, teniendo en cuenta que es el área que mayor incide en cualquier estrategia que se requiera implementar.
- Inspección y revisión documental: análisis aplicado al resultado de los exámenes médicos, tamizaje cardiovascular, diagnóstico de condiciones de salud entre otros aspectos que coadyuven a la investigación.

### **5.2 Técnica de Análisis y procesamiento de la información**

Teniendo en cuenta la encuesta aplicada al total de los colaboradores quince (15) colaboradores frente a los diversos factores o aspectos que prevalecen el riesgo cardiovascular en la empresa, se procede a realizar el análisis de la información de la siguiente manera:

Una vez se obtenga la totalidad de encuesta diligenciadas, se procede a extraer del formulario las respuestas en archivo Excel, el análisis de las inspecciones, entrevista a gerencia y el soporte documental, luego se tabula la información mediante gráficas y diagramas; una vez tabulada la información se analiza los resultados obtenidos para determinar las variables que son las estrategias de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular en la IPS Clinitrauma S.A.S.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

**CAPÍTULO VI**

**6 Resultados**

**6.1 Caracterización del indicador de prevalencia**

En la IPS Clinitrauma S.A.S, se presenta una prevalencia frente al riesgo cardiovascular en su población trabajadora con diagnósticos de sobrepeso, hipertensión, diabetes, triglicéridos, colesterol alto, sedentarismo y hábitos no saludables. Por consiguiente, para el diseño de la propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular identificado, se inició con una caracterización del indicador de prevalencia del riesgo, a continuación, se describe en una tabla de la ficha del indicador y un análisis del último año periodo 2021:

**Tabla 2**

*Ficha Técnica del Indicador*

Nombre del indicador	Prevalencia del riesgo cardiovascular
Definición del indicador	Número de casos de riesgo cardiovascular presentes en una población en un periodo de tiempo
Formula del indicador	$(\text{Número de casos nuevos y antiguos en el periodo «Z»} / \text{Promedio de trabajadores en el periodo «Z»}) * 100.000$
Interpretación del indicador	Por cada 100.000 trabajadores existen X casos de prevalencia del riesgo en el periodo Z
Periodicidad de medición	Anual

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

Tabla 2. Ficha técnica del indicador de prevalencia del riesgo cardiovascular (2022).

**Tabla 3**

*Medición del indicador año 2020 IPS Clinitrauma S.A.S*

Medición del indicador	(Número de casos 8 en el periodo «2020» / Promedio de trabajadores 15 en el periodo 2021) * 100.000= 53%
Análisis del indicador	De 15 trabajadores que tiene la IPS Clinitrauma S.A.S, existen 8 casos entre antiguos y nuevos de prevalencia del riesgo cardiovascular en el periodo 2020.

Tabla 3. Medición del riesgo cardiovascular año 2020 IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

**Tabla 4**

*Medición del indicador de prevalencia periodo 2021*

Medición del indicador	(Número de casos 13 en el periodo «2021» / Promedio de trabajadores 15 en el periodo 2021) * 100.000= 87%
Análisis del indicador	De 15 trabajadores que tiene la IPS Clinitrauma S.A.S, existen 13 casos entre antiguos y nuevos de prevalencia del riesgo cardiovascular en el periodo 2021.

Tabla 4. Medición del indicador de prevalencia del riesgo cardiovascular periodo 2021. 2022).

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Teniendo como referente la tabla anterior, a finales del año 2020 se registró según los resultados médicos periódicos ocho (8) colaboradores de la empresa con posible riesgo cardiovascular entre ellos (4) con hipertensión, (3) con sobrepeso, colesterol y triglicéridos altos, (1) uno con diabetes, catalogando dicho evento en un porcentaje del 53% del personal de la IPS. En sus nuevos resultados realizados en el mes de octubre de 2021 según el diagnóstico de condiciones de salud y exámenes médicos periódicos emitidos por el médico especialista en seguridad y salud en el trabajo, se mantuvo el factor de riesgo de los (8) colaboradores del año 2020, adicionalmente (5) colaboradores más; para un diagnóstico que ascendió a trece (13) colaboradores de la empresa, donde (6) colaboradores con hipertensión, (2) con diabetes, y de los 13 colaboradores, (10) presentan sobrepeso, colesterol y triglicéridos altos, siendo un porcentaje aproximado del 87% de todo el personal de la clínica. Se resalta que de los (10) colaboradores se encuentra personal que tiene hipertensión, colesterol y triglicéridos altos. A continuación, se esquematiza la información mediante una gráfica que refleja el año 2020 y 2021.

### Figura 3

*Prevalencia de riesgo cardiovascular IPS Clinitrauma S.A.S año 2020 y 2021*

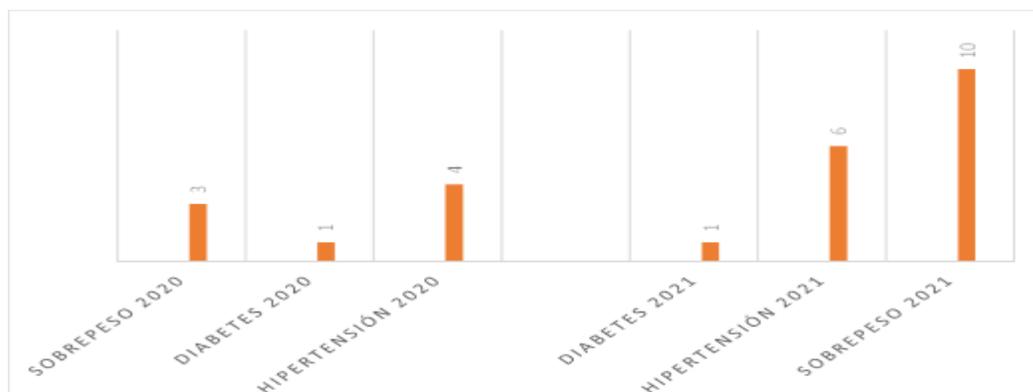


Figura 3. Prevalencia del riesgo cardiovascular en la IPS Clinitrauma S.A.S (2022).

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Figura 4

*Grafica prevalencia del riesgo cardiovascular en la IPS Clinitrauma S.A.S*

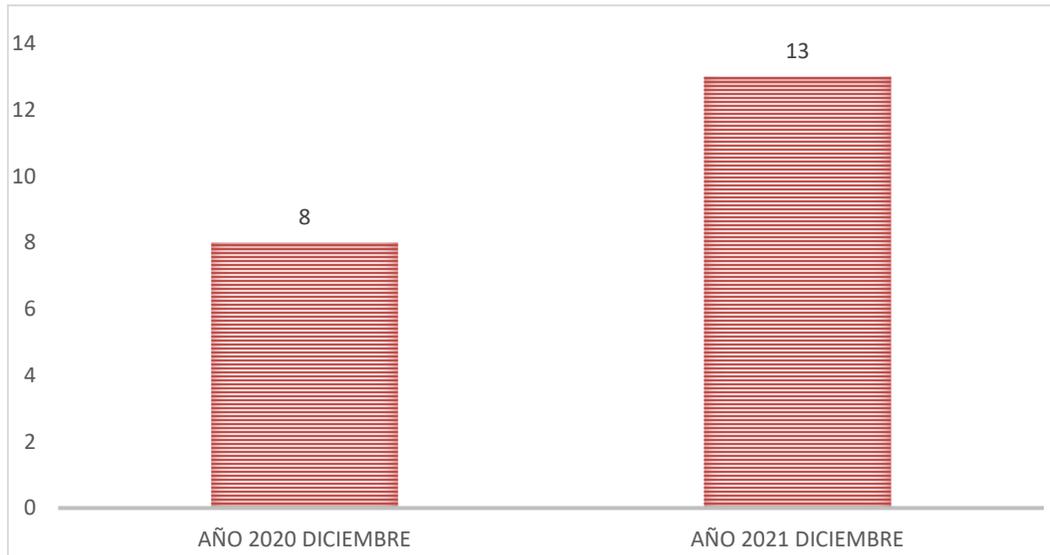


Figura 4. Grafica de comparativa prevalencia del riesgo cardiovascular en la IPS Clinitrauma S.A.S (2022).

