



Sistematización Programa Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares

Luisa Fernanda Pérez Román

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede / Centro Tutorial Bello (Antioquia)

Programa Administración en Salud Ocupacional

Noviembre de 2019

Sistematización Programa Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares

Luisa Fernanda Pérez Román

Sistematización Presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud  
Ocupacional

Asesor(a)

Héctor Iván Duque Herrera/asesoró el trabajo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede / Centro Tutorial Bello (Antioquia)

Programa Administración en Salud Ocupacional

### **Dedicatoria**

Esta dedicatoria es a mis padres.

Son un ejemplo de tenacidad, constancia, dedicación, compromiso, sacrificio, lucha y amor incansable; me han forjado como la persona que soy actualmente, cada uno de mis logros se los debo a ellos, incluyendo éste. Gracias por ser los mejores padres del mundo los amo muchísimo.

A mi hija.

Por ser mi motor, mi inspiración, mi alegría, porque con tu sonrisa se ilumina mi mundo y no hay obstáculo que no pueda cruzar para buscar lo mejor para ti. Gracias mi mariposita.

### **Agradecimientos**

En estas líneas quiero agradecer a todas las personas que hicieron posible este proyecto y que de alguna manera estuvieron conmigo en este largo camino dónde se ha sorteado momentos difíciles, tristes y alegres y siempre han estado allí para brindarme su cariño incondicional; estas palabras son para ustedes. A mi pareja por todo su amor, comprensión y apoyo, pero sobre todo gracias infinitas por la paciencia que me ha tenido durante todos estos años. A mis padres y hermanas por toda su bondad, generosidad y amor, son incontables las veces que han sido mi sostén en todas las decisiones que he tomado a lo largo de mi vida, algunas han sido buenas, otras no tanto. Gracias por siempre permanecer a mi lado. Los amo

**Contenido**

Lista de tablas.....7

Lista de Ilustraciones .....8

Lista de Anexos .....9

Resumen.....10

Abstract.....11

1. Identificación.....12

2. Justificación .....13

3. Objetivo General .....15

    3.1 Objetivo Específicos .....15

4. Descripción Del Lugar de Práctica.....15

    4.1 Descripción de la Organización .....15

5. Misión .....17

6. Visión.....17

    6.1 Valores y Principios Corporativos .....17

7. Reseña Histórica.....17

8. Actividades Generales De la Organización.....18

    8.1 Mapa de Procesos.....25

9. Desarrollo del Programa .....26

10. Problemática.....26

Programa Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares	6
11. Criterios de Inclusión.....	28
12. Descripción del Rol del Practicante.....	29
13. Contextualización .....	30
14. Marco Teórico .....	34
15. Metodología.....	43
15.1 Alcance Específico Tipo de Investigación .....	43
15.2 Diseño Metodológico .....	44
16. Descripción de la Práctica.....	44
17. Reflexión Experiencia Sistematización .....	46
18. Conclusiones .....	47
Referencia Bibliográfica.....	49
19. Evidencias del Programa.....	51
20. Anexos.....	60

**Lista de tablas**

<b>Tabla 1.</b> <i>Población savia salud</i> .....	14
<b>Tabla 2.</b> <i>Funciones dentro de la organización</i> .....	29
<b>Tabla 3.</b> <i>Programa Riesgo Cardiovascular</i> .....	30

**Lista de Ilustraciones**

<b>Ilustración 1.</b> <i>Ubicación mapa de Medellín, edificio Business plaza, sede principal de Savias Salud EPS</i> .....	16
<b>Ilustración 2.</b> <i>Organigrama Savia Salud EPS</i> .....	24
<b>Ilustración 3.</b> <i>Mapa de procesos</i> .....	25
<b>Ilustración 4.</b> <i>Criterios de inclusión</i> .....	28
<b>Ilustración 5.</b> <i>La OMS clasifica estos factores de riesgo en dos grandes grupos</i> .....	37
<b>Ilustración 6.</b> <i>Día del corazón</i> .....	51
<b>Ilustración 7.</b> <i>Tips promesa de corazón, Alimentación saludable</i> .....	52
<b>Ilustración 8.</b> <i>Tips promesa de corazón, actividad física</i> .....	53
<b>Ilustración 9.</b> <i>Tips promesa de corazón. Ser feliz</i> .....	54
<b>Ilustración 10.</b> <i>Tips promesa de corazón, Meditación</i> .....	55
<b>Ilustración 11.</b> <i>Tips promesa de corazón, Atención al cliente</i> .....	56
<b>Ilustración 12.</b> <i>Tips promesa de corazón, Compra compulsiva</i> .....	57
<b>Ilustración 13.</b> <i>Inauguración del programa Me cuido con Corazón</i> .....	58
<b>Ilustración 14.</b> <i>Actividades que contiene el programa Me cuido con Corazón</i> .....	59



### **Lista de Anexos**

<b>Anexo A.</b> <i>Actividades semana de seguridad y salud en el trabajo</i> .....	60
<b>Anexo B.</b> <i>Perfil sociodemográfico y tabla ausentismo</i> .....	61
<b>Anexo C.</b> <i>Informe segunda semana de la seguridad y salud en el trabajo</i> .....	62
<b>Anexo D.</b> <i>Campaña día del corazón</i> .....	63
<b>Anexo E.</b> <i>Formato solicitud descansapies regional occidente.</i> .....	64
<b>Anexo F.</b> <i>Matriz de mejoramiento</i> .....	65
<b>Anexo G.</b> <i>Jornada de vacunación contra la influenza</i> .....	66

### **Resumen**

El presente programa se presenta como trabajo de grado, referente al capítulo XVI, del reglamento estudiantil de la universidad Minuto de Dios, “Titulación y grado”, en el artículo 85, “Opciones de grado”, en el cual una de las modalidades es la “sistematización y aprendizaje de práctica profesional cuando esté contemplada en el respectivo programa” (Uniminuto, 2009).

Por lo anterior este documento desarrolla una sistematización sobre la experiencia durante la práctica profesional en la organización SAVIA SALUD EPS, en el área de recursos humanos en el subproceso de Seguridad y salud en el trabajo, en Medellín desde el mes de agosto hasta el mes de noviembre del 2018.

El principal objetivo del programa es elaborar acciones que permitan prevenir factores de riesgo cardiovasculares y promover estilos de vida saludables así mismo realizar intervenciones educativas orientadas a modificar actitudes y comportamientos que promuevan un estilo de vida favorecedor de la salud cardiovascular.

Por último, se espera que la sistematización del programa riesgo de enfermedades cardiovasculares sirva como referente para la comunidad estudiantil, académica y organizaciones que estén interesadas en implementar un programa de riesgo cardiovascular a través de la experiencia vivida y los resultados obtenidos durante la formación realizada en la práctica profesional.

### **Palabras Claves**

Riesgo cardiovascular, estilos de vida saludables, intervenciones educativas, sistematización, actitudes, comportamientos, SAVIA SALUD EPS, factores favorecedores.

### **Abstract**

This program is presented as undergraduate work, referring to chapter XVI, of the student regulations of the University Minuto de Dios, “Degree and degree”, in article 85, “Degree options”, in which one of the modalities is “systematization and learning of professional practice when contemplated in the respective program” (UNIMINUTO, 2009).

Therefore, this document develops a systematization of the experience during professional practice in the SAVIA SALUD EPS organization, in the area of human resources in the Occupational Health and Safety subprocess, in Medellín from the month of August to the month of November 2018

The main objective of the program is to develop actions that prevent cardiovascular risk factors and promote healthy lifestyles, as well as carry out educational interventions aimed at modifying attitudes and behaviors that promote a lifestyle that favors cardiovascular health.

Finally, it is expected that systematization of cardiovascular risk program will serve as a reference for the student community, academics and organizations that are interested in implementing a cardiovascular risk program through the experience lived during training in professional practice.

### **Keywords**

Cardiovascular risk, healthy lifestyles, educational interventions, systematization, attitudes, behaviors, SAVIA HEALTH EPS, favoring factors.

### **1. Identificación.**

La sistematización de la práctica del programa riesgo de enfermedades cardiovasculares, es la oportunidad de identificar he implementar acciones educativas dentro de la organización de SAVIA SALUD EPS para disminuir o modificar actitudes y comportamientos que sean factores de riesgo en enfermedades cardiovasculares, siendo está no sólo un problema del colectivo sino un problema a nivel mundial.

## 2. Justificación

Realizar una sistematización del programa riesgo de enfermedades cardiovasculares es de gran importancia por ser la principal causa de muerte en todo el mundo según la OMS, constituyéndose un verdadero problema de salud pública. El gran impacto de estas enfermedades ha suscitado el estudio desde sus orígenes y causas para determinar y evaluar la mejor forma de intervención. (OMS, 2017).

Se sistematiza para abordar y elaborar acciones que permitan prevenir factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y promover estilos de vida saludables, así mismo realizar intervenciones educativas orientadas a modificar actitudes y comportamientos que promuevan un estilo de vida favorecedor de la salud cardiovascular. (SANTANDER, 2008)

Se ha evidenciado que uno de los problemas más grandes en la población son las largas jornadas laborales en posición sedente, lo que reduce el movimiento de los músculos en especial de cuello y hombros, produciendo una compresión constante de los vasos sanguíneos y de los discos intervertebrales, disminuyendo el aporte de oxígeno y aumentando la probabilidad de sufrir trastornos musculoesqueléticos en cuello, espalda dorsal y zona lumbar así como padecer de problemas de circulación sanguínea cardiovasculares y varices. (DNP, 2016)

La promoción y prevención en las personas son los pilares para mitigar los factores de riesgo y reducir las enfermedades cardiovasculares, esto se logrará educando de forma integral y periódica a la comunidad de SAVIA SALUD EPS, sobre salud, hábitos y estilos de vida saludable.

**Tabla 1. Población savia salud**

---

POBLACION DE SAVIA SALUD		
Sexo	Total	Porcentaje
Femenino	654	79,17%
Masculino	172	20,82%
Total	826	

---

Datos obtenidos en la organización (Fuente: Elaboración propia)

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, se clasifican en:

- hipertensión arterial (presión alta).
- cardiopatía coronaria (infarto de miocardio).
- enfermedad cerebrovascular (apoplejía).
- enfermedad vascular periférica (Varices)
- insuficiencia cardíaca.
- cardiopatía reumática.
- cardiopatía congénita.
- Miocardiopatías.

### **3. Objetivo General**

Construir conocimiento para promover la cultura del autocuidado y establecer los lineamientos de la intervención en lo referente al riesgo de enfermedades cardiovasculares, en empresas promotoras de servicios de salud (EPS).

#### **3.1 Objetivo Específicos**

- Implementar y promover campañas para la promoción de estilos de vida saludables enfocadas en la creación de una cultura del autocuidado dentro de la organización.
- Identificar los procesos que intervienen en la atención de la población susceptible a enfermedades cardiovasculares.
- Realizar programas que permitan la detección primaria y la intervención de riesgo cardiovascular por medio de instituciones especializadas.
- Detectar los factores riesgo que favorecen la aparición de enfermedades cardiovasculares.

### **4. Descripción Del Lugar de Práctica**

#### **4.1 Descripción de la Organización**

Savia Salud es una Entidad Promotora de Salud para el régimen subsidiado que tiene operación actual en 116 municipios de Antioquia y cuenta con aproximadamente 1.700.000 afiliados. Savia Salud es una EPS mixta resultado de una alianza entre el sector público, representado por la Alcaldía de Medellín y la Gobernación de Antioquia y el privado, Comfama. Savia Salud EPS entró a operar la población afiliada de Comfama desde el 1 de mayo de 2013, para garantizar la continuidad en el servicio de sus afiliados, con calidad, oportunidad y eficiencia. (Savia, 2013).

La EPS implementa un modelo de gestión orientado hacia la articulación de las políticas públicas de salud, priorizando la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

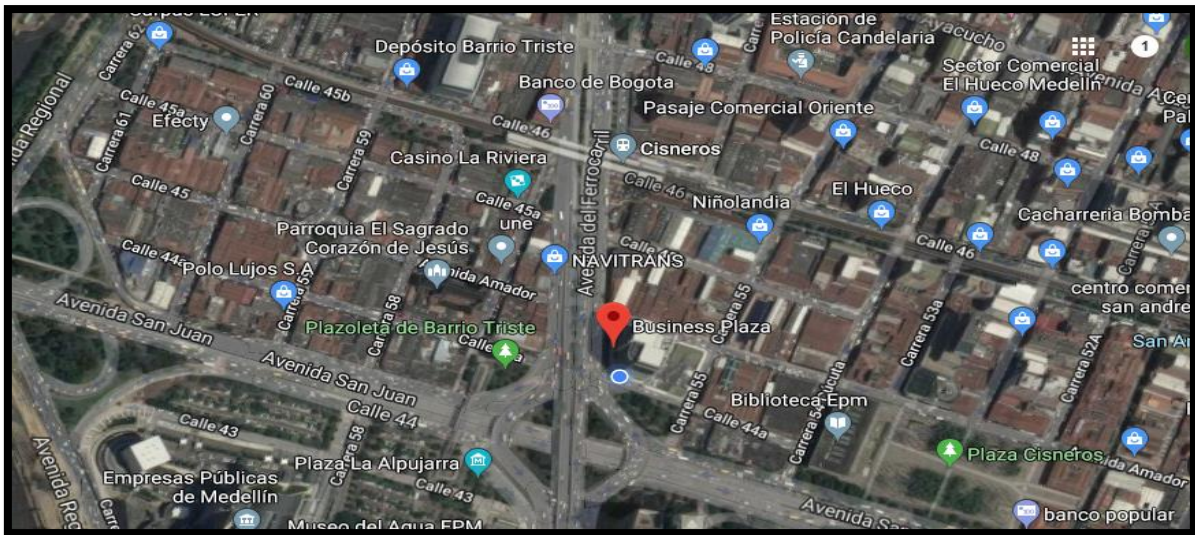
Nombre de la organización / entidad: Alianza Medellín Antioquia EPS – SAS.

Teléfono: (4) 4601674

Dirección: Calle 44 A No.55- 44 Ed. Business Plaza, piso 13 Sede Administrativa

Ciudad: Medellín Antioquia

**Ilustración 1.** *Ubicación mapa de Medellín, edificio Business plaza, sede principal de Savias Salud EPS*



*Fuente: Google. [Mapa de Medellín, edificio Business plaza, sede principal de Savia Salud EPS Colombia]. Recuperado el 02 de octubre, 2018, de: <https://www.google.com.co/maps/place/Business+Plaza/>*



## **5. Misión**

Savia Salud es una EPS que surge como resultado de la voluntad del sector público y privado, que se concreta como política pública de salud, con el objeto de articular y organice la prestación de los servicios de Salud en el departamento de Antioquia (Redes Integradas de Servicios de Salud RISS), se fundamente en la atención primaria en salud (APS) como modelo de atención diferenciador con énfasis en la promoción de la salud y la prevención y la atención oportuna o precoz de la enfermedad (Savianet, 2013).

## **6. Visión**

En el año 2018, Savia Salud EPS se habrá convertido en un referente nacional en la prestación de servicios de salud por su capacidad de articulación de los servicios, la innovación de sus enfoques, la capacidad de promoción y prevención y el impacto logrado en su población objetiva. (Savianet, 2013)

### **6.1 Valores y Principios Corporativos**

Trabajo en equipo, Modelo humano, Cercanía, Liderazgo, Orientación al servicio.

Valor de la vida, Innovación, Calidad, Respeto, Equidad, Transparencia. (Savianet, 2013)

## **7. Reseña Histórica**

La alianza Medellín – Antioquia E.P.S. S.A.S. surge a raíz de la unión del sector público (Gobierno departamental de Antioquia y gobierno municipal de Medellín) y el sector privado.

(COMFAMA), estableciéndose como EPS Mixta de conformidad con el artículo 180 y el literal e. del artículo 181 de la Ley 100 de 1993, con el propósito de convertirse en un referente nacional en el manejo de política pública en salud, así mismo articulando y organizando la prestación de servicios de salud en Antioquia.

Dicha alianza entre el sector público y el sector privado crea a Savia Salud EPS formalmente en el mes de marzo del año 2013, con el objetivo de asegurar la cobertura en salud para la población pobre y vulnerable del departamento de Antioquia; esto fundamentado en la Atención Primaria en Salud (APS) y en Redes Integradas de Servicios de Salud (RISS) con un modelo de atención que hace énfasis en la promoción de la salud, prevención y atención oportuna o precoz de la enfermedad.

Para el financiamiento de la prestación de los servicios a sus afiliados Savia Salud recibe mensualmente del ADRES según la LMA una cantidad de dinero resultante del valor de la UPC (Unidad de Pago por Capitación) por el número mensual de afiliados. Con esos caudales los usuarios acceden a los servicios de salud de manera integral, es decir, los de baja, mediana y alta complejidad, incluidas las enfermedades de generativas o catastróficas conocidas también como de alto costo.

El reto económico de las EPS, en este caso de Savia Salud, es en su función de aseguradora lograr obtener los mejores resultados en la gestión del riesgo en salud, lo cual implica que se haga la atención primaria (Promoción y Prevención).

## **8. Actividades Generales De la Organización**

### **Secretaria General:**

Esta es un área Funcional que se divide en dos procesos fundamentales en la compañía:

#### **Proceso Garantía derechos – Tutelas.**

Es una dependencia álgida, pues la tutela es un medio expedito, que trae siempre, términos perentorios, que demandan una respuesta oportuna, no solo de la tutela como tal, sino en el

cumplimiento del fallo que, por lo general, viene acompañado de una integralidad, lo cual implica un seguimiento indefinido, de recibir desacatos y sanciones por inobservancia del fallo.

### **Proceso de Contratación**

La dependencia de contratación es la encargada de brindar apoyo jurídico a todas las áreas de la organización, para la legalización y formalización de la adquisición de bienes o servicios, incluidos los servicios de salud, o la prestación de servicios por parte de la entidad cumpliendo las etapas y requisitos para la celebración y perfeccionamiento de los diferentes tipos de contratos descritos en el “Estatuto de Contratación de SAVIA SALUD EPS” y las normas la rigen.

### **Staff de gerencia:**

Está área funcional va de la mano con la gerencia, y sus dependencias son:

### **Gestión control.**

Savia Salud EPS dispone de una metodología que se constituye en un instrumento de control a la gestión, toda vez que permite la evaluación constante y permanente de la calidad, avance y logro de un Sistema de Gestión Control, el cual retoma las definiciones gerenciales de los objetivos estratégicos, los principios, los valores y el enfoque organizacional y define además los objetivos de la dirección de la Unidad de Gestión Control, los principios, las características y los elementos que lo componen, igual que la responsabilidad y la conformación del Comité Coordinador del Gestión Control.

### **Planeación y gestión del conocimiento.**

La dependencia de Planeación y Gestión del Conocimiento se encarga de hacer seguimiento al cumplimiento del Plan Estratégico y de los Planes Operativos Anuales; mediante la consolidación y análisis de los indicadores. Se encarga, además, del acompañamiento

metodológico de los diferentes programas y proyectos que se desarrollan en las diferentes dependencias

### **Gestión de la calidad.**

El proceso de calidad propende por el mejoramiento continuo en la organización mediante la gestión y respuesta a las PQRD instauradas por los usuarios; diagnóstico de las condiciones de permanencia en el Sistema Único de Habilitación, implementación y seguimiento de las acciones de mejora derivados de esta; acompañamiento en la documentación y actualización de los procesos; ejecución de auditorías internas y seguimiento a los planes de mejora resultantes de estas; gestión de respuestas a requerimientos de entes de control; seguimiento al reporte y planes de mejora de indicadores; además de liderar la ejecución del Programa de auditoria para el mejoramiento de la calidad “PAMEC”

### **Comunicaciones corporativas.**

La dependencia de Comunicaciones de Savia Salud EPS tiene como premisas: gerencia, generar, administrar, gestionar, codificar y emitir los mensajes institucionales en los niveles internos y externos para generar el mensaje esperado en los stakeholders (grupos de interés) de la organización, impactando directa e indirectamente la opinión y las relaciones públicas de la EPS con sus grupos prioritarios internos y externos.

### **Sub-gerencia de salud:**

Sub-gerencia de salud es un área funcional de Savia Salud EPS, la cual tiene como dependencias:

### **Aseguramiento.**

La Dirección de Aseguramiento hace parte de la Sub-Gerencia de salud de Savia Salud EPS

responsable de garantizar el proceso integral de afiliación de la población, desde la radicación hasta el reconocimiento económico que hace el Sistema por cada uno de ellos; y para ello cuenta una jefatura de afiliación y riesgo, con dos procesos y catorce procedimientos documentados.

### **Riesgo en salud.**

Está enfocada en gestionar el riesgo individual con un abordaje por curso de vida en consideración con la caracterización poblacional, el perfil epidemiológico, el riesgo individual, las diferencias de género, la vulnerabilidad del grupo poblacional y la territorialidad.

### **Acceso a servicios de salud.**

El área de Acceso a servicios de salud es el área de la Sub-Gerencia de salud de Savia Salud EPS responsable en la organización, de conformar la red de prestadores que suministre los servicios de salud incluidos en el Plan de beneficios a los afiliados de la EPS bajo los principios de pertinencia, accesibilidad, continuidad, oportunidad y seguridad, garantizando la satisfacción de los usuarios.

### **Sub-gerencia financiera:**

#### **Tesorería y cartera.**

En Tesorería y Cartera son responsables del recaudo del ingreso, facturación de otros ingresos, el seguimiento a los deudores y acreedores, realizar los pagos de la Entidad, conciliación permanente de la cartera, atención prestadores y proveedores internos y externos, permitiendo realizar filtros de control en el flujo de efectivo de la Entidad, con el fin de mostrar la realidad de la organización.

#### **Cuentas médicas.**

El proceso de cuentas médicas tiene como misión verificar la revisión sistemática de la pertinencia médica y administrativa a las facturas o documentos equivalentes radicados por los prestadores de servicios de salud y de la gestión de las glosas, generando un aval de pago total o parcial, por concepto de servicios de salud prestados a los afiliados de Savia Salud EPS.

Así mismo realizar el proceso de recobro de las atenciones a los afiliados de la EPS no incluidos en el plan de beneficios en salud al responsable de pago (ente territorial, ADRES). Igualmente, el recobro de las atenciones a usuarios captados atendidos por evento en otras IPS diferentes a las de su origen. El proceso de cuentas médicas es el encargado del análisis y reporte trimestral de la Circular conjunta 030.

### **Contabilidad y presupuesto.**

La Dependencia de Contabilidad y Presupuesto, provee toda la información que se necesita para llevar a cabo la gestión financiera y administrativa, para conocer el estado de las cuentas en todo momento y llevar de forma histórica cualquier paso dado por la EPS. La contabilidad es un proceso consistente y no se termina después de un cierto período de tiempo; no se debe hacer durante un mes y omitirse en el mes siguiente. La contabilidad debe hacerse durante la vida útil de la Entidad. Por tanto, es primordial revisar los estados financieros cada mes con el fin de ser capaces de hacer ajustes importantes con respecto a sus beneficios y gastos.