El análisis anterior se evidencia que no se llevó a cabo la gestión adecuada para mitigar el riesgo cardiovascular en la IPS, a inicios del año 2021 la empresa tiene un porcentaje 53% del riesgo cardiovascular en su personal administrativo y asistencial, sin embargo, este ascendió a finales del año 2021 a un 87%, lo que refleja un porcentaje muy alto que requiere una propuesta de intervención inmediata para contrarrestar los posibles efectos en el deterioro de la salud de sus trabajadores.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### 6.2 Estrategias de intervención

Para establecer la intervención de acuerdo a las necesidades de IPS Clinitrauma S.A.S, se realizó la aplicación de dos encuestas una de estilos de vida y otra de información sociodemográfica, con la finalidad de identificar las características de los trabajadores que permitan definir con mayor precisión los elementos de las estrategias más adecuadas para la mitigación del riesgo cardiovascular que prevalece en la empresa:

Como primer paso se aplicó la encuesta sociodemográfica que consta de 14 preguntas, las cuales se representa en las siguientes graficas:

#### Encuesta de perfil sociodemográfico

##### Figura 5

*Género del personal IPS Clinitrauma S.A.S*

15 respuestas

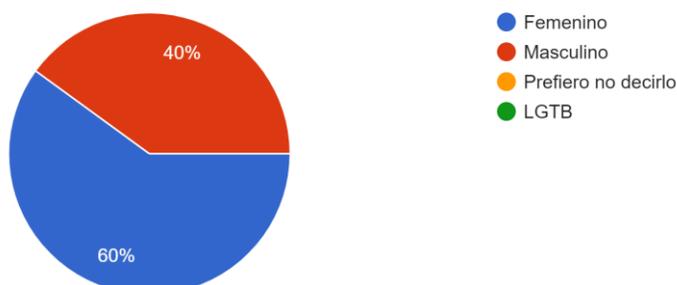


Figura 5. Grafica del género del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

La empresa representa un mayor porcentaje del 60% de carácter en el género femenino y un 40% personal masculino.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Figura 6

*Rango de edad del personal IPS Clinitrauma S.A.S*

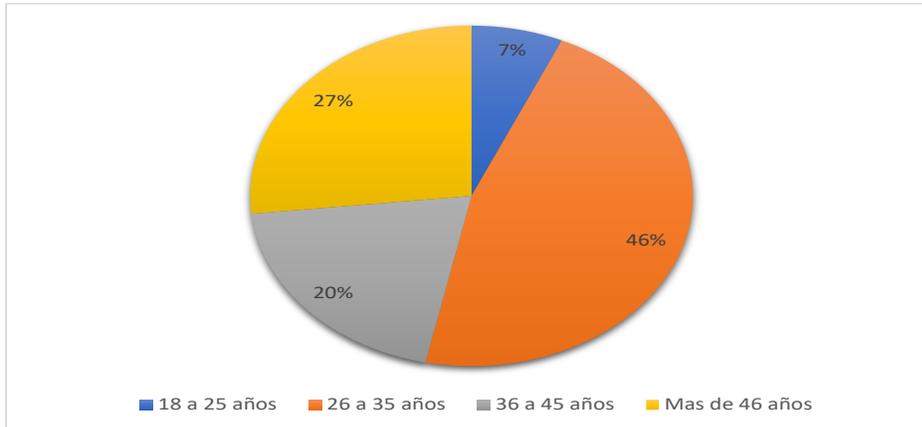


Figura 6. Grafica del rango de edad del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

La grafica anterior, representa que el mayor porcentaje en el rango de edad se encuentra entre 26 a 35 años con un 46,7%, siguiendo el 26,7% mayores de 46 años, el 20% de 36 a 45 años y por último el 6,7% de 18 a 25 años. El resultado obtenido según la OMS el personal de la IPS Clinitrauma S.A.S, con un 93,4% de 27 años de en adelante se encuentra en un ciclo de vida catalogado como adultez y vejez.

### Figura 7

*Nivel de escolaridad del personal IPS Clinitrauma S.A.S*

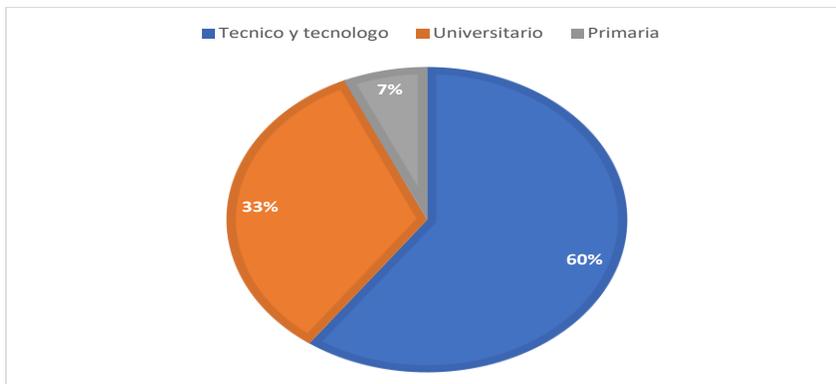


Figura 7. Grafica del nivel de escolaridad del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Un pilar fundamental para definir las estrategias es conocer el nivel de escolaridad del personal, que permitirá establecer los elementos más adecuados, como resultado se obtuvo que el 60% de los trabajadores están en un nivel técnico/tecnológico, el 33,3% son universitarios y el 6,7% tiene básica primaria.

### Figura 8

*Promedio de ingresos del personal IPS Clinitrauma S.A.S*

15 respuestas

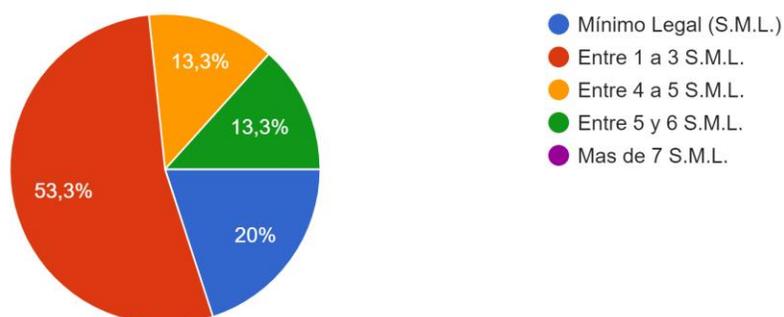


Figura 8. Grafica del promedio de ingresos personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

Como parte fundamental de las estrategias de intervención del riesgo, es conocer el promedio de ingresos del personal, esto permitirá definir el rango de las actividades o recomendaciones dadas al personal, que les facilite acceso a ellas. El 53,3% tiene un ingreso promedio de 1 a 3 S.M.L, el 20% un salario minino legal, y el 26,6% tiene ingresos superiores de 4 Salarios en adelante. Esto representa un estándar positivo, donde el personal puede acceder a mejorar elementos básicos de estilo de vida.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Figura 9

*Tipo de contratos del personal IPS Clinitrauma S.A.S*

15 respuestas

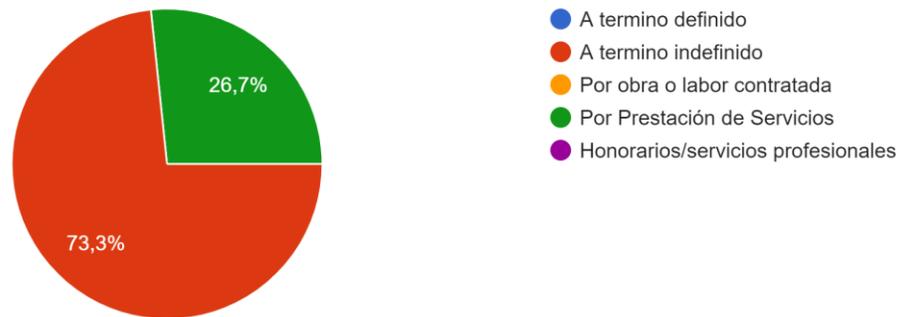


Figura 9. Grafica del tipo de contrato del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

Para fortalecer las estrategias es importante, conocer el tipo de contratación del personal; lo cual le brinda mayor estabilidad laboral al trabajador y la aplicación de las medidas de intervención. El 73,3% del personal tiene un contrato a término indefinido y el 26,7% por prestación de servicios.

### Figura 10

*Antigüedad en el cargo y en la empresa personal IPS Clinitrauma S.A.S*

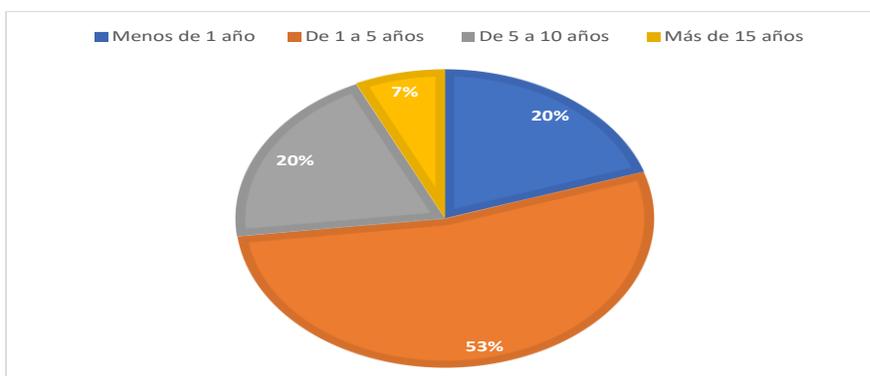


Figura 10. Grafica antigüedad en el cargo y en la empresa del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

En la gráfica anterior, se unificaron dos preguntas enfocadas en antigüedad en el cargo y en la empresa, teniendo en cuenta que reflejan los mismos porcentajes, durante su proceso de contratación han tenido el mismo cargo en el tiempo que llevan en la empresa. El 53,3% tiene una antigüedad y tiempo en la empresa de 1 a 5 años, el 20% de 5 a 10 años, 20% menos de un año y el 6,7% de 10 a 15 años. Resultado que representa mayor estabilidad en la empresa.