Sub-gerencia desarrollo organizacional:

Esta es el área funcional donde se encuentra la dependencia administrativa, la cual es donde se desarrollará la práctica; y se divide en las siguientes dependencias:

### **Gestión humana.**

Gestión Humana es la encargada de garantizar la administración del talento humano de la organización y cuenta con 6 subprocesos los cuales son:

- Selección, contratación de personal
- Compensación y nómina
- Capacitación y desarrollo
- Clima, cultura y cambio
- Gestión del desempeño
- Salud y Seguridad en el trabajo

### **Tecnología e información.**

En Savia Salud EPS el área de Tecnologías de la información es un valor estratégico para la generación de decisiones y para el gerenciamiento de la misma la cual esta orquestada con la misión y visión de la entidad.

### **Administrativa.**

La dependencia Administrativa es responsable de coordinar las actividades para la gestión y el suministro de los recursos físicos, transporte, insumos de oficina, demás bienes y servicios, así como la administración, reparación y el mantenimiento de la infraestructura física de acuerdo con las necesidades de las áreas y dando cumplimiento a las normas de calidad, seguridad y medio ambiente. Garantizar la correcta administración del sistema de gestión documental, de acuerdo con las reglas y principios generales que regulan la función archivística, al igual que proceso de correspondencia interna y externa. (Savia, 2014)

#### 2.8 Descripción del área o proceso al que está adscrito el practicante

Savia Salud EPS cuenta con una estructura organizacional conformada por Áreas funcionales

y dependencias, el proceso de gestión ambiental se encuentra ubicado en Gestión Humana, acogido por el proceso de seguridad y salud en el trabajo.

**Ilustración 2.** Organigrama Savia Salud EPS.



Fuente: Tomado el 25 de septiembre <http://www.saviasaludeps.com/Portals/0/includes/organigrama.pdf>



## 8.1 Mapa de Procesos

Ilustración 3. Mapa de procesos



Fuente: Tomado el 25 de septiembre <http://www.saviasaludeps.com/Portals/0/includes/mapadeprocessos.pdf>

## 9. Desarrollo del Programa

La organización dentro del proceso de Gestión Humana y el subproceso de Seguridad y salud en el trabajo será la encargada de establecer, documentar, implementar y mejorar continuamente el programa riesgo de enfermedades cardiovasculares, así mismo promover la participación de otras entidades especialistas en enfermedades cardiovasculares; Liderando campañas de hábitos y estilos de vida saludables, tamizajes de riesgos cardiovasculares, seguimiento a la población susceptible e instaurando conciencia del autocuidado mediante campañas educativas.

## 10. Problemática

Basándonos en la información obtenida de la matriz de exámenes médicos de ingreso y las estadísticas de morbilidad en todo el mundo, se identifica a las enfermedades cardiovasculares como una de las más importantes causales de mortalidad en la actualidad en todo el mundo. Por lo anterior se pretende desarrollar el programa “Me cuido con corazón”, como una herramienta eficaz que impacte de forma directa en la prevención y promoción de cambios de vida saludable.

- **Actividades**

**Promesa de Corazón.** La campaña de promesa de corazón tiene como objetivo sensibilizar, informar y promover la cultura del autocuidado, mediante acciones que impacten y favorezcan una cultura en la vida cotidiana hacia los individuos para que puedan adoptar estilos de vida saludables.

**Tamizaje de Riesgo Cardiovascular.** La entidad realizará dos veces al año tamizaje cardiovascular, que consiste en la toma de medidas corporales y mediante la aplicación de un test determinar el nivel de riesgo cardiovascular, donde adicionalmente se hace el cálculo de índice de masa corporal, para ayudar a los colaboradores de SAVIA SALUD a estar alerta en el control de su peso que es un parámetro que afecta el cálculo de su índice de masa corporal.

**Charlas educativas.** Los estilos de vida pueden conducir a hábitos alimentarios que se comporten como factores de riesgos para enfermedades cardiovasculares. El objetivo de las charlas es brindar a todos los participantes las herramientas y conocimientos necesarios para evitar enfermedades producidas por malos de hábitos que van desde los alimentarios hasta el equilibrio mental

**Historias con corazón.** Charlas motivacionales enfocadas hacia la prevención de eventos/ daños cerebrovasculares mediante la concientización y el autocuidado de manera tal que impacten e incidan en la creación de cambios significativos en la vida de cada persona.

- **Metodología**

Se realizó la campaña “promesa de corazón” la cual consistía en realizar una promesa relacionada con un hábito saludable que consideraran necesario mejorar con el cual se pudieran comprometer y cumplir.

Al respecto, tuvo una participación del 9,89% del total de la población de SAVIA SALUD EPS.

**Tamizaje de riesgo cardiovascular.** Se realizará a la población de SAVIA SALUD sede Business Plaza en la semana del 12 al 22 de diciembre del presente año, con la participación de personal profesional de una entidad de salud para la toma del tamizaje

**Identificación de población susceptible.** Mediante los exámenes médicos ocupacionales de ingreso se identificará a la población susceptible a enfermedades cardiovasculares para la intervención primaria.

**Charla educativa.** Sobre alimentación y estilos de vida saludables, dictados por una especialista en nutrición para la semana de 12 al 22 de diciembre del 2018.

**Historias con corazón.** Se contará con el acompañamiento de personas que han tenido experiencias exitosas a partir de sus vivencias personales.

**Club de la alimentación Nutresalud.**

**Lanzamiento especial programa “Me cuido con corazón”.** Se lanzará mediante un cortometraje y se contará con la participación del Dr. Jhon Jairo Arango con su experiencia exitosa en la pérdida de peso de forma adecuada, segura y eficaz.

## 11. Criterios de Inclusión

### Ilustración 4. Criterios de inclusión

- \* **Individuos asintomáticos con riesgo de desarrollar Enfermedad ó Evento Cardiovascular por presentar:**
- Obesidad central (Mayor ó igual a 30 y/ó PCA mayor de 80 cm en mujeres y mayor 90 cm en hombres.
  - Cifras tensionales mayores ó iguales a 140/90 mmHg ó con tratamiento para la Hipertensión previamente diagnosticado.
  - HDL menor o igual a 40 mg/dl en hombres y menor o igual a 50 mg/dl en mujeres.
  - Triglicéridos mayores ó iguales a 150 mg/dl o con tratamiento específico para dislipidemia.
  - Glicemia mayor de 110 mg/dl ó con diagnostico previo de Diabetes tipo I y II.
  - Antecedentes familiares de Enfermedad Aterosclerótica de aparición precoz.

## 12. Descripción del Rol del Practicante

Dentro de la organización SAVIA SALUD EPS en el subproceso de Seguridad y Salud en el Trabajo, se habilitó un cargo en el mes de agosto del 2018 para un aprendiz en el área de medicina preventiva y del trabajo con las siguientes funciones.

**Tabla 2.** *Funciones dentro de la organización*

FUNCIONES Y/O ACTIVIDAD
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Apoyar a la analista de seguridad y salud en el trabajo en la logística y desarrollo de las actividades relacionadas con el subprograma de medicina preventiva y del trabajo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Suministrar, organizar y aportar la información estudio de enfermedades laborales.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Apoyar las actividades que realicen los integrantes del comité de convivencia en relación a la promoción de la salud mental en la empresa.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mantener debidamente organizada y clasificada la documentación que ingrese al sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo en relación con el subprograma de medicina preventiva y del trabajo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alimentar informes mensuales de análisis de ausentismo y sistemas de vigilancia epidemiológica y demás actividades que solicite la analista de seguridad y salud en el trabajo y la coordinadora de gestión humana.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alimentar periódicamente los consolidados de los sistemas de vigilancia epidemiológica.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Realizar seguimientos a las poblaciones objeto de los sistemas de vigilancia.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Velar por la organización y actualización del archivo, documentación y registros en las herramientas establecidas en el subprograma de medicina preventiva y del trabajo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Solicitar cotizaciones que se requieran para el desarrollo de las actividades del subprograma.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Consolidar y actualizar la información de las actas de compromiso derivadas de los exámenes médicos ocupacionales.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Apoyar la ejecución y coordinación de los exámenes médicos ocupacionales y velar por la actualización del consolidado de salud del personal.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Actualizar las variables contenidas en el perfil sociodemográfico de la empresa.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Presentar los informes requeridos frente a los aspectos y componentes que directamente maneje el subprograma de medicina preventiva y del trabajo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Proponer controles y medidas de intervención en los puestos de trabajo que lo requiera.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Apoyar el desarrollo del programa de estilos de vida y entornos saludables.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Apoyar el desarrollo de campañas orientadas a la promoción y prevención de la salud.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Apoyar la ejecución, mantenimiento y actualización del programa de prevención de consumo de tabaquismo, sustancias psicoactivas y alcoholismo.</li> </ul>

- Apoyar la ejecución de actividades de recreación, bienestar y calidad de vida.
- Alimentar la matriz de mejoras de las inspecciones
- Actividades de salud mental

Datos obtenidos en la organización (Fuente: Elaboración propia)

A partir de estas actividades se identificaron varias necesidades, destacando como la más importante es la necesidad de implementar un Programa de Riesgo Vascular dentro de la organización, el cual permita garantizar la promoción de la salud y la calidad de vida de los empleados.

Por lo anterior se quiere sistematizar la práctica para desarrollar acciones de intervención orientadas a controlar el riesgo cardiovascular de la población, con el fin de seguir velando por el bienestar y la salud de cada uno de los empleados y así alcanzar los objetivos establecidos dentro del Programa.

### 13. Contextualización

A continuación, se menciona algunos organismos e instituciones que tiene dentro de su organización un programa de riesgo cardiovascular a nivel internacional, nacional y local.

**Tabla 3. Programa Riesgo Cardiovascular**

	TITULO	OBJETIVO	ESTRATEGIA	CONCLUSIONES
INTERNACIONAL	Programa de Enfermedades Cardiovasculares (OMS, OPS)	El Programa contra las enfermedades cardiovasculares presta apoyo técnico basado en datos fidedignos a los países de las Américas con el fin de ayudarles en la prevención, el tratamiento y la vigilancia destinados a	· Estrategias de control y prevención a escala de toda la población · Estrategias de control y prevención a escala individual.	Reducir los principales factores de riesgo y sus determinantes sociales y económicos por medio de programas comunitarios encaminados a fomentar la prevención integrada de

		aportar una respuesta integral y sostenible a las enfermedades cardiovasculares.		las enfermedades no transmisibles.  Elaborar normas relativas a la atención y al tratamiento costoeficaz de los casos de enfermedad cardiovascular.  Adoptar medidas a nivel mundial para aumentar la capacidad de los países de satisfacer las necesidades asistenciales respecto de las enfermedades cardiovasculares.
NACIONAL	Programa Rutas Integrales de Atención (Ministerio de Salud)	Objetivo que la población en general conozca la probabilidad que tiene de verse afectados en un futuro por Diabetes, Ataque Cerebrovascular (trombosis) o un infarto agudo de miocardio. En la	La estrategia "Conoce Tu Riesgo Peso Saludable	Reducir la morbilidad y mortalidad a cauda de las enfermedades cardiovasculares.

		<p>jornada estarán participando actores del sector salud, representantes de los servicios sociales y actores de otros sectores interesados en promover a nivel nacional la Salud Cardiovascular</p>		
	<p>Guía programa sistema de vigilancia epidemiológica para el control del riesgo cardiovascular (DNP)</p>	<p>Identificar, provenir y controlar de manera general las enfermedades del sistema cardiovascular en los colaboradores del Departamento Nacional de Planeación (DNP), mediante el control o minimización de factores de riesgo modificables, a través de intervenciones pedagógicas y terapéuticas encaminadas a transformar actitudes y conductas que promuevan una apropiada condición de vida a favor de la salud cardiovascular</p>	<p>Dentro de la valoración médica ocupacional se identifica a la población que cuenta con enfermedades cardiovasculares, con el objetivo de definir la población que debe ser incluida en el programa de vigilancia</p>	<p>La presente guía (programa) sistema de vigilancia epidemiológica tiene como alcance la prevención de enfermedades cardiovasculares que puedan generar incidentes o eventos no deseados que afecten la salud y bienestar de los Servidores Públicos y contratistas del Ministerio de Salud y Protección Social.</p>
<p>LOCAL</p>	<p>El programa de salud de cardiovascular (EAFIT)</p>	<p>Establecer los lineamientos para prevenir la enfermedad cardiovascular a</p>	<p>Combinar estrategias, educativas, audiovisuales, escritas, grupales,</p>	<p>Promover estilos de vida saludables.</p>



	<p>través del control o minimización de factores de riesgo modificables en los empleados de la universidad EAFIT, mediante intervenciones educativas y terapéuticas orientadas a modificar actitudes y comportamientos que promueven un estilo de vida favorecedor de la Salud Cardiovascular</p>	<p>consejería personalizada.</p> <p>Involucrar en el desarrollo del programa a todo el personal de salud de la institución.</p> <p>Trabajo en red con otros procesos de bienestar universitario: gestionar programas y actividades deportivas y recreativas, gestionar programas y actividades artísticas, y CAPF Vivo.</p> <p>Remitir oportunamente a centros o grupos especializados, en la EPS o medicina privada.</p> <p>Realizar seguimiento y control</p>	<p>Detección precoz de la enfermedad subclínica</p>
<p>Programa de prevención del riesgo cardiovascular: Corazones Sanos (UPB)</p>	<p>El objetivo de este programa es la disminución del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles que son las enfermedades que</p>	<p>Mediante la cuantificación de unos parámetros determinados por un examen físico y de sangre, determina el Riesgo cardiovascular</p>	<p>Corazones sanos es un programa, que mediante la cuantificación de unos parámetros determinados por un examen físico y de</p>

---

<p>están asociadas al comportamiento, tipo colesterol, azúcar, presión y hábito de tabaco, siendo estos cuatro factores los que se intervienen mediante estrategias de orden educativo (con actividades lúdico-reflexivas) y experienciales (con actividades específicas)</p>	<p>(alto, medio o bajo) que una persona tiene de padecer una enfermedad cardiovascular</p>	<p>sangre, determinan el riesgo que tiene una persona de padecer una enfermedad cardiovascular. Al ser este un programa de promoción y prevención sus actividades van dirigidas a la población que tiene bajo riesgo de sufrir este tipo de enfermedades.</p>
---	--	---

---

*Datos obtenidos en la organización (Fuente: Elaboración propia)*

#### **14. Marco Teórico**

La enfermedad cardiovascular (ECV) es un trastorno crónico que afecta el corazón y los vasos sanguíneos y se desarrolla de manera insidiosa a lo largo de la vida, suele estar avanzada cuando aparecen los síntomas, principalmente ataque cardíaco y accidente cerebrovascular (ACV). Su importancia radica en que estas enfermedades causan alrededor del 30% de las muertes a nivel mundial. Su importancia radica en que estas enfermedades causan alrededor del 30% de las muertes a nivel mundial. Se calcula que en 2015 murieron por esta causa 17.7 millones de personas. De estas muertes, 7.4 millones se debieron a cardiopatía coronaria y 6.7 millones, a ACV, En Colombia, la ECV es la principal causa de muerte en un 28% de los casos<sup>5</sup>, además, según estadísticas del Ministerio de Salud, la enfermedad isquémica cardíaca, el ACV, la diabetes mellitus (DM) y la enfermedad

hipertensiva ocupan los puestos 1°, 3°, 8° y 9°, respectivamente dentro de las diez principales causas de mortalidad en el país. (Pineda LM, 2018, pág. 3).

La ECV ha generado mayor pérdida de años de vida ajustados por discapacidad a nivel mundial según Global Burden of Disease Study en el 2010 (295 036 por 1 000 habitantes), comparado con 1990 (240 667 por 1 000 habitantes). En Latinoamérica, esta entidad es responsable de tres millones de años de discapacidad y de pérdida de nueve millones de años de vida saludable. (Pineda LM, 2018, pág. 3).

Los factores de riesgo cardiovascular (FRCV) son aquellas condiciones biológicas y hábitos adquiridos que se han encontrado con mayor frecuencia entre los enfermos de cardiopatía isquémica, en relación con la población en general. Otro factor de riesgo es reflejo de las principales fuerzas que rigen los cambios sociales, económicos y culturales: la globalización, la urbanización, el envejecimiento de la población, la pobreza y el estrés. Las estrategias preventivas en la ECV se dirigen básicamente en dos direcciones: la primera es la prevención secundaria, es decir, la que se realiza en personas con evidencia de ECV arterioesclerótica sintomática. La segunda, es la prevención primaria, entendida como la actividad preventiva que se realiza en personas sin evidencia de ECV aterosclerótica. Concebida como una estrategia poblacional, la prevención de la ECV funciona, pues más del 50% de la reducción de la mortalidad cardiovascular se relaciona con la modificación de los factores de riesgo, y el 40% mejora con el tratamiento, es por esto que los esfuerzos de prevención deben realizarse durante toda la vida. Por otra parte, el papel del médico en la implementación de estrategias de prevención primaria y secundaria de la ECV puede promover cambios en la adopción y el mantenimiento de hábitos saludables en sus pacientes. (Pineda LM, 2018, pág. 3)

El riesgo cardiovascular establece la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular en un determinado período de tiempo, generalmente 10 años.

Las enfermedades incluidas dentro del concepto de riesgo cardiovascular son la cardiopatía isquémica y la enfermedad cerebro vascular. RAMIREZ (2011) afirma que:

El riesgo cardiovascular y coronario son términos distintos; así, el riesgo cardiovascular hace referencia a la probabilidad de padecer una enfermedad coronaria y cerebro vascular, mientras que el riesgo coronario, sólo al de sufrir una enfermedad coronaria. Dentro del concepto de riesgo coronario se distinguen dos tipos: el riesgo coronario total y el riesgo de infarto. Dentro de riesgo coronario total se incluye la angina de pecho estable, el infarto de miocardio silente o clínicamente manifiesto, la insuficiencia coronaria (angina inestable) y la muerte por enfermedad coronaria. Por su parte, dentro del término riesgo de infarto sólo se considera el infarto de miocardio sintomático y la muerte por causa coronaria. La modificación de los factores de riesgo puede reducir los episodios cardiovasculares y la muerte prematura tanto en las personas con enfermedad cardiovascular establecida como en aquellas con alto riesgo cardiovascular debido a uno o más factores de riesgo. (pág. 18)

Las dos utilidades más importantes del riesgo cardiovascular son la de establecer las prioridades de prevención cardiovascular y la de decidir la intensidad de la intervención,

Además, la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular se centra por definición en personas sanas. (RAMIREZ, 2011, pág. 18)

Más de 300 factores de riesgo pueden ser asociados con la Enfermedades Cardiovasculares y el Accidente Cerebro Vascular. Actualmente los factores de riesgo para Enfermedad Cardiovascular generan impacto en toda la población; en los países en vías de desarrollo, al menos

uno de cada tres Enfermedades Cardiovasculares es atribuible a cinco factores de riesgo: el tabaquismo, uso de alcohol, cifras tensionales altas, altos niveles de colesterol y la obesidad.

(RAMIREZ, 2011, pág. 19)

**Ilustración 5.** *La OMS clasifica estos factores de riesgo en dos grandes grupos*

<b>Factores de Riesgo modificables</b>	
<b>Cifras tensionales altas</b> ( <i>Principal factor de riesgo para Infartos cardiacos y Accidentes Cerebro vascular</i> )	<b>Obesidad</b> ( <i>Principal factor de riesgo para Enfermedad Coronaria y Diabetes</i> )
<b>Aumento de Colesterol en sangre</b> ( <i>Colesterol total, LDL, niveles de Triglicéridos y bajos niveles de HDL, incrementan el riesgo de Enfermedad coronaria y Accidentes vasculares isquémicos</i> ).	<b>Dieta poco saludable</b> ( <i>El bajo consumo de frutas y verduras, cada vez mas es la causa del 31% de las Enfermedades Coronarias y el 11% de los Infartos a nivel mundial; e incrementa el riesgo de Hiperlipidemias y Trombosis</i> )
<b>El uso del tabaco</b> ( <i>Incrementa el riesgo especialmente a temprana edad y en fumadores habituales, así como en fumadores pasivos, donde el riesgo es adicional</i> ).	<b>Diabetes Mellitus</b> ( <i>Uno de los principales factores de riesgo para Enfermedad Coronaria e Infartos</i> )
<b>Inactividad Física</b> ( <i>Incrementa el riesgo de Enfermedad Cardiovascular y Accidente Cerebro vascular en un 50%</i> )	
<b>Otros factores de Riesgo modificables</b>	
<b>Bajo nivel socioeconómico</b> ( <i>Inversamente relacionado con el riesgo de Enfermedad Cardiaca e infartos</i> )	<b>Uso de alcohol</b> ( <i>Una ó dos copas por día pueden reducir en un 30% la Enfermedad Cardiovascular, pero si la ingesta excesiva de alcohol puede perjudicar el musculo cardiaco</i> ).
<b>Enfermedades mentales</b> ( <i>La depresión esta asociada con el incremento de riesgo de Enfermedad Cardiovascular</i> )	<b>Uso de ciertos medicamentos</b> ( <i>Algunos anticonceptivos y hormonas de reemplazo incrementa el riesgo cardiovascular</i> )
<b>Estrés</b> ( <i>El estrés crónico, el aislamiento y la ansiedad incrementan el riesgo de Infartos y Enfermedad Cardiaca</i> )	<b>Lipoproteínas</b> ( <i>Incrementan el riesgo de ataques cardiacos especialmente en presencia de altos nivele de colesterol LDL</i> )
	<b>Hipertrofia Ventricular Izquierda</b> ( <i>Un poderoso causante de muerte cardiovascular</i> )

Fuente: tomado de <file:///C:/Users/Usuario%20Savia/Documents/RAMIREZ.pdf>

La sociedad que se ha ido desarrollando en los últimos 50 años, alcanzando una mayor longevidad, ha quedado a merced de “malos hábitos” o estilos de vida desfavorables para la salud cardiovascular (tabaco, sedentarismo, estrés, comidas hipercalóricas, entre otras), lo

cual ha precipitado en forma epidémica que las afecciones isquémicas del corazón sean la principal causa de muerte en todas las latitudes del orbe. (Mori, 2016, pág. 5)

Una estrategia para neutralizar las altas tasas de mortalidad cardiovascular por enfermedad coronaria es actuar sobre los estilos de vida y los Factores de Riesgo, realizando un programa de prevención, por ello la importancia y trascendencia de esta obra editorial que busca ser una herramienta para el profesional de la salud que se encuentre sensibilizado en la Prevención Cardiovascular y pueda profundizar sus conocimientos en este campo. (Mori, 2016, pág. 5)

En el último cuarto de siglo las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en adultos, no sólo en los países desarrollados sino también en todos aquellos países que buscan o alcanzan el desarrollo y la prosperidad, convirtiéndose en una epidemia mundial. (Mori, 2016, pág. 9)

El cambio del ritmo de vida, las actividades estresantes, la creciente competitividad impuesta por la civilización actual, el mayor sedentarismo (conocido como “confort”), además del cambio en el hábito alimenticio tradicional por novedades de comida “chatarra”, con un incremento inusitado en el consumo de grasas saturadas (incluso grasas trans), azúcares refinados; o el aumento del tabaquismo, son factores que generan en la población altas tasas de hipertensión arterial, dislipidemia, obesidad, diabetes, entre otros; lo que condiciona la aparición y desarrollo de la aterosclerosis y sus complicaciones aterotrombóticas como son la enfermedad coronaria isquémica, cerebrovascular y vascular periférica. (Mori, 2016, pág. 10)