### Figura 11

*Uso del tiempo libre personal IPS Clinitrauma S.A.S*

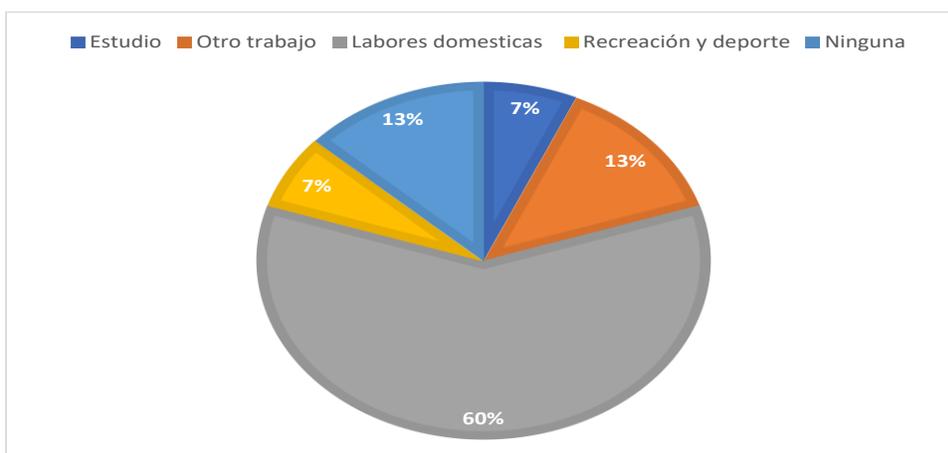


Figura 11. Grafica del uso de tiempo libre personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

El 60% del uso del tiempo libre por parte del personal es en labores domésticas, el 13,3% resultado del personal con contrato por prestación de servicios es en otro trabajo, el 13,3% no realiza ningún tipo de actividad, el 6,7% estudia y el otro 6,7% utiliza su tiempo en recreación y deporte. Se puede concluir, un índice bajo de frente a ejercicio físico.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Figura 12

*Participación por parte del personal en actividades en salud IPS Clinitrauma S.A.S*

15 respuestas



Figura 12. Grafica de la participación en actividad en salud del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

El 89,6% del personal de la empresa ha participado en actividades como lo son capacitaciones en seguridad y salud en el trabajo, exámenes médicos periódicos, y el otro 10,3% en exámenes de laboratorio en general.

### Figura 13

*Enfermedades en el personal de la IPS Clinitrauma S.A.S*

15 respuestas



Figura 13. Grafica de las enfermedades que presenta el personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Una de las enfermedades más influyentes en el personal de la empresa, y que incide en el riesgo cardiovascular es la hipertensión con un 46,7%, el 13,3% padece diabetes y el 40% no presenta ningún tipo de enfermedad.

### Figura 14

*Antecedentes familiares del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S*

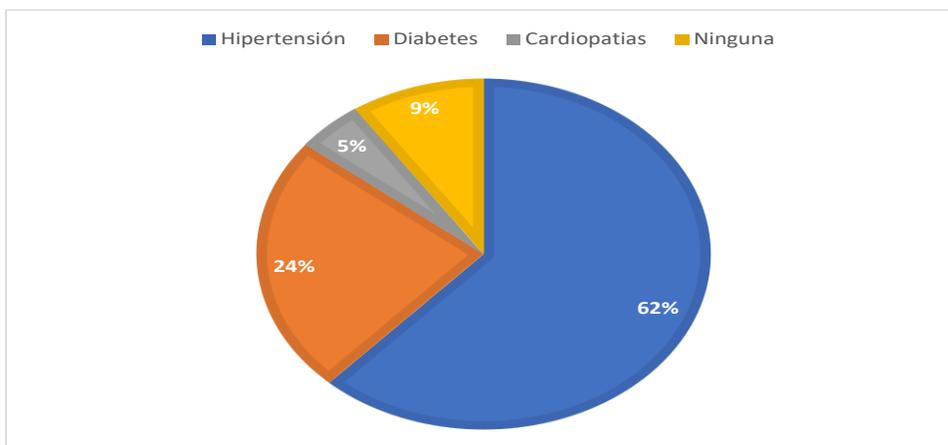


Figura 14. Gráfica de antecedentes familiares frente a enfermedades del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

Como resultado se obtuvo que el 61,9% de los familiares más cercanos al personal de la empresa presenta hipertensión, el 23,8% diabetes, el 9,5% ninguna enfermedad y por último el 4,8% cardiopatías. Todas aquellas que conducen a factores de riesgo cardiovascular, en la gráfica 12 el índice de enfermedades del personal es bajo, pero los antecedentes familiares son altos; lo cual tienden a ser factores no modificables frente a posibles enfermedades hereditarias más adelante.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Figura 15

*Practica algún deporte personal IPS Clinitrauma S.A.S*

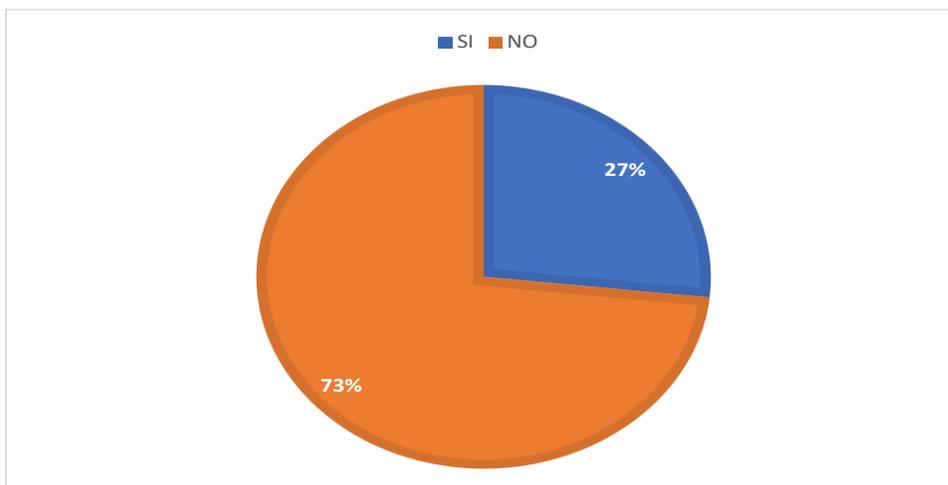


Figura 15. Grafica de correspondiente al porcentaje de participación en el deporte por parte del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022)

Otro factor que contribuye al riesgo cardiovascular es el sedentarismo, por ende, es importante conocer si el personal realiza ejercicio físico, el 73,3% del personal no practica ningún deporte y el 26,7 practica algún tipo de deporte.

### Encuesta hábitos y estilos de vida

Teniendo en cuenta los datos anteriores frente a la información sociodemográfica, que fueron representados mediante diagrama de torta, se procede a presentar una tabla de análisis de resultado de la encuesta de hábitos y estilos de vida aplicada a todo el personal de la empresa, la cual fue enfocada en identificar los hábitos diarios frente a la alimentación, ejercicio físico, consumo de sustancias nocivas, pausas activas, condiciones labores entre otro:

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

**Tabla 5**

*Resultado encuesta hábitos y estilos de vida*

Pregunta	Resultado	
	Si	No
1. ¿Realiza actividad física mayor o igual a 150 minutos en la semana?	13,3%	86,7%
2. ¿Duerme regularmente 7 horas diarias?	60%	40%
3. ¿Mantiene un horario regular de comidas?	53,3%	46,7%
4. ¿Bebe entre 4 a 8 vasos al día de agua?	33,4%	66,7%
5. ¿Come al menos 2 porciones de fruta al día?	20%	80%
6. ¿Consume verduras diariamente e incluye proteínas como (huevo, pescado, pollo, carne), en su alimentación?	EL 53,3% frecuente 40% diario 6,7% ocasionalmente	
7. ¿Come pasteles, postres y dulces a diario?	40%	60%
8. ¿Con que frecuencia consume productos lácteos?	80% ocasional 20% frecuentemente	
9. ¿Su alimentación se basa en alimentos procesados como embutidos, tocino y margarinas y otros procesados (harinas, gaseosas)?	40%	60%
10. ¿Fuma cigarrillo?		100%
11. ¿Consume sustancias psi-coactivas?		100%
12. ¿Consume bebidas energizantes?	20%	80%

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

13. ¿Consume bebidas alcohólicas?	86,7% ocasional	13,3%
14. ¿Toma más de tres tazas de café al día?	60%	40%
15. ¿Trasnocha con frecuencia?	66,7%	33,3%
16. ¿Se irrita con frecuencia cuando las cosas no salen como creo que debe ser?	33,3%	66,7%
17. ¿Toma las situaciones con calma, se relaja y respira profundo cuando se presentan dificultades u obstáculos?	86,7%	13,3%
18. ¿Realiza pausas activas en su lugar de trabajo?	26,7%	73,3%
19. ¿Las exigencias laborales no le permiten tomar los alimentos a tiempo, realizar pausas activas?	46,7% frecuentemente 46,7% a veces 6,7% ocasionalmente	
20. ¿Trabaja horas extras?	53,3% ocasional 26,7 rara vez 20% frecuentemente	
21. ¿Permanece sentado o de pie más del 65% de su jornada laboral?	100%	
22. ¿Se fatiga al moverse, subir y bajar las escaleras?	46,7%	53,3%

Tabla 5. Encuesta hábitos y estilos de vida personal IPS Clinitrauma S.A.S (2022).

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Para la propuesta de intervención acorde al personal de la IPS Clinitrauma S.A.S, se analizó las encuestas aplicadas, el diagnóstico de condiciones de salud y exámenes médicos ocupacionales periódicos; documentos que sirvieron como base para definir las estrategias.