Clásicamente las enfermedades han sido divididas en “Enfermedades transmisibles (ET)” y en “Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT)”. En el primer grupo se incluyen a las

infecciones respiratorias agudas (neumonías y bronconeumonías), diarreas, septicemias, entre otras, que ocasionan la mayor mortalidad en la población infantil. En el segundo grupo se encuentran las enfermedades que se caracterizan por su larga duración y generalmente lenta progresión, la enfermedad coronaria isquémica, el cáncer o la diabetes son clásicos ejemplos de ellas. (Mori, 2016, pág. 10)

El riesgo total de padecer enfermedades cardiovasculares depende del perfil individual de factores de riesgo, sexo y edad; será mayor en hombres de edad avanzada con varios factores de riesgo que en mujeres más jóvenes con pocos factores de riesgo. El riesgo total de sufrir enfermedades cardiovasculares está determinado por el efecto combinado de los factores de riesgo cardiovascular, que suelen coexistir y actúan de forma multiplicativa. Un individuo con varios factores de riesgo levemente elevados puede tener mayor riesgo total de enfermedades cardiovasculares que otra persona que solo tenga un factor de riesgo alto. (Salud, 2010, pág. 14)

Las intervenciones oportunas y sostenidas en el modo de vida y, cuando sea necesario, la farmacoterapia, reducirán el riesgo de padecer afecciones cardiovasculares —como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares— en las personas con un riesgo total elevado de sufrir enfermedades cardiovasculares, y en consecuencia disminuirá la morbilidad prematura, la mortalidad y la discapacidad. Muchas personas desconocen su estado de riesgo; por tanto, las formas “oportunistas” de detección y otros tipos de tamizaje por parte de los proveedores de atención sanitaria pueden ser medidas útiles para detectar factores de riesgo, como la presión arterial elevada, las concentraciones anormales de lípidos en sangre y la hiperglucemia. (Salud, 2010, pág. 15)

La predicción del riesgo en un individuo puede ser una guía útil para tomar decisiones clínicas sobre la intensidad de las intervenciones preventivas: cuándo debe ser estricto y específico el asesoramiento alimentario, cuándo deben intensificarse e individualizarse las sugerencias respecto a la actividad física cuando y qué medicamentos deben prescribirse para controlar los factores de riesgo. Tal abordaje de estratificación de riesgos es particularmente apropiado en los entornos con recursos limitados, donde se hace imperativo salvar el mayor número de vidas con el menor costo posible. (Salud, 2010, pág. 15)

**Factores de Riesgo Cardiovasculares: Hipertensión arterial,** La hipertensión es una de las condiciones crónicas más conocidas que incrementan el riesgo de la enfermedad coronaria; por lo tanto, la hipertensión arterial representa una enfermedad per se y a la vez es un factor de riesgo. Está demostrado que tanto la presión arterial sistólica como la diastólica son predictoras de riesgo coronario. En algunas poblaciones, las personas que tienen presiones arteriales por encima del 20% de las consideradas normales, tienen un riesgo cuatro veces mayor para desarrollar enfermedad coronaria que los sujetos que no presentan tal condición. (Mori, 2016, pág. 19)

**Deslipedemia.** La dislipidemia es uno de los más importantes factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Desde su conocimiento como enfermedad, la investigación de la aterosclerosis ha necesitado cerca de cien años para entender su causa y buscar una terapia efectiva, la cual aún no se ha completado de conocerse. (Mori, 2016, pág. 23).

**Tabaco.** Según la OMS (2008) se calcula que cada año el tabaco genera alrededor de 5,4 millones de muertes en el mundo, lo que significa que cada día mueren casi 15 mil personas y dadas las tendencias actuales, para el 2030 existirían alrededor de 8,3 millones de muertes y el



70% de las víctimas serán de países en vías de desarrollo.<sup>12</sup> A nivel mundial hay alrededor de 1200 millones de personas que fuman, en los Estados Unidos para el año 2004 se estimaba que los fumadores alcanzarían la impresionante cifra de 57 millones y se registrarían 430 000 muertes por consumo de tabaco. En el estudio INTERHEART sobre factores de riesgo para infarto cardiaco en Latinoamérica, el tabaco ocupaba el segundo lugar con un 48,1% (Mori, 2016, pág. 26)

**Diabetes.** La diabetes es actualmente uno de los factores de riesgo con mayor crecimiento en el número de pacientes y en el conocimiento de su alto riesgo cardiovascular. La diabetes es la cuarta causa de muerte en los países desarrollados. Existen más de 194 millones de diabéticos en el mundo y en los países desarrollados hay evidencia que sugiere ser una epidemia (Mori, 2016, pág. 29)

**Obesidad.** El sobrepeso y la obesidad han experimentado un progresivo y peligroso aumento en las últimas décadas, Cuando una persona tiene obesidad androide (con una circunferencia de la cintura > 70% de la de las caderas) y con un peso mayor al 30%, el riesgo de desarrollar cardiopatía isquémica se duplica, y el riesgo de muerte súbita se triplica, alrededor de 2,8 millones de personas mueren cada año por sobrepeso u obesidad. (Mori, 2016, pág. 31)

**Género.** En el Estudio de Framingham se observó que la mujer desarrollaba la enfermedad coronaria unos diez años más tarde que el varón. Una mujer mayor de 50 años tiene un 46% de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y un 31% de riesgo de fallecer de la misma, versus un 10% de riesgo de desarrollar cáncer de mama y un 3% de fallecer del

mismo; y el riesgo de tener una fractura de cadera es del 15% y de fallecer de la misma 1,5%. (Mori, 2016, pág. 36)

Sedentarismo. La inactividad física confiere un riesgo cardiovascular comparable a los otros factores de riesgo, incluyendo hipercolesterolemia, tabaco o hipertensión arterial. Cada año 3,2 millones de personas mueren a causa del sedentarismo La actividad física como parte de la vida diaria está asociada con una disminución del riesgo para enfermedad cardiovascular, diabetes, obesidad y mortalidad por todas las causas. Aún las personas que son moderadamente activas tienen menor mortalidad. (Mori, 2016, pág. 42)

Debido a que la enfermedad cardiovascular es atribuible a factores de riesgo como; consumo de tabaco, falta de actividad física, la dieta poco saludable que pueden ser modificados, se deben impulsar y fortalecer las diferentes actividades propuestas en los programas de promoción y prevención dirigidos al control de estas patologías.

Para el control de los principales factores de riesgo, desde el nivel político se ha dispuesto de acciones contenidas en las siguientes normas:

- La política nacional de seguridad alimentaria y nutricional que incluye la promoción y protección de la salud y la nutrición, y fomento de estilos de vida saludable.

- Ley 1335 de 2009 que dictó disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana.

- Ley 1355 de 2009 en la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.
  
- El Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 que en la dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles incluye los componentes de modos, condiciones y estilos de vida saludables y las condiciones crónicas prevalentes.

Si realmente se quiere impactar sobre la mortalidad debida a estas causas, se deben orientar las distintas actividades para que se detecten y controlen los factores de riesgo modificables, tarea en la que se requiere el esfuerzo mancomunado del sector salud y de otros sectores. (salud, 2013).

## **15. Metodología**

Se elige la metodología (Cualitativo) iniciando con la verificación de la existencia o no de un programa de riesgo cardiovascular dentro de la organización, luego se buscó y recopiló información en bases de datos, así como en el perfil sociodemográfico y en los exámenes médicos ocupacionales de ingreso.

### **15.1 Alcance Específico Tipo de Investigación**

La sistematización realizada, es de tipo descriptivo, dado al hecho que como su nombre lo indica se hace una descripción real y detallada de la empresa y del proceso de Seguridad y salud en el trabajo y su subproceso de medicina preventiva.

### **15.2 Diseño Metodológico**

El diseño metodológico aplicado es descriptivo de tipo (Cualitativo).

- Diseño descriptivo cualitativo: Observación y análisis sobre el funcionamiento de los procesos y los estándares que deben integrar el SGSST. Sensibilización sobre riesgo cardiovascular y hábitos saludables.
- Diseño descriptivo cualitativo: Recopilación de información y actualización del perfil sociodemográfico. Identificación de personas susceptibles a Riesgo cardiovascular mediante el rastreo de información suministrada en las bases de datos de los exámenes médicos ocupacionales de ingreso.

### **16. Descripción de la Práctica**

En el mes de agosto del 2018 la empresa SAVIA SALUD EPS, en el subproceso de Seguridad y salud en el trabajo habilita un cargo para un aprendiz en el área de medicina preventiva y del trabajo. Con el fin de dar apoyo y seguimiento a la analista de seguridad y salud en todo lo relacionado con el subprograma de medicina preventiva.

El 01 de agosto del 2018 se realiza una reunión con la analista Johanna La Rotta Roa y la auxiliar Kelly Tapias, donde se indica la forma como se trabajaría y las funciones a realizar durante la práctica profesional.

El 15 de agosto del 2018 se da inicio al ingreso de información de la base de datos de los exámenes médicos ocupacionales de ingreso, su seguimiento constante y la exportación de información relacionada al personal susceptible a enfermedades cardiovasculares. Función desempeñada hasta el 28 de noviembre del mismo año.

24 de agosto del 2018 acompañamiento en la preparación y logística de la semana de seguridad y salud en el trabajo. Programación (Anexo A).

29 de agosto del 2018 perfil sociodemográfico. Actualizar semanalmente las variables contenidas en el perfil sociodemográfico de la empresa, así mismo Alimentar informes mensuales de análisis de ausentismo y sistemas de vigilancia epidemiológica. (Anexo B).

05 de septiembre informe semana seguridad y salud en el trabajo. Se realiza el informe de la segunda semana de seguridad y salud en el trabajo ejecutada del 27 al 31 de agosto. (Anexo C).

25 al 29 de septiembre Campaña del día mundial del corazón. Se realiza la campaña en conmemoración del día mundial del corazón orientada a la formación del autocuidado, creando con ella una promesa de corazón que consistía en realizar una promesa que haga sentir bien a la persona y haga bien al corazón, y generar una diferencia en la vida y en la práctica diaria de hábitos saludables. (Anexo D).

01 de octubre de 2018 Solicitud de descansapies regional occidente. Se realiza la dotación de los descansapies a nivel regional occidente correspondiente a 17 municipios. (Anexo E).

09 de octubre de 2018 Matriz de mejoramiento. La matriz de mejoramiento se alimentó con la información de las inspecciones realizadas en el mes de mayo de las sedes de SAVIA SALUD para las oportunidades de mejora y el seguimiento a las condiciones peligrosas de los municipios de magdalena medio y bajo cauca dónde SAVIA SALUD EPS tiene presencia. (Anexo F).

11 de octubre de 2018 Jornada de vacunación influenza. Para esta jornada se realiza un driver en donde las personas interesadas se inscribían para la jornada de vacunación contra la influenza y posterior a ello se hace una invitación individual por medio de la generación de un correo masivo, esta jornada se llevó a cabo el 30 de octubre. (Anexo G).

24 de octubre de 2018 Primer simulacro de evacuación. Se hace acompañamiento durante la organización y gestión del primer simulacro de evacuación.

Dentro de la práctica profesional se debía entregar un proyecto acorde a los alcances de todas las partes involucradas para este fin se realiza el Programa de Riesgo Vascular el cual siempre fue una actividad transversal y continua que tuvo como finalidad la implementación del programa de Riesgo Cardiovascular dentro de la organización de SAVIA SALUD. Su lanzamiento se realizó el día 07 de diciembre de 2018 con el título **“ME CUIDO CON CORAZÓN”**.

### **17. Reflexión Experiencia Sistematización**

Durante el proceso de sistematización se realizó una reflexión y reconstrucción de la experiencia vivida durante la práctica profesional, donde se reforzaron, fortalecieron y se generaron nuevos conocimientos producto de la crítica y la autocrítica, a partir de un ordenamiento, reconstrucción y recopilación de información fundamentales para el rumbo y cumplimiento del objetivo de la sistematización.