**Tabla 6**

*Categorización del riesgo cardiovascular*

<b>Factores del riesgo</b>	<b>Riesgo calculado</b>
<b>cardiovascular en la IPS</b>	
Personal con hipertensión arterial	46,7% le presenta hipertensión arterial
Personal con diabetes	13,3% presenta diabetes
Alimentación bajo productos procesados	70% refiere alimentación bajo embutidos, fritos, productos procesados
Sedentarismo	73,3% del personal no realiza ningún tipo de ejercicio, mantiene más del 65% de jornada laboral de pie o sentado.
Sobrepeso	83% del personal según los exámenes médicos y diagnóstico de condiciones de salud presenta sobre peso
Obesidad	4% del personal tiene obesidad tipo I
Consumo de alcohol	86,7% consume de forma ocasional bebidas alcohólicas

Tabla 6. Categorización del riesgo cardiovascular del personal IPS Clinitrauma S.A.S (2022).

La tabla anterior, representa la categorización de los factores de riesgo cardiovascular del personal de la empresa, datos que permiten definir las estrategias adecuadas para la intervención,

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

enfocados en la información, sensibilización y educación, con la finalidad de prevenir la morbilidad y mortalidad, los mecanismos de la propuesta se basan en tres pilares:

- Estrategia prevención del riesgo metabólico
- Estrategia 2 hábitos y estilos de vida saludable
- Estrategia 3 Actividad física

### 6.2.1 Prevención del riesgo metabólico

La prevención del riesgo metabólico va dirigida a valoraciones individuales del personal de la empresa, lo que permite evaluar el nivel del riesgo. Mediante los exámenes médicos ocupacionales o controles por la EPS del trabajador, a continuación, se definen las siguientes tablas, las cuales pueden determinar el riesgo metabólico del personal; información importante para evitar accidentes cardiovasculares; si el personal presenta los siguientes aspectos se deben incluir en el SVE Cardiovascular de la empresa con monitoreo de carácter inmediato.

#### Tabla 7

*Niveles normales y anormales del colesterol*

Colesterol ldl ( mlg/dl)	
Muy alto riesgo Menor de 70	Muy alto riesgo Menor de 70
Alto riesgo y moderadamente alto riesgo Menor de 100	Alto riesgo y moderadamente alto riesgo Menor de 100
Riesgo moderado Menor de 130	Riesgo moderado Menor de 130
Riesgo bajo o latente Menor de 160	Riesgo bajo o latente Menor de 160

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

Tabla 7. Niveles normales y anormales del colesterol. Ministerio de salud y protección social (2021).

**Tabla 8**

*Colesterol total*

Muy alto riesgo Menor de 170	Muy alto riesgo Menor de 170
Alto riesgo y moderadamente alto riesgo Menor de 170	Alto riesgo y moderadamente alto riesgo Menor de 170
Riesgo moderado Menor de 200	Riesgo moderado Menor de 200
Riesgo bajo o latente Menor de 240	Riesgo bajo o latente Menor de 240

Tabla 8. Niveles de colesterol total. Ministerio de salud y protección social (2021).

**Tabla 9**

*Colesterol HDL*

En todas las categorías de riesgo Mayor a 40	En todas las categorías de riesgo Mayor a 40
Factor de protección Igual o mayor a 60	Factor de protección Igual o mayor a 60

Tabla 9. Colesterol HDL. Ministerio de salud y protección social (2021).

**Tabla 10**

*Niveles de triglicéridos*

Muy alto riesgo Menor de 150	Muy alto riesgo Menor de 150
------------------------------	------------------------------

Tabla 10. Niveles de triglicéridos. Ministerio de salud y protección social (2021).

Para la medición del riesgo metabólico que permite priorizar al personal de la IPS Clinitrauma S.A.S, se propone la siguiente tabla teniendo en cuenta o no factores de riesgo cardiovascular en los trabajadores, este se suma de forma aritmética; es basada en si el perímetro

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

abdominal en el personal hombre es > a 90 cm y mujeres > 80 cm, más los siguientes datos que pueden ser validados en las tablas anteriores y los resultados de laboratorio hipertensión arterial, HDL < 40 mg/dl en hombres y < 50 mg/dl en mujeres, triglicéridos mayores a 150 mg/dl.

### Figura 16

#### Medición del riesgo metabólico

Factores de riesgo		Definición	Puntos	Total	Interpretación
Hipertensión		> 130/85 mg/Hg	1		Si el total de puntos es mayor a tres, el riesgo metabólico es positivo
Obesidad		Si el perímetro abdominal en el personal hombre es > a 90 cm y mujeres > 80 cm	1		
Colesterol HDL	Hombres	< 40 mg/dl	1		
	Mujeres	< 50 mg/dl	1		
Consumo de alcohol		De forma frecuente	1		
Consumo tabaco		De forma frecuente	1		
<b>TOTAL</b>				<b>0</b>	

Figura 16. Medición del riesgo metabólico. (2022)

### Tabla 11

#### Estrategia de prevención de riesgo metabólico alto y moderado

Estrategia	Prevención del riesgo metabólico
Alcance	La medición del riesgo metabólico abarca al personal de la IPS Clinitrauma S.A.S, que presente factores de riesgo cardiovascular,

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

---

	como sobrepeso, hipertensión, exámenes médicos con colesterol y triglicéridos altos, sedentarismo, hábitos no saludables.
Objetivo	Identificar el personal de la IPS Clinitrauma S.A.S con factores de riesgo cardiovascular, con la finalidad de prevenir el riesgo metabólico.
Meta	Cubrir al 100% del personal que presente factores de riesgo cardiovascular
Responsable empresa	Profesional en seguridad y salud en el trabajo
Evaluación del programa	El profesional de SST y el médico general de la empresa, evaluarán de forma semestral el funcionamiento de las estrategias
Recursos	Técnicos y tecnológicos del SGSST (Video Beam, sala de juntas, computador, material educativo).  Otros: Tensiómetro, báscula, cinta métrica.  Humanos: Profesional en SST y médico general de la empresa.  Financieros: tiempo asignado en la jornada laboral.  Anexo C Medición del riesgo metabólico
Formato de aplicación	Anexo D Tamizaje cardiovascular  Anexo E Diapositivas prevención de riesgo cardiovascular  Anexo F Folleto riesgo cardiovascular  Anexo G Folleto hábitos y estilos de vida saludable  Anexo H Folleto hipertensión arterial  Anexo I Folleto alimentación saludable

---

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

---

### Actividades

Riesgo alto

Controles trimestrales

- 
- Realizar tamizaje cardiovascular abarcando la siguiente información: peso, talla, toma de tensión arterial. Periodicidad trimestral aplicado por el médico general de la empresa.
  - De acuerdo al resultado del tamizaje cardiovascular trimestral donde el riesgo sea alto o moderado el profesional de la salud, realiza la remisión prioritaria y control de EPS- Controles paraclínicos colesterol HDL y Triglicéridos por EPS -Seguimiento trimestral, aplicado por el médico general de la empresa.
  - El personal presenta sobrepeso y obesidad, enviar por EPS para la respectiva valoración nutricional. Seguimiento trimestral, aplicado por el profesional en SST.
  - Incluir en el PVE Cardiovascular de la empresa, el personal que se encuentre en riesgo alto o moderado. Aplicado por el profesional en SST.
  - De forma trimestral se llevará a cabo una capacitación en el riesgo cardiovascular prevención y promoción, donde se abarque temas de conocimiento generalidades de la enfermedad, tipos de factores, medidas de prevención, mitigación, como identificar el riesgo- Aplicado por el profesional en SST e incluir en el plan de trabajo anual del SGSST.
  - Campañas para disminuir el consumo de alcohol, sedentarismo, control de peso. Periodicidad semestral, aplicado por el profesional en SST y médico general de la empresa, e incluir en el plan de trabajo anual del SGSST.
-

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

- Teniendo en cuenta los resultados de la medición, ajustar del programa para el siguiente periodo, e incluir en el plan de trabajo anual del SGSST.

Tabla 11. Estrategia de prevención del riesgo metabólico alto. (2022).

**Tabla 12**

*Estrategia de prevención de riesgo metabólico bajo*

Estrategia	Prevención del riesgo metabólico
Alcance	La medición del riesgo metabólico abarca al personal de la IPS Clinitrauma S.A.S, que presente factores de riesgo cardiovascular, como sobrepeso, exámenes médicos con colesterol y triglicéridos altos, sedentarismo, hábitos no saludables.
Objetivo	Identificar el personal de la IPS Clinitrauma S.A.S con factores de riesgo cardiovascular, con la finalidad de prevenir el riesgo metabólico.
Responsable empresa	Profesional en seguridad y salud en el trabajo
Meta	Cubrir al 100% del personal que presente factores de riesgo cardiovascular
Recursos	Técnicos y tecnológicos del SGSST (video Beam, computador, material educativo anexo).

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Formato de aplicación	<p>Financieros: tiempo asignado en la jornada laboral.</p> <p>Humanos: Profesional en SST de la empresa</p> <p>Anexo C Medición del riesgo metabólico</p> <p>Anexo E Diapositivas prevención de riesgo cardiovascular</p> <p>Anexo F Folleto riesgo cardiovascular</p> <p>Anexo G Folleto hábitos y estilos de vida saludable</p> <p>Anexo H Folleto hipertensión arterial</p> <p>Anexo I Folleto alimentación saludable</p>
<b>Actividades</b>	
Riesgo bajo	Mediante los exámenes ocupacionales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talleres de capacitación en el riesgo cardiovascular prevención y promoción, donde se abarquen estilos y hábitos de vida saludable, actividad física, pausas activas, conocimiento del riesgo, como prevenirlo, enfermedades. Periodicidad anual. Aplicado por el profesional en SST.</li> <li>• Seguimiento anual Controles paraclínicos colesterol HDL, triglicéridos, sobrepeso. Teniendo en cuenta los resultados de los exámenes médicos periódicos. Aplicado por el profesional en SST.</li> <li>• Campañas de sensibilización de estilos de vida saludable y autocuidado. Periodicidad anual. Aplicado por el profesional en SST.</li> </ul>	

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Tabla 12. Estrategia de prevención del riesgo metabólico bajo. (2022).

### 6.2.2 Hábitos y estilos de vida saludable

Otro factor importante para la promoción de la salud de los colaboradores de la IPS Clinitrauma S.A.S, es sensibilizar e incentivar los hábitos y estilos de vida saludable tanto para su contexto interno y externo, las estrategias propuestas están definidas de acuerdo al resultado de la encuesta y entrevista con gerencia:

#### Tabla 13

##### *Actividad día de la fruta*

Actividad	Día de la fruta: se propone semanalmente con recursos de la empresa o cada colaborador lleve una fruta al trabajo, donde se brinde un espacio para un compartir y se realice pausas activas. Esto permitirá incentivar al trabajador incluir este alimento en su día a día.
Alcance	Abarca al personal de la IPS Clinitrauma S.A.S, que presente o no factores de riesgo cardiovascular.
Objetivo	Incentivar el consumo de la fruta al personal de la IPS Clinitrauma S.A.S.
Meta	Cubrir al 90% del personal.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

Recursos	Financieros: de la empresa o personal de la IPS.
Formato de aplicación	Anexo J Cartilla de pausas activas
Responsable empresa	Profesional en seguridad y salud en el trabajo
Duración de la actividad en meses	Tres meses consecutivos, una vez por semana para impulsar en el personal un hábito. El profesional de la empresa evaluará una vez termine la actividad, si es viable las actividades y darles seguimiento a los trabajadores de forma trimestral, si están consumiendo la fruta en el trabajo o en su casa.

Tabla 13. Actividad día de la fruta (2022).

**Tabla 14**

*Actividad día deportivo al mes personal de la IPS Clinitrauma S.A.S*

Actividad	Día deportivo: formar grupos deportivos para realizar un día al mes actividades físicas que más les guste a los trabajadores, en esta actividad es determinante el seguimiento por la empresa para que el colaborador se siente motivado y acompañado.
-----------	--

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

---

Alcance	Abarca al personal de la IPS Clinitrauma S.A.S, que presente o no factores de riesgo cardiovascular.
Objetivo	Incentivar la actividad física deportiva al personal de la IPS Clinitrauma S.A.S.
Meta	Cubrir al 60% del personal.
Recursos	Financieros: de la empresa refrigerio saludable el día deportivo, tiempo asignado en la jornada laboral. Humanos: Profesional en SST.
Responsable empresa	Profesional en seguridad y salud en el trabajo
Duración de la actividad	12 meses consecutivos, una vez al mes para impulsar en el personal un hábito. El profesional de la empresa evaluará una vez termine la actividad, si es viable las actividades y darles seguimiento a los trabajadores de forma semestral.
Tipo de actividad deportiva	En las encuestas aplicadas el personal de la IPS, manifiesta actividades de interés como el ciclismo, microfútbol. Con duraciones mínimos de 60 minutos. Esto se evaluará con los colaboradores.

---

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

Tabla 14. Actividad día deportivo personal IPS Clinitrauma S.A.S (2022).

**Tabla 15**

*Talleres nutritivos*

Actividad	Realizar talleres nutritivos con profesionales capacitados, donde se promueva en los trabajadores la alimentación equilibrada, que les permita establecer un balance en su alimentación.
Alcance	Abarca al personal de la IPS Clinitrauma S.A.S, que presente o no factores de riesgo cardiovascular.
Objetivo	Incentivar el consumo de alimentos saludables y modificar parcialmente la preparación diaria de sus alimentos.
Meta	Cubrir al 60% del personal.
Recursos	Financieros: de la empresa contratar personal capacitado para dictar el taller, tiempo asignado en la jornada laboral. Recurso humano: Profesional nutricionista
Formato guía	El Profesional nutricionista puede llevar su propio taller o tomar como guía el taller 1 de DOHP HEALTH, que se encuentra en el

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

---

	siguiente enlace
	<a href="https://health.gov/sites/default/files/2019-09/DGA_Workshops_Wkshp_1_sp.pdf">https://health.gov/sites/default/files/2019-09/DGA_Workshops_Wkshp_1_sp.pdf</a>
Responsable empresa	Profesional en seguridad y salud en el trabajo
Duración de la actividad	Dos veces en el año
Evaluación de la actividad	Semestralmente el profesional de la empresa SST en compañía del Profesional nutricionista, realizará evaluación del funcionamiento del programa si fue aplicado por los trabajadores y si la actividad es viable.

---

Tabla 15. Talleres nutritivos para el personal IPS Clinitrauma S.A.S (2022).

### 6.2.3 Actividad física

La actividad física es una estrategia de intervención fundamental para mitigar el riesgo cardiovascular y las consecuencias del mismo, por ende, teniendo en cuenta las necesidades del personal frente al riesgo y los recursos con los que cuenta la empresa se propone lo siguiente:

#### Tabla 16

##### *Estrategia de actividad física*

---

Estrategia	Actividad física en la empresa
Alcance	Abarca a todo el personal de la empresa que presente o no factores de riesgo cardiovascular.

---

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Objetivo	Incentivar la actividad física en el personal de la IPS Clinitrauma S.A.S.
Meta	Cubrir al 70% del personal que presente o no factores de riesgo cardiovascular
Recursos	Técnicos y tecnológicos del SGSST (Video Beam, equipo de música). Humanos: Profesional en SST de la empresa
Responsable empresa	Profesional en seguridad y salud en el trabajo Profesional en fisioterapia de la empresa

### Actividades

- Realizar Pausas activas: Charlas y capacitaciones al personal sobre la importancia de las pausas activas, Software de pausas activas de la ARL Positiva descargado en los equipos cómputos del personal administrativo y móvil del personal asistencial. Esta actividad es de aplicación diaria. El profesional en SST validará de forma trimestral si es aplicado por los trabajadores.
- Conformar un equipo de bienestar: Con la profesional en SST, personal fisioterapeuta y ortopedista de la empresa, para definir las charlas, capacitaciones y actividades físicas. Reuniones trimestrales.
- Establecer las actividades de acondicionamiento físico que se describen en la siguiente tabla: Promover el acondicionamiento físico por medio de la EPS, Caja de compensación familiar, el personal fisioterapeuta de la empresa o profesional en SST.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

Donde se realice ejercicios de coordinación, equilibrio, cardiovascular, rumba terapias y relajación. Tres veces en el año

Tabla 16. Estrategia de actividad física (2022).

**Tabla 17**

*Actividad de acondicionamiento físico*

Actividad	Actividades de acondicionamiento físico
Alcance	Abarca a todo el personal de la empresa que presente o no factores de riesgo cardiovascular.
Objetivo	Incentivar la actividad física en el personal de la IPS Clinitrauma S.A.S.
Meta	Cubrir al 70% del personal que presente o no factores de riesgo cardiovascular
Recursos	Financieros: tiempo asignado en la jornada laboral. Humanos: Profesional en SST de la empresa
Responsable empresa	Profesional en seguridad y salud en el trabajo Profesional en fisioterapia de la empresa
Evaluación de la actividad	Los profesionales encargados realizarán la evaluación de forma semestral, para validar el cumplimiento.

**Actividades**

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

---

- Realizar cuatro caminatas en el año de 60 minutos, dirigida por el Profesional fisioterapeuta y Profesional en SST de la empresa, con un trayecto que tenga una resistencia desde la ubicación de la empresa hasta el dos y medio Municipio de Puerto Boyacá.
  - Implementar cuatro actividades de ejercicio de equilibrio y fuerza en el año, como (sentadillas, tijeras, burpees, desplantes), dirigidas por el Profesional fisioterapeuta de la empresa, con una duración de 30 minutos
  - Aplicar dos actividades de rumba terapia una sesión de 60 minutos y la segunda de 70 minutos, dirigida por el Profesional fisioterapeuta de la empresa. Validar la duración por el profesional el tiempo dado para la segunda sesión.
  - Tres actividades de relajación muscular en el año, dirigida por el Profesional fisioterapeuta de la empresa. El profesional en SST organizará los grupos que asistirán a la actividad, para no afectar los procesos de la empresa.
- 

Tabla 17. Actividad de acondicionamiento físico personal de la IPS Clinitrauma S.A.S (2022).

### 6.3 Comparación de las estrategias

Para establecer si las estrategias planteadas pueden ser efectivas para la IPS Clinitrauma S.A.S, se ejecuta la aplicación del tercer objetivo el cual tiene como enfoque un comparativo con una investigación de otra IPS, a continuación, se presenta un cuadro con las características más relevantes del estudio realizado por (Guzmán et al., 2021) “Evaluación del programa de vigilancia epidemiológico para el riesgo cardiovascular de los colaboradores

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

de Previr IPS”, debido que en el Municipio de Puerto Boyacá no se encontraron proyectos o estudios similares.