Mediante la sistematización se hizo notorio varios aspectos y vacíos a la hora de enfrentarse al mundo laboral relacionados en planes de emergencia y contingencia, capacitación en primeros auxilios y atención de accidentes graves incluidas las quemaduras de segundo y tercer grado, la

elaboración de políticas de seguridad e higiene industrial, así como la evaluación de programas de inspecciones y programa de mantenimiento.

El tiempo de práctica debería ser más amplio, para facilitar la adaptación y el interactuar dentro del área de recursos humanos, así mismo con otras áreas dentro de la organización para el enriquecimiento de conocimiento y experiencia.

Las nuevas tecnologías y el uso de estas en el sector empresarial resultan ser un plus a la hora de escoger al personal más capacitado para el área, la universidad debería dictar una asignatura referente a las nuevas tecnologías e innovación, así como una materia dónde enseñe como realizar en Word la presentación de trabajos en normas APA

## **18. Conclusiones**

En la evaluación inicial se nota una organización bien estructurada y su subprograma de seguridad y salud totalmente definido y acorde a la normatividad vigente.

Durante las primeras Actividades relacionadas con el perfil sociodemográfico y los exámenes médicos de ingreso ocupacional se pudo evidenciar la falta y la importancia dentro de la organización de un programa de riesgo cardiovascular. Posterior a ellos se hace una investigación de la viabilidad y los alcances logrando aval y visto bueno para el inicio del programa, dado a que las enfermedades Cardiovasculares son la primera causa de muerte en todo el mundo por lo tanto es necesaria la implementación de actividades e intervenciones que contribuyan a la promoción de estilos de vida saludables y la creación de una cultura del autocuidado.

La medición del riesgo es una de las mejores maneras de establecer un orden de prioridades dentro de la prevención cardiovascular, ya que permite un manejo adecuado de los recursos, en torno a la población dentro de la organización.

De los propósitos más importantes del programa es detectar usuarios diagnosticados y aquellos asintomáticos con factores que puedan generar riesgo de enfermar y sufrir de eventos cardiovasculares, a través de tamizajes, con el objetivo de realizar una detección temprana, que contribuya a la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares.



**Referencia Bibliográfica**

DNP. (2016). GUIA PROGRAMA SISTEMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA PARA EL CONTROL DE RIESGO CARDIOVASCULAR. *DEPARTAMENO NACIONAL DE PLANEACION*, 4.

Holliday, O. J. (s.f.). *Orientaciones*. Obtenido de Orientaciones:

[http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6\\_JAR\\_ORI.pdf](http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf)

Holliday, O. J. (s.f.). *Orientaciones*. Obtenido de Orientaciones:

[http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6\\_JAR\\_ORI.pdf](http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf)

Mori, E. R. (2016). *Riesgo y Prevención Cardiovascular*. Iglesias R. Editorial. Sembrar educación es cosecha.

OMS. (2017). *Enfermedades cardiovasculares*. [http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).

Pineda LM, Z. M. (17 de 05 de 2018). *Prevalencia de los factores de riesgo*. Obtenido de Prevalencia de los factores de riesgo: <file:///C:/Users/Usuario%20Savia/Downloads/8723-17797-1-SM.pdf>

RAMIREZ, M. C. (2011). *PROPUESTA PROGRAMA DE PREVENCION DE RIESGO*.

Obtenido de PROPUESTA PROGRAMA DE PREVENCION DE RIESGO:

<http://bdigital.unal.edu.co/6483/1/599084.2011.pdf>

salud, O. n. (9 de Diciembre de 2013). *Enfermedad cardiovascular*. Obtenido de Enfermedad cardiovascular:

[https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/Boletines/boletin\\_web\\_ONS/recomendaciones.html](https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/Boletines/boletin_web_ONS/recomendaciones.html)

Salud, O. P. (2010). *Prevención de las Enfermedades Cardiovasculares*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

SANTANDER, U. (27 de 02 de 2008). *PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTIL*. Obtenido de PROCESO BIENESTAR ESTUDIANTIL:  
[https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/bienestar\\_estudiantil/guias/GBE.08.pdf](https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/bienestar_estudiantil/guias/GBE.08.pdf)

SAVIA SALUD. (27 de 03 de 2013). *Savianet*. Obtenido de Savianet:  
<https://sites.google.com/a/saviasaludeps.com/savia-salud-eps-micrositio/corporativo/mision>

Savia, S. (2013). *QUIENES SOMOS*. Obtenido de <http://www.saviasaludeps.com/quienes-somos>

Uniminuto. (2009). *Reglamento estudiantil*. Bogotá: Corporacion Minuto de Dios.

## 19. Evidencias del Programa

Ilustración 6. Día del corazón



Fuente: <https://mail.google.com/mail/u/0/#label/Directriz++Circulares/FMfcgxvzKkwmjGHTDWGssTCQlqHPCBzr>

Tuvo una participación del Al respecto, tuvo una participación del 9,89% del total de la población de SAVIA SALUD.

**Ilustración 7.** *Tips promesa de corazón, Alimentación saludable*

**TU PROMESA DE CORAZÓN HARÁ UNA DIFERENCIA IMPORTANTE EN TU VIDA, NO TE PIERDAS ESTA OPORTUNIDAD.**

La salud es un estado de completo equilibrio entre el cuerpo y la mente, que solo reconocemos y valoramos cuando ésta ya no existe.




**BENEFICIO DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE:**

- Porque aumenta mi autoestima.
- Porque mi digestión es mejor.
- Porque tengo más energía.
- Porque duermo mejor.
- Porque mi piel se ve nutrida.
- Porque tengo menos riesgo de enfermedades.
- Porque me veo mas joven
- Porque sin salud no hay calidad de vida.

Para mas información dar clic aquí

 saviasaludeps  @saviasaludeps Un cuerpo sano es una habitación de invitados para el alma; un cuerpo enfermo es una prisión. [Francis Bacon](#)

 [www.saviasaludeps.com](http://www.saviasaludeps.com)

*Fuente. Propia.*

**Ilustración 8.** *Tips promesa de corazón, actividad física*

**Tomate un respiro y conoce tu cuerpo**

Comprométete con ejercicio, retos y yoga tu cuerpo lo agradecerá y seguro que te hará ver y sentir mejor.

La salud es como el dinero, nunca sabemos su valor hasta que la perdemos.

Josh Billings

Conoce aquí más información

savía SALUD EPS  
www.saviasaludeps.com

saviasaludeps @saviasaludeps

*Fuente. Propia.*

**Ilustración 9.** *Tips promesa de corazón. Ser feliz*

**La felicidad depende de ti.**

Nadie, excepto ,tu puede y tiene el poder para de ser feliz.... Animo y lucha por tu felicidad.



Volví a sentir unas ganas inmensas de vivir cuando descubrí que el sentido de mi vida era el que yo se quisiera dar. Paulo Cohelo

Conoce aquí más información

saviasaludeps @saviasaludeps

savía SALUD EPS www.saviasaludeps.com

Fuente. Propia

**Ilustración 10.** *Tips promesa de corazón, Meditación.*

**Meditación alimentación para el alma**

La verdad en sí misma solo puede ser alcanzada dentro de uno mediante la mas profunda meditación y conciencia. **Buda**

Conoce aquí más información

saviasaludeps @sativasaludeps

savía SALUD EPS  
www.sativasaludeps.com

Fuente. Propia

**Ilustración 11.** *Tips promesa de corazón, Atención al cliente*

**Atención al cliente.**

En el corazón de un gran servicio al cliente es la forma en que interactuamos con nuestros cliente.

COMPRENSIÓN Y RESPETO, ES LO IMPORTANTE PARA CONVIVIR CON LOS DEMÁS, Y SOBRE TODO, SABÉS QUÉ? NO CREER QUE UNO ES MEJOR QUE NADIE

Conoce aquí más información

savía SALUD EPS

savía SALUD EPS

www.saviasaludeps.com

saviasaludeps @saviasaludeps

Fuente. Propia



**Ilustración 12.** *Tips promesa de corazón, Compra compulsiva*

**Comprar de forma compulsiva**



Este comportamiento se vuelve patológico cuando las compras superan cinco ocasiones al mes, según especialistas. Las personas que tienen estas conductas recurren a empeñar, sobregirar sus tarjetas de crédito, sacrificar el gasto familiar y hasta poner en riesgo su relación de pareja, familiar, laboral y de amistad

Conoce aquí más información


savía SALUD EPS

savía SALUD EPS

www.saviasaludeps.com

saviasaludeps @saviasaludeps

Fuente. Propia

**Ilustración 13.** Inauguración del programa *Me cuido con Corazón*


**Gran inauguración del programa Me Cuido con Corazón**

**Invitada:** Ana Múnera Echeverri, Cardióloga  
Coordinadora del Consejo de la Mujer - Sociedad Interamericana y Sudamericana de Cardiología, Hospital General de Medellín.

**Tema:** Charla sobre hábitos saludables y su incidencia en el riesgo cardiovascular.

**Hora:** 2:00 p.m.

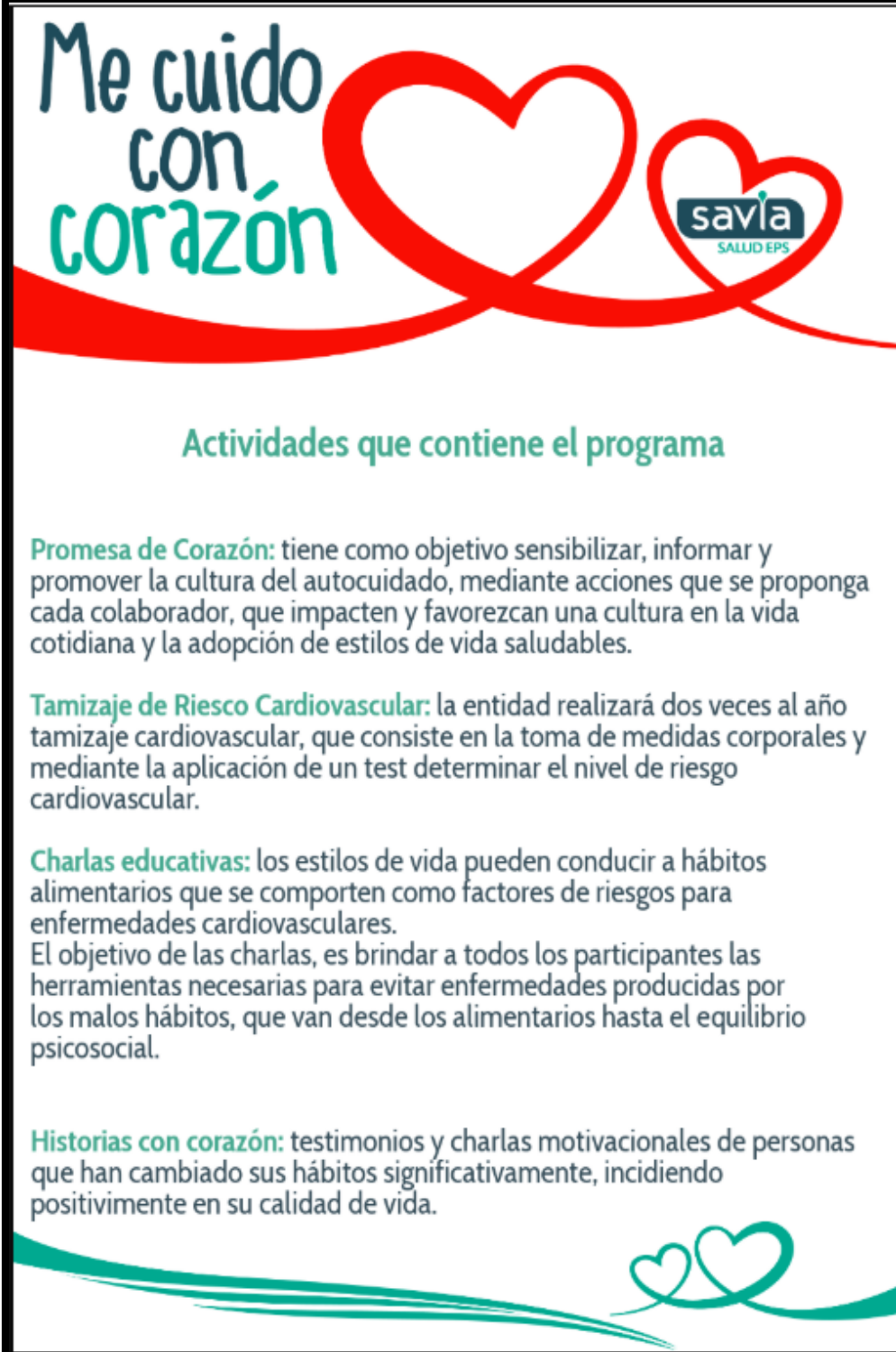
Basados en la información obtenida de las estadísticas de morbimortalidad en todo el mundo, se identifican las enfermedades cardiovasculares como una de las más altas causales de mortalidad en la actualidad en todo el mundo. Así mismo, en el ámbito laboral se ha convertido en uno de los problemas de salud crónicos que inciden negativamente en la calidad de las personas y por ende en el desempeño de las actividades propias a la labor.