### Previr IPS

**Tabla 18**

*Aspectos indicativos del estudio IPS Clinitrauma S.A.S y PREVIR IPS*

Aspectos del proyecto	IPS Clinitrauma S.A.S	PREVIR IPS
Factores de riesgo cardiovascular presentes en el personal sector salud.	Hipertensión, diabetes, sedentarismo, hábitos no saludables, alimentación no saludable, sobrepeso y obesidad.	Hipertensión, sobrepeso, consumo de alcohol, mala alimentación. Glicemia, colesterol alto.
Posibles factores que los generan	Factores no modificables: hereditarios, edad y sexo.  Factores modificables: sedentarismo, jornadas de trabajo extensas, estrés laboral, no se realiza una correcta gestión por parte de la empresa, colesterol HDL alto.	Factores no modificables: hereditarios, edad y sexo  Factores modificables: sedentarismo, jornadas de trabajo extensas, estrés laboral, la empresa cuenta con PVE cardiovascular no realizo adecuadamente la aplicación, aumento del colesterol HDL.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

Prevalencia del riesgo cardiovascular	Aumento a un 87% la prevalencia del riesgo por inadecuada gestión	PREVIR IPS, no realizó constantemente todas las actividades que fueron definidas en el PVE cardiovascular del año 2018, sin embargo, bajo su indicador de riesgo cardiovascular en un 13%. (PREVIR IPS, 2021).
---------------------------------------	---	--

Tabla 18. Aspectos indicativos de los proyectos IPS Clinitrauma S.A.S y PREVIR IPS (2022).

**Tabla 19**

*Análisis de estrategias definidas en PREVIR IPS & IPS Clinitrauma S.A.S*

Estrategias definidas para la IPS Clinitrauma S.A.S planteadas en el objeto estudio	Resultados de las estrategias que fueron aplicadas en PREVIR IPS
Control de hipertensión y diabetes por remisiones a EPS	Del 9% del personal que presenta hipertensión y diabetes se evidencio enfermedad 100% controlada. Por controles y seguimientos por los médicos especialistas de la EPS a la que se encuentran afiliados los colaboradores.
Tamizajes cardiovasculares	Le permitió a la PREVIR IPS, conocer y anticipar los riesgos cardiovasculares en sus

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO  
CARDIOVASCULAR

---

	colaboradores y categorizar los controles de mitigación.
Remisión prioritaria por EPS para riesgo cardiovascular alto o moderado	N/A
Talleres nutritivos para el personal enfocado en instruir sobre hábitos alimenticios saludables	N/A
Día de la fruta una vez por semana, incentivar al hábito de consumo.	N/A
Campañas de prevención y promoción, en el consumo de alcohol, hábitos alimenticios, sobrepeso, tabaco.	N/A
Talleres de prevención y promoción de los factores de riesgo cardiovascular.	N/A
Entrega de folletos de hábitos y estilo de vida saludable	N/A
Acondicionamiento físico (rumba terapia, ejercicio de fuerza y equilibrio, relajación muscular).	N/A
Día deportivo en el mes	N/A
Pausas activas mediante el Software de la ARL en los equipos cómputos y cartilla.	N/A

---

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

---

Actividades de hábitos y estilos de vida saludable	PREVIR IPS (2021). “Concluyen que los factores de riesgos que predominan en la población de trabajadores de la salud, son los modificables y se determina que la mejor manera de resolverlo, es fortaleciendo la vigilancia epidemiológica y el estilo de vida saludable”. Entre ellas se encuentran las capacitaciones, actividades de acondicionamiento físico, controles al personal que presenta riesgo alto y medio.
--	---

---

Tabla 19. Análisis de estrategias definidas en los proyectos IPS Clinitrauma S.A.S y PREVIR IPS (2022).

La comparación con PREVIR IPS, donde se evaluó las estrategias que se habían definido en los programas de vigilancia epidemiológico cardiovascular en los años 2018, 2019, 2020; en el cual se obtiene como resultado que algunas estrategias no fueron efectivas o confiables porque no se ejecutaron en su totalidad por parte de PREVIR IPS. Lo que demuestra que es importante la participación y colaboración de la empresa; en las tablas anteriores se analizó algunos aspectos y elementos propuestos para la empresa IPS Clinitrauma S.A.S, donde refleja que, si llegase haber un correcto compromiso por parte de los responsables, se puede lograr mitigar los factores de riesgo cardiovascular. Entre ellas encontramos controles por EPS, tamizajes cardiovasculares, capacitaciones, actividades de hábitos y estilos de vida saludable.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Ahora bien, en el análisis comparativo se evidenció que el proyecto “Propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular en la IPS Clinitrauma S.A.S”, tiene un enfoque más profundo para la prevención y promoción de los factores cardiovasculares; se realizó un estudio que abarcará las estrategias adecuadas para la empresa IPS Clinitrauma S.A.S, en la otra investigación por parte de PREVIR IPS, los elementos fueron limitados para intervenir el riesgo; a su vez no fueron ejecutados en su totalidad.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Conclusiones

En la IPS Clinitrauma S.A.S, a inicios del año 2021 la empresa tenía un porcentaje 53% del riesgo cardiovascular en su población trabajadora, sin embargo, este ascendió a finales del año 2021 a un 87%, el cual reflejó un porcentaje muy alto que requirió una propuesta de intervención inmediata para tratar de contrarrestar los posibles efectos en el deterioro de la salud de sus trabajadores. La prevalencia del actual es del 87% frente a los factores de riesgo cardiovascular, datos según el último diagnóstico de condiciones de salud y exámenes médicos ocupacionales, aspectos que refieren sobrepeso, hipertensión, diabetes, triglicéridos y colesterol alto.

Por otra parte, se aplicaron dos encuestas que complementarían los datos anteriores, pero a su vez, ayudarían a definir las estrategias de intervención más adecuadas para el personal. En la primera se abarcó la información sociodemográfica como los antecedentes personales donde se obtuvo como resultado gráfica 12, que una de las enfermedades más influyentes en la empresa, y que incide significativamente en el riesgo cardiovascular es la hipertensión con un 46,7%, luego con un 13,3% padece diabetes y el 40% no presenta ningún tipo de enfermedad. Por otro lado, para un mayor enfoque se analizaron los antecedentes familiares más cercanos donde el 61,9% presenta hipertensión, el 23,8% diabetes, el 9,5% ninguna enfermedad y por último el 4,8% cardiopatías. En el estudio se delimitó todos aquellos factores que conducen al riesgo cardiovascular, en la gráfica 12 el índice de enfermedades del personal de la IPS Clinitrauma S.A.S es bajo, pero los antecedentes familiares son altos; lo cual tienden a ser factores no modificables frente a posibles enfermedades que pueden llegar hacer hereditarias más adelante.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

La segunda encuesta que fue orientada a los hábitos y estilos de vida que aplicaban los trabajadores en sus actividades diarias, se evidenció que sedentarismo debido a que referente al ejercicio físico, el 73,3% del personal no practica ningún deporte y el 26,7 practica algún tipo de deporte; en los hábitos no saludables el 70% refiere alimentación bajo embutidos, fritos y productos procesados. Por su parte, el 83% del personal según los exámenes médicos y diagnóstico de condiciones de salud presenta sobre peso, y el 86,7% consume de forma ocasional bebidas alcohólicas.

De acuerdo a lo anterior, determina fue importante el diseño de la propuesta de intervención para mitigar el riesgo cardiovascular identificado, con la finalidad de gestionar el bienestar de la población trabajadora y disminuir algún evento adverso, teniendo en cuenta que las enfermedades cardiovasculares son el segundo factor de muertes a nivel mundial. Pero para que las estrategias planteadas sean efectivas, es determinante un compromiso por parte de los responsables de la empresa, el cual conlleve un monitoreo constante para establecer aspectos de mejora en caso de requerirse.

En el análisis comparativo de las estrategias planteadas en la presente propuesta, con las definidas en un estudio realizado a PREVIR IPS donde evaluaron las actividades de prevención y promoción del riesgo cardiovascular en sus colaboradores, se concluye que pueden ser efectivas desde que exista un compromiso constante por parte de IPS Clinitrauma S.A.S, a su vez que los pilares definidos en esta investigación son bastantes amplios y acordes con las necesidades de la empresa en mención.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Recomendaciones

Teniendo en cuenta la prevalencia del riesgo cardiovascular en la IPS Clinitrauma S.A.S, mediante la propuesta de intervención para mitigar los factores identificados, se realiza las siguientes recomendaciones que tiene enfoque en tres pilares:

- **Pilar prevención del riesgo metabólico:** aplicar los anexos C y D, los cuales sirven para calcular el nivel del riesgo en el que se encuentra el trabajador alto, moderado y bajo. Al realizarse una correcta clasificación le puede ayudar a la empresa a definir las actividades acordes a ejecutar para el personal, con la finalidad de mitigar o prevenir los factores cardiovasculares.
- **Pilar hábitos y estilo saludable:** esta estrategia de esta enfocada a incentivar al personal a cambiar paulatinamente sus malos hábitos alimenticios y sedentarismo, se recomienda aplicar paso a paso las actividades dispuestas en la periodicidad establecida, con la finalidad de impulsar al trabajador ha establecer una rutina de hábito saludable. En este pilar se enfatiza el día de la fruta una vez por semana por treses meses consecutivos, talleres nutritivos dictados por profesionales en nutrición, para ayudar al trabajador a identificar mejor los alimentos y balancear sus comidas.

Así mismo, se recomienda aplicar las pausas activas mediante la cartilla anexo J, e instalar el Software de pausas activas suministrados por la ARL Positiva en los equipos cómputos o móviles según viabilidad, para motivar al personal que se adapte poco a poco a los cambios.

- **Pilar actividad física:** una de las estrategias que complementa un estilo de vida saludable es que los trabajadores se vuelvan más activos; por consiguiente, se recomienda

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

actividades de acondicionamiento físico enfocados en ejercicios de fuerza y equilibrio, relajación muscular y un día deportivo en el mes. Para este elemento no es necesario la inversión de amplios recursos financieros, el enfoque la propuesta es que la empresa pueda utilizar los recursos que tiene, en este caso un fisioterapeuta, ortopedista y profesional en SST.

Los tres pilares mencionados anteriormente, puede llegar a ser efectivo si se genera un compromiso por parte de los responsables de la empresa; los cuales sean aplicados en los pasos estipulados en conjunto con su periodicidad. Pero, además, se recomienda que cada actividad sea evaluada para hacer ajustes de mejora si se requieren.

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Referencias

Abascal, J. V. (2010). *Riesgo cardiovascular, una herramienta útil para la prevención de las enfermedades cardiovascular*. Revista Cubana.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252011000100010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000100010)

Asefa Salud. (2021). *Estilos de vida saludable*. <https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilo-de-vida-saludable>

ARL Positiva. (2021). *Programa de Vigilancia Riesgo Cardiovascular*.

[file:///C:/Users/luisc/Downloads/TH-PG-01\\_copia\\_controlada%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/luisc/Downloads/TH-PG-01_copia_controlada%20(1).pdf)

Decreto 1072 de 2015. [Ministerio de Trabajo]. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Mayo 26 de 2012.

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

Decreto 3518 de 2006. [Ministerio de la Protección Social]. por el cual se crea y reglamenta el Sistema de Vigilancia en Salud Pública y se dictan otras disposiciones. Octubre 9 de 2006.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Decreto-3518-de-2006.pdf>

Fundación cardiovascular (2019). *Muerte que se producen en el trabajo se deben a una enfermedad cardiovascular*. <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de->



## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Ministerio de Trabajo (2015). *Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo*.

<https://www.mintrabajo.gov.co/relaciones-laborales/riesgos-laborales/sistema-de-gestion-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo>

Quitian,P. y Villamil,E.(2021).*Propuesta de un programa de gestión para la intervención del riesgo cardiovascular en algunas empresas del sector de la construcción de la ciudad de Bogotá*. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Funza-Colombia.

<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/12662>

Resolución 1016 de 1986. [Ministerio de Salud y Protección Social]. Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país. Marzo 31 de 1986.

[https://www.defensoria.gov.co/public/Normograma%202013\\_html/Normas/Res\\_Ext\\_1016\\_1989.pdf](https://www.defensoria.gov.co/public/Normograma%202013_html/Normas/Res_Ext_1016_1989.pdf)

Resolución 4003 de 2008. [Ministerio de Salud y Protección Social]. Por medio del cual se adopta el Anexo Técnico para el manejo integral de los pacientes afiliados al Régimen Subsidiado en el esquema de subsidio pleno, de 45 años o más con Hipertensión Arterial y/o Diabetes Mellitus Tipo 2. octubre 21 de 2008.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-4003-2008.pdf>

Resolución 4512 de 2012. [Ministerio de Salud y Protección Social]. Por la cual se establece el reporte relacionado con el registro de las actividades de Protección Específica, Detección Temprana y la aplicación de las Guías de Atención Integral para las enfermedades de

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

interés en salud pública de obligatorio cumplimiento. Diciembre 12 de 2012.

<https://actualisalud.com/images/stories/res4505de2012.pdf>

Resolución 1843 de 2013. [Ministerio de Salud y Protección Social]. Por la cual se adopta el Plan Decenal de Salud Pública 2012 - 2021. Mayo 28 de 2013.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-1841-de-2013.pdf>

Resolución 0312 de 2019. [Ministerio de Trabajo]. Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. Febrero

13 de 2019. <https://safetya.co/normatividad/resolucion-0312-de-2019/>

Simón, R. d. (2021). *Tabaquismo*. <https://cinfasalud.cinfa.com/p/tabaquismo/>

Salud, A. (2021). *Estilos de vida saludable*. <https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilo-de-vida-saludable>

Universidad Buena Aventura (2021). *Hábitos saludables*.

<https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4676/habitos-de-vida-saludable-el-autocuidado#:~:text=Llamamos%20h%C3%A1bitos%20saludables%20a%20todas,buenos%20o%20malos%20h%C3%A1bitos%20incorporados>

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Anexos

### Anexo A. Encuesta de hábitos y estilos de vida saludable

1. ¿Realiza actividad física mayor o igual a 150 minutos en la semana?	2. ¿Duerme regularmente 7 horas diarias?	3. ¿Mantiene un horario regular de comidas?	4. ¿Bebe entre 4 a 8 vasos al día de agua?	5. ¿Come al menos 2 porciones de fruta al día?	6. ¿Consumo verduras diariamente e incluye proteínas como (huevo,	7. ¿Come pasteles, postres y dulces a diario?	8. ¿Con que frecuencia consume productos lácteos?	9. ¿Su alimentación se basa en alimentos procesados como embutidos, tocino y
NO	SI	NO	NO	NO	Ocasionalmente	SI	Frecuentemente	SI
NO	SI	NO	NO	NO	Diario	SI	Ocasionalmente	NO
NO	SI	SI	NO	NO	Diario	SI	Frecuentemente	SI
NO	SI	NO	NO	NO	Diario	SI	Ocasionalmente	NO
NO	NO	NO	SI	SI	Diario	SI	Ocasionalmente	NO
NO	SI	SI	NO	NO	Frecuentemente	NO	Frecuentemente	SI
NO	NO	SI	NO	NO	Frecuentemente	NO	Ocasionalmente	NO
NO	SI	SI	NO	SI	Frecuentemente	NO	Ocasionalmente	NO
NO	NO	SI	NO	NO	Frecuentemente	NO	Ocasionalmente	NO
NO	NO	SI	SI	NO	Frecuentemente	NO	Ocasionalmente	SI
SI	NO	SI	SI	SI	Diario	NO	Ocasionalmente	NO
NO	SI	SI	SI	NO	Diario	NO	Ocasionalmente	NO
SI	SI	NO	NO	NO	Frecuentemente	NO	Ocasionalmente	SI
NO	NO	NO	NO	NO	Frecuentemente	SI	Ocasionalmente	SI
NO	SI	NO	NO	NO	Frecuentemente	NO	Ocasionalmente	NO

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Anexo B. Encuesta información sociodemográfica personal IPS Clinitrauma S.A.S

1. Seleccione el rango de edad en la que se encuentra	2. Marque una opción "Genero"	3. Nivel de escolaridad	4. Uso de tiempo libre	5. Promedio de ingresos (S.M.L.)	6. Antigüedad en la empresa	7. Antigüedad en el cargo	8. Tipo de contratación	9. ¿Ha participado en las actividad de salud por parte de la empresa?
26 a 35 años	Femenino	Técnico/tecnologo	Labores domésticas	Entre 1 a 3 S.M.L.	De 1 a 5 años	De 1 a 5 años	A termino indefinido	Exámenes periódicos, Capacitaciones en
36 a 45 años	Masculino	Universitario	Otro trabajo	Entre 4 a 5 S.M.L.	De 1 a 5 años	De 1 a 5 años	Por Prestación de Servicios	Exámenes periódicos, Capacitaciones en seguridad y salud en el
Mas de 46 años	Masculino	Universitario	Ninguno	Entre 4 a 5 S.M.L.	De 5 a 10 años	De 5 a 10 años	A termino indefinido	Exámenes periódicos, Capacitaciones en
26 a 35 años	Femenino	Técnico/tecnologo	Labores domésticas	Entre 1 a 3 S.M.L.	De 1 a 5 años	De 1 a 5 años	A termino indefinido	Exámenes periódicos, Capacitaciones en
Mas de 46 años	Masculino	Técnico/tecnologo	Labores domésticas	Entre 1 a 3 S.M.L.	De 5 a 10 años	De 5 a 10 años	A termino indefinido	Exámenes periódicos, Capacitaciones en seguridad y salud en el
26 a 35 años	Femenino	Universitario	Recreación y deporte	Entre 1 a 3 S.M.L.	De 1 a 5 años	De 1 a 5 años	Por Prestación de Servicios	Capacitaciones en seguridad y salud en el
36 a 45 años	Femenino	Técnico/tecnologo	Labores domésticas	Entre 1 a 3 S.M.L.	De 1 a 5 años	De 1 a 5 años	A termino indefinido	Exámenes periódicos, Capacitaciones en
18 a 25 años	Femenino	Técnico/tecnologo	Estudio	Mínimo Legal (S.M.L.)	Menos de 1 año	Menos de 1 año	A termino indefinido	Exámenes de laboratorios, Capacitaciones en seguridad y salud en el
26 a 35 años	Femenino	Técnico/tecnologo	Labores domésticas	Entre 1 a 3 S.M.L.	De 1 a 5 años	De 1 a 5 años	A termino indefinido	Exámenes periódicos, Capacitaciones en seguridad y salud en el
26 a 35 años	Femenino	Técnico/tecnologo	Labores domésticas	Entre 1 a 3 S.M.L.	Menos de 1 año	Menos de 1 año	A termino indefinido	Exámenes de laboratorios, Capacitaciones en
Mas de 46 años	Masculino	Universitario	Labores domésticas	Entre 5 y 6 S.M.L.	De 10 a 15 años	De 10 a 15 años	Por Prestación de Servicios	Exámenes periódicos, Capacitaciones en
26 a 35 años	Masculino	Técnico/tecnologo	Ninguno	Mínimo Legal (S.M.L.)	De 1 a 5 años	De 1 a 5 años	A termino indefinido	Exámenes periódicos, Capacitaciones en seguridad y salud en el
26 a 35 años	Femenino	Técnico/tecnologo	Labores domésticas	Entre 1 a 3 S.M.L.	Menos de 1 año	Menos de 1 año	A termino indefinido	Exámenes de laboratorios, Capacitaciones en seguridad y salud en el
Mas de 46 años	Femenino	Primaria	Labores domésticas	Mínimo Legal (S.M.L.)	De 5 a 10 años	De 5 a 10 años	A termino indefinido	Exámenes periódicos, Capacitaciones en
36 a 45 años	Masculino	Universitario	Otro trabajo	Entre 5 y 6 S.M.L.	De 1 a 5 años	De 1 a 5 años	Por Prestación de Servicios	Exámenes periódicos, Capacitaciones en seguridad y salud en el