Por lo anterior, se pretende desarrollar el programa “Me Cuido con Corazón”, como una herramienta eficaz que impacte de forma directa en la prevención de enfermedades cardiovasculares y la promoción de cambios de hábitos de vida saludables .

 saviasaludeps   
  saviasaludeps   
  @saviasaludeps   
 [www.saviasaludeps.com](http://www.saviasaludeps.com)


**Haz clic y conoce las actividades que contiene el programa**

**Fuente.** <https://mail.google.com/mail/u/0/#label/Directriz+Circulares/FMfcgxvzMBfvQNqdXwGsSfrtHRvnNz>

**Ilustración 14.** *Actividades que contiene el programa Me cuidado con Corazón.*


**Me cuidado con Corazón**

**Actividades que contiene el programa**

**Promesa de Corazón:** tiene como objetivo sensibilizar, informar y promover la cultura del autocuidado, mediante acciones que se proponga cada colaborador, que impacten y favorezcan una cultura en la vida cotidiana y la adopción de estilos de vida saludables.

**Tamizaje de Riesgo Cardiovascular:** la entidad realizará dos veces al año tamizaje cardiovascular, que consiste en la toma de medidas corporales y mediante la aplicación de un test determinar el nivel de riesgo cardiovascular.

**Charlas educativas:** los estilos de vida pueden conducir a hábitos alimentarios que se comporten como factores de riesgos para enfermedades cardiovasculares. El objetivo de las charlas, es brindar a todos los participantes las herramientas necesarias para evitar enfermedades producidas por los malos hábitos, que van desde los alimentarios hasta el equilibrio psicosocial.

**Historias con corazón:** testimonios y charlas motivacionales de personas que han cambiado sus hábitos significativamente, incidiendo positivamente en su calidad de vida.

Fuente: <https://gallery.mailchimp.com/6cbabd5ce426f6132f32b3cab/images/6f8efe46-a892-4406-8f35-ec1c0b9462fb.png>

20. Anexos

Anexos A. Actividades semana de seguridad y salud en el trabajo

ACTIVIDADES SEMANA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
2018/08/28	Riesgo Cardiovascular	Objetivo:	8:00am a	CEM	1mesa, 2 sillas	1persona cada 15	2 refrigerios	Requiere		Oficina	Paola Sierra		Eliana Chalarca,	
2018/08/28	Silla de relajación	Es una silla ergonómica donde el usuario recibirá un	8:00am a	TEMPORAL	Espacio para realizar	1persona cada 15	2 refrigerios	Requiere		Sala 1	John		Sandra	
2018/08/28	Descanso dirigido	Es música relajante que se escucha por medio de	10:00am a	Comlana	colchonetas, sonido	8 personas cada 20	2 refrigerios	Requiere		sala 2	Veronica		Claudia Molina,	
2018/08/28	Concurso de cocina	Objetivo: Posibilitar un espacio enfocado a promover	11:00am a	Sandra caro		4 personas para cada		Requiere	6 equipos	Salón	Sandra Caro		Jefe sandra Caro	
2018/08/28	Charla de resolución de	Es una charla que hace referencia al conjunto de	2:00pm a		video beam, 1mesa	50 Personas		Requiere	50 personas	Salón piso 3	Sandra Velez	Validar con	Claudia Molina,	
2018/08/28	Yoga	Es un ejercicio de respiración y preparativo que ayuda a armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu del ser humano, dirigido por un instructor de yoga, para esta actividad se debe traer ropa cómoda o deportiva con	3:30pm a 5:30pm	Porvenir	las personas que se inscriban deben traer ropa deportiva y	máximo para 20 personas	no requiere refrigerio son solo 2 horas	Requiere de inscripción para 20 personas	20 personas	Salón multipropósito	Giuliana Molina			
2018/08/29	Comemoración día de No	Es un espacio para concientizar a los colaboradores	7:30am a	APL Sura	un espacio para	N/A	No	No requiere	N/A	Salón	Suleiby Giraldo		Fernando, celular:	
2018/08/29	Cine foro: No hubo tiempo	Es un espacio donde trabaja la resiliencia la	9:00am a	Dra Marta	Video beam, sonido,	Inscripción para 50	No	Requiere de	50 personas	Salón Tercer Pi	Marueta Pineda		Líder Salud mental	
2018/08/29	Biblioteca viajera	Se quiere implementar el amor por la lectura a la	2:00pm a	Comlana	Un espacio para	15 personas cada 20	No	Requiere		sala 1	Veronica	Tipo tertulia	Verónica Quiñeno	
2018/08/29	Bazar de servicios	Es un espacio para promocionar los servicios de las	1:00pm a	F Fodéla,	3 mesas, 6 sillas			No requiere de		Salón	Niviana Novos		Claudia Molina de	
2018/08/29	Charla prevención del consumo de sustancias psicoactivas	En Colombia, los empleadores, tienen el deber legal de incluir dentro de las actividades de prevención, campañas específicas tendientes a fomentar la prevención y el control de la misma: dependencia al	4:00pm a 5:00pm		sonido, salón piso 3	Inscripción para 50 personas	No	Requiere de inscripción	50 personas	Salón piso 3	Johana Torres		David Tamayo, Canal Sandra Caro	
2018/08/30	Productos ecológicos	Es una muestra de productos ecológicos de la cooperativa FECIMED, los cuales se derivan de la	8:00am a 12:00m	FECIMED	1mesa, 2 sillas		No requiere inscripción	2	N/A	N/A	Salón multipropósito	Suleiby giraldo y Marueta	Yolima Valencia, Teléfono: 4460018	
2018/08/30	Mago Fernandini	Muestra de magia cómica que permite promocionar la alimentación saludable.	8:00am a 9:00am	APL Sura	Espacio para realizar la actividad, sonido completo		No requiere inscripción	No	Divulgar la actividad por comunicaciones	N/A	Salón multipropósito	Johana Torres	Luis Fernando Vanegas, celular: 3104250660	
2018/08/30	Crossfit Mental	Es una invitación para desarrollar las diferentes	9:00am a	Verónica	Requiere antes de la	Grupos de 8 personas	2 refrigerios	Requiere de		sala 2	Verónica		Verónica Quiñeno	
2018/08/30	Concurso instrumentos	En Salud salud se quiere impulsar el cuidado del	2:30pm a	Suleiby Giraldo	1mesa, 2 sillas	1 representante por		Requiere de	N/A	Salón	Suleiby y		Suleiby Giraldo	
2018/08/30	Muestra musical bolero, balada, jazz instrumental	Es un espectáculo que tiene un escenario de expresión musical con instrumentos vinculando a los colaboradores para que disfruten de un amable	4:30pm a 5:30pm	Proveedor Externo	sonido, 3 sillas y un espacio para realizar la asena musical	Espacio abierto		No	No requiere de inscripción	N/A	Salón multipropósito	Kelly Tapias	salón multipropósito	Procto Marmolejo ramirez Celular: 3165861365
2018/08/31	Circo saludable	cada personaje representa un componente del modelo de estilos de vida saludable												
2018/08/31	Charla resolviendo asuntos	Es un taller técnico práctico que invita al ser humano a	10:00am a 11:15	Funeraria	medios audiovisuales,	Grupo de 20 personas	No	Requiere	20 personas	salón piso 3	Andrea	piso 3	Psicóloga Ana,	
2018/08/31	Momentos de película	Es una sección corta de tecnología visual que genera un espacio de arte cinematográfico a través de videos, acompañado de vitripelotas	8:00am a 10:00m	Protección	mesa, sillas	2 personas cada 15 min	2 refrigerios	Requiere inscripción		sala 1	Sandra y Johana		Zandra Suárez, Celular: 3103723164	
2018/08/31	Charla alimentación sana y degustación	Es un taller de alimentación saludable y con ideas sobre recetas sin azúcar donde se aprende a comer y	1:30pm a 5:00pm	KDNFYT	video beam, mesa, silla, espacio para	8 personas cada 25 minutos	2 refrigerio	Requiere de inscripción		sala 2	Vanessa Arbelaez		marueta pineda, teléfono: 4495067 ext 300	
2018/08/31	Charla sexual	Es una charla basada en los complementos para disfrutar la intimidad de forma responsable acompañada de un sexólogo experto.	2:00pm a 3:00pm	Sen Intimo	Micrófono, 1mesa, 5 sillas, video beam y espacio para la charla.	Grupo de 40 personas	No	Requiere de inscripción	40 personas	salón piso 3	Andrea Castaño y Yadira Coronado	por definir	Jaime Sen Int. Celular: 3188277169	
2018/08/31	Plumba aeróbica	Es una disciplina fitness que ayuda a mejorar la	4:00pm a	Instructor de	sonido, 1mesa, salón	inscripciones abiertas	No requiere	Requiere de	60 personas	salón	Kelly Tapias	Salón	Diego Colorado,	