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Anexo C. Medición del riesgo metabólico

		<b>MEDICIÓN DEL RIESGO METABOLICO</b>			
Factores de riesgo		Definición	Puntos	Total	Interpretación
Hipertensión		> 130/85 mg/Hg	1		
Obesidad		Si el perímetro abdominal en el personal hombre es > a 90 cm y mujeres > 80 cm	1		
Colesterol HDL	Hombres	< 40 mg/dl	1		
	Mujeres	< 50 mg/dl	1		
Consumo de alcohol		De forma frecuente	1		
Consumo tabaco		De forma frecuente	1		
<b>TOTAL</b>				<b>0</b>	

Si el total de puntos es mayor a tres, el riesgo metabólico es positivo



## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

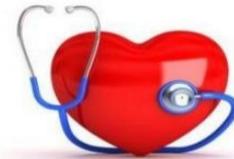
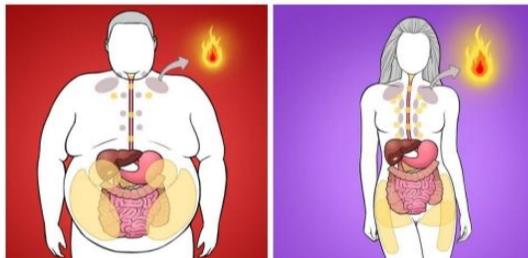
Anexo E. Diapositivas promoción y prevención del riesgo cardiovascular



### PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN RIESGO CARDIOVASCULAR

#### ¿QUE ES EL RIESGO CARDIOVASCULAR?

El riesgo cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos, esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria).



# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Anexo F. Folleto de riesgo cardiovascular



### CONOCE TU INDICE DE MASA CORPORAL

SIGNIFICADO	IMC MUJERES	IMC HOMBRÉS
DESINUTRICIÓN	MEJOS DE 16	MEJOS DE 17
BAJO PESO	16-19,9	17-19,9
NORMAL	20-23,9	20-24,9
LIGERO SOBREPESO	24-28,9	25-29,9
OBESIDAD SEVERA	29-37	30-40
OBESIDAD MÓRBIDA	MÁS DE 37	MÁS DE 40

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud.

### OTRAS MEDIDAS

- **Control por EPS:** Las patologías de gravedad, son objeto de evaluación por parte de un médico especialista de la EPS, para determinar su tratamiento y/o manejo.
- **Valoraciones nutricionales:** se establece revisión de su estado de salud, así como de sus hábitos y estilo de vida para establecer un plan de acción, que permita minimizar el riesgo.
- **Valoraciones por medicina laboral:** población que tenga una patología por riesgo cardiovascular o que refiera algún tipo de sintomatología.
- **Tamizaje y acondicionamiento cardiovascular**



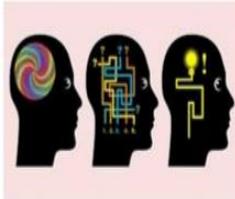
### RIESGO CARDIOVASCULAR



# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Anexo G. Folleto de hábitos y estilos de vida saludable

### MITOS SOBRE LA NUTRICIÓN



**Mito1:** Los carbohidratos son malos para tu salud.

El hecho es que **los carbohidratos son la fuente preferida de energía para el cuerpo** y se encuentran en una gran cantidad de comidas,

#### CARBOHIDRATOS SIMPLES



Azúcar de mesa ( sacarosa)    Miel ( fructosa)    L leche ( galactosa)    Malt ( maltosa)    Mueza ( glucosa)

#### CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



Alcachofas ( rafina)    Brócoli ( rafina)    Pátatas ( almidón)    Fideos ( almidón)    Sésame ( mucilago)    Mueza ( lectina)

**Mito2:** El huevo aumenta el colesterol.

El colesterol propio de las comidas no suele tener un impacto general en el colesterol del cuerpo, los huevos se pueden disfrutar como parte de una dieta sana y balanceada.

**Mito3:** Todas las calorías son iguales.

Consumir calorías que provengan de una fuente sana. Además, la forma en la que el cuerpo procese un alimento va a afectar en el nivel de insulina que se utilice .



**Mito 4:** Comer después de cierta hora te hará engordar.

El aumento de peso ocurre cuando ingerimos más calorías de las que consumimos a lo largo del día. Quizás deberías evitar comer justo antes de irte a dormir para evitar molestias estomacales,



**Mito 5:** Comer entre horas no es sano.

Otras personas prefieren comer sólo 3 veces al día y se mantienen satisfechos con eso. Escucha tu cuerpo, ve cómo te sientes luego de comer ciertos tipos de alimentos a ciertas horas del día. Come cuando sientas que es correcto para ti.

### HABITOS DE VIDA SALUDABLE

#### BENEFICIOS

A lo largo de diversas investigaciones se ha identificado que desarrollar estilos de vida saludables, realizar ejercicios, mantener un peso apropiado, realizar ejercicio periódicamente y llevar una dieta adecuada reduce en un 80% la aparición de enfermedades crónicas



**TU CUERPO ES TEMPLO DE LA NATURALEZA Y DEL ESPÍRITU DIVINO.**

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Anexo H. Folleto hipertensión arterial

### Prevención

- ☞ Toda persona mayor de 18 años debe hacerse revisar la presión arterial de manera regular. .
- ☞ Los cambios en el estilo de vida que permitan tener hábitos saludables son el pilar para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.
- ☞ Los familiares de las personas con HTA dado su mayor predisposición se deben hacer chequeos más frecuentes.

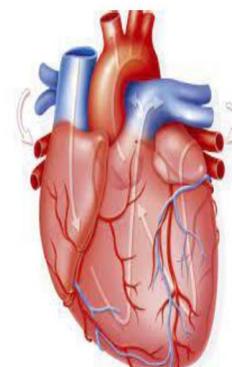
### Pronóstico

La mayoría de las veces la presión arterial alta se puede controlar con medicamentos y cambios en el estilo de vida.



**CLINITRAUMA**  
I.P.S Clínica de Ortopedia y Traumatología

**HÁBITOS SALUDABLES  
PREVIENEN LA  
HIPERTENSION ARTERIAL**



Salud, A. (2021). Estilos de vida saludable.  
<https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilo-de-vida-saludable>

## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

### Anexo I. Folleto alimentación saludable



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es aquella que nos ayuda a conservar la salud mediante una nutrición adecuada y prevenir enfermedades. Los alimentos son nutrientes que aprovecha el organismo para aumentar las defensas, debemos consumirlos especialmente frescos y evitar los procesados por exceso de grasa, de sal y aditivos.



The diagram is a pyramid divided into three horizontal sections. The top section, labeled 'CONSUMO OCASIONAL' (Occasional Consumption), contains icons for processed meats, cheese, and butter. The middle section, labeled 'CONSUMO DIARIO' (Daily Consumption), contains icons for fish, eggs, chicken, dairy products, and nuts. The bottom section, labeled 'CONSUMO DIARIO' (Daily Consumption), contains icons for fruits, vegetables, and oils. Below the pyramid, there are two boxes: one on the left with an icon of a person running and the text 'Actividad física diaria' (Daily physical activity), and one on the right with the text 'Aqua' and icons of water glasses and a pitcher.

# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Anexo J. Cartilla de pausas activas

### CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS

IPS CLINITRAUMA S.A.S



#### OBJETIVO DE LA CARTILLA

La presente cartilla tiene como objetivo principal incentivar al personal de la IPS Clinitrauma S.A.S, sobre el desarrollo de hábitos saludables para prevenir lesiones osteomusculares causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, como eje importante disminuir el estrés y el desempeño laboral.