Anexo B. Perfil sociodemográfico y tabla ausentismo

RESPUESTA PERFIL SOCIODEMOCRÁFICO II

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Complementos Ayuda

Compartir

100% Solo lectura

Marca temporal	Dirección de correo elect	Nombre completo	Sexo	Número de identificación	Fecha de nacimiento	Celular	Dirección y barrio de resi	Tipo de vivienda	Tipo de sangre y RH	Estrato	Estado civil
30/01/2018 11:21:48		ADRIANA CECILIA ZAPATA RESTREPO	femenino	39169850	21/05/1995		3004783002	ARRENDADA	O+		3 CASADO (A)
19/10/2018 18:49:03	adriamamarcia1989@gmail.com	Adriana Marcela Daza Marín	Femenino	1040200534	1/01/1989		3017391327	Diagonal 55 #33-79 Niqui ARRENDADA	O+		3 Soltero(a)
4/10/2018 19:48:14	adriamamariagova@gmail.com	Adriana Maria Gomez Vasquez	Femenino	43100075	20/06/1977		3004781652	Cra 65a #68-44 apto 806 PROPIA	O+		3 Casado(a)
29/01/2018 19:48:18		ADRIANA MARIA JARAMILLO GONZALEZ	femenino	43764137	24/03/1973		3139125524	FAMILIAR	O+		3 CASADO (A)
11/01/2018 9:59:20		Adriana María Tacona Zapata	Femenino	42022031	31-10-1968		3127912007	PROPIA	A-		3 CASADO (A)
12/01/2018 17:19:31		adriana maria velasquez arango	femenino	43569912	09/04/1972		3205924559	ARRENDADA	A+		5 DIVORCIADO (A)
23/01/2018 15:41:08		adriana petroia monsalve castro	femenino	43060307	04/03/1982		3243491711	FAMILIAR	O+		3 SOLTERO (A)
11/01/2018 12:09:09		Ajudea Inés Gómez González	femenino	43037510	19/05/1982		3015503494	FAMILIAR	O+		3 SOLTERO (A)
11/01/2018 10:21:32		ALEDIS MARCELA GOMEZ SANCHEZ	femenino	1037238234	07 DE ABRIL DE 1987		3185391457	ARRENDADA	O+		2 UNION LIBRE
20/06/2018 14:56:50	aleida.garcia@saviasalud.com	ALEIDA CRISTINA GARCIA OSORIO	Femenino	42983337	5/10/1969		3195167995	CR 79 N° 69 B 103 ARRENDADA	A+		2 Casado(a)
28/09/2018 11:38:09	alejandra.carmona@savi.com	ALEJANDRA CARMONA ACEVEDO	Femenino	1035389590	12/10/1987		3022973298	BUENOS AIRES FAMILIAR	B+		3 Soltero(a)
19/04/2018 14:22:49		Alejandra Carmona Acevedo	Femenino	1035389590	12/10/1987		3022973298	FAMILIAR	B+		3 SOLTERO (A)
30/01/2018 12:27:14		Alejandra Cuartas Quirós	femenino	21388318	30/01/1988		3012784747	FAMILIAR	B+		4 SOLTERO (A)
11/01/2018 9:58:32		alejandra diaz tabares	Femenino	1036031942	22/08/1990		3122192744	ARRENDADA	A+		3 SOLTERO (A)
30/11/2018 10:15:25	alejandra.diaz@saviasalud.com	alejandra diaz tabares	Femenino	1036031942	22/08/1990		3122192744	calle 31 a 45 a 43 san pío PROPIA	A+		3 Soltero(a)
31/01/2018 14:41:14		Alejandra Janet Garcia	femenino	36267413	23/03/1978		3119393177	FAMILIAR	O+		2 SOLTERO (A)
30/01/2018 15:38:13		Alejandra Marcela Arango Estrada	femenino	1017195719	09/10/1968		3109927970	ARRENDADA	O+		3 UNION LIBRE
19/04/2018 7:51:03		ALEJANDRA MARCELA BAENA PEREZ	Femenino	1037595957	22/08/2018		3122197139	FAMILIAR	O+		2 UNION LIBRE
8/03/2018 10:20:08		Alejandra maria marín muñoz	femenino	32159219	20/07/1979		3012424799	PROPIA	O+		5 CASADO (A)
19/04/2018 23:28:16		ALEJANDRA MARIA OSORIO MONTES	femenino	32143498	29/01/1980		3018193924	ARRENDADA	O+		3 UNION LIBRE
30/01/2018 11:30:57		ALEJANDRO GARCÉS MARÍN	masculino	1017269903	12/02/1999		3025904900	PROPIA	O+		3 SOLTERO (A)
29/11/2018 16:32:10	alejandrogarcés@savias.com	Alejandro Garcés Marín	Masculino	1017269903	12/02/1999		3024020398	Camara 19A N° 58-11 La PROPIA	O+		2 Soltero(a)
25/04/2018 12:31:45	alejandroviasa@hotmail.com	Alejandro Savina Gutiérrez	Masculino	71782235	17/03/1979		3113329549	FAMILIAR	A+		1 UNION LIBRE
20/06/2018 17:28:32	alejandroperez@savias.com	Alejandro Perez Velasquez	Masculino	68003000	14/09/1980		3107399198	Obispo bl 2 mz 104 ca 12 ARRENDADA	O+		1 Casado(a)
12/07/2018 16:16:10	alejandrom@gmail.com	Alejandro Valencia Montoya	Masculino	1007111119	3/07/2000		3107399225	cl41bssur #32b13 FAMILIAR	O+		3 Soltero(a)
30/01/2018 8:30:31		ALEXANDRA BETANCUR GALLEGO	femenino	43424374	03/12/1970		3107608335	PROPIA	A+		5 CASADO (A)
19/04/2018 15:42:33		Alexandra Ivonne Puerta Montoya	Femenino	43579047	13/04/1973		3194581235	PROPIA	O+		1 CASADO (A)
11/01/2018 10:01:24		ALEXANDRA MILENA RAMIREZ MUÑOZ	Femenino	43164465	16/05/2017		3122211043	ARRENDADA	A+		3 SOLTERO (A)
4/12/2018 13:33:01	zapatalexa@gmail.com	Alexandra Zapata Ortiz	Femenino	42888173	25/02/1995		3185232650	Calle 64 sur #39-211 apto FAMILIAR	O+		5 Separado(a)

Respuestas de formulario 1



Explor

PLANTILLA INDICADOR DE AUSENTISMO

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Complementos Ayuda Última modificación el 7 de mayo

100% Arial 14

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE AUSENTISMO LABORAL

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
<b>ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE AUSENTISMO LABORAL</b>																				
 																				
<p>*El informe tiene el carácter de un concepto técnico. Las conclusiones y/o recomendaciones en el contenido se emiten en razón de la especialidad de los profesionales que intervinieron en su realización y no tienen carácter vinculante ni obligatorio para SAVIA SALUD EPS*</p>																				

Información Instrucciones Formato Base de Datos CIE10 AREAS Y SUBGERENCIAS INFORME INACTIVIDADES 2016-2018 INGRESO DE PERSONAL 15082018 Indicadores p

**Anexo C. Informe segunda semana de la seguridad y salud en el trabajo**

#TodosSomosSavia

Salud mental

**2ª Semana de la seguridad y salud en el trabajo**  
Agosto 27 – 31 de 2018

savia  
SALUD EPS  
www.saviasaludeps.com

f saviasaludeps @saviasaludeps

**Anexo A. Campaña día del corazón****CAMPAÑA DÍA DEL CORAZÓN**

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte natural en todo el mundo, Actualmente cobran 17,5 millones de vidas al año y el pronóstico es que esta cifra alcance los 23 millones en el año 2030. Estas enfermedades pueden prevenirse actuando sobre factores de riesgo comportamentales, como el consumo de tabaco, la alimentación inadecuada y la obesidad, la inactividad física o el consumo nocivo de alcohol.

En Savia Salud EPS queremos que te unas a la cultura del autocuidado, mediante acciones que impacten y favorezcan una cultura en la vida cotidiana hacia las personas de manera tal que puedan adoptar hábitos de vida saludables y que incidan positivamente en la salud cardiovascular de cada uno de nuestros colaboradores.

Es por ello que te invitamos a realizar una promesa de corazón, ésta consiste en realizar una promesa que te haga sentir bien y le haga bien a tú corazón, que requiera de voluntad y con la cuál te puedas comprometer para generar una diferencia en tu vida y la práctica diaria de hábitos de vida saludables.

**A continuación, te compartimos algunos ejemplos de promesa de corazón**

- Desayunar en casa y evitar ayunos prolongados.
- Disfrutar una fruta todas las mañanas.
- Reducir el consumo de sal y alimentos con mucho sodio, comiendo menos productos envasados y embutidos.
- Menos comida rápida y/o procesada, más comida natural elaborada en casa.
- Aumentar el consumo de agua, limitando el consumo de bebidas azucaradas (refrescos y jugos).
- Ponerle más color al plato, incluyendo frutas y verduras en todas las recetas.
- Liberarse del tabaco, dejar de fumar es posible.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Moverse más todos los días, de la forma que más guste, en las actividades habituales.
- Conocer mis números: presión arterial, colesterol e Índice de Masa Corporal. Realizar los controles periódicos, ajustar tratamientos.
- Usar las escaleras en vez del ascensor, para sentirse con más energía.
- Comer pescado una vez por semana o más.
- Practicar técnicas como meditación y/o relajación para mejorar el ciclo del sueño.

**QUE ESPERAS PARA MEJORAR TU SALUD CARDIOVASCULAR, HAZ TU PROMESA DE CORAZÓN...**

(Link: <https://saviasaludeps.typeform.com/to/i5YA1S>) Va en hipervínculo sobre la imagen.



## Anexo B. Formato solicitud descansapies regional occidente.

MUNICIPIO	SUBREGION	CEDULA	NOMBRE Y APELLIDOS	ÁREA	TELEFONO FIJO	TELEFONO CELULAR	OFICINA
ABRIAQUI	Occidente	1023702024	LUISA FERNANDA QUIROZ GOMEZ	ASEGURAMIENTOS	8520005	3207598623	cra 11 #9-35 Carrera 8 No 7 - 36 En frente al hospital
ANZA	Occidente	32206248	LAURA ISABEL CHAVARRIGA VELASQUEZ	ASEGURAMIENTOS	8522009	3136845672	Calle 11N° 7a - 64
ARMENIA	Occidente	21516694	LILIANA MARIA DEOSSA VASQUEZ	ASEGURAMIENTOS	3145868994	3215351056	Calle 8 3-100 barrio el chispero
BURITICA	Occidente	1128475688	DIANA CAROLINA QUIROZ QUIROZ	ASEGURAMIENTOS	8527043	3107275842	Cra 5 N° 3-24 Calle del hospital
CAICEDO	Occidente	21585142	GLORIA DORIS CARO GOMEZ	ASEGURAMIENTOS	8572017	3146308522	Cra sucre No. 33-90
CAÑASGORDAS	Occidente	21610346	SILVIA DEL CARMEN RIVERA HIGUITA	ASEGURAMIENTOS	8564032	3206947180	Cra sucre No. 33-90
CAÑASGORDAS	Occidente	1035302671	NATALIA ANDREA USUAGA ARIAS	ASEGURAMIENTOS	8564032	3103971606	Calle 21 # 21 - 22 Sector Divino Niño.
EBEJICO	Occidente	1039886634	LORENA BEDOYA GONZALEZ	ASEGURAMIENTOS	8562051	3216135489	E.S.E Hospital María Antonia Toro de Elejalde carrera 27 N° 31-38
FRONTINO	Occidente	1038324942	CINDY LORENA ROLDAN DUQUE	ASEGURAMIENTOS	8595075	3136789995	Calle 22b N° 20-21 Hospital San Rafael
HELICONIA	Occidente	21792120	MARY BELL BEDOYA ARDILA	ASEGURAMIENTOS	8549593	3128508693	Carrera 13 # 6-21 Hospital San Lorenzo
LIBORINA	Occidente	21852688	SILVIA NORA COSSIO LOPEZ	ASEGURAMIENTOS	8561212	3226960510	Carrera 10 N° 10- 04 Corregimiento de Llanadas.
OLAYA	Occidente	22117714	SILVIA MARIA ACEVEDO GAVIRIA	ASEGURAMIENTOS	8551017	3137452579	Cra Bolivar No. 11-52.
PEQUE	Occidente	21911975	LUZ MARDELLY LODOÑO RIVERA	ASEGURAMIENTOS	8552011	3136760589	CraA 16 CL 17 en la esquina del hospital
SABANALARGA	Occidente	21970263	OMARA DEL CARMEN JARAMILLO MORENO	ASEGURAMIENTOS	8554011	3122069252	cra 10 No 23-08 ESE Hospital San Luis Beltran
SAN JERONIMO	Occidente	1036337974	MARIA CAMILA ACEVEDO PARRA	ASEGURAMIENTOS	8580166	3103266506	Calle 10 N° 3-24 ESE Hospital San Juan de Dios
SANTAFE DE ANTIOQUIA	Occidente	15405970	ANDRES ADOLFO VILLA SIERRA	ASEGURAMIENTOS	8531431	3116401637	Calle 10 N° 3-24 ESE Hospital San Juan de Dios
SANTAFE DE ANTIOQUIA	Occidente	21500672	MARIA CLAVER RODRIGUEZ GARCIA	ASEGURAMIENTOS	8531431	3217460923	Calle 10 N° 3-24 ESE Hospital San Juan de Dios
SANTAFE DE ANTIOQUIA	Occidente	43613757	CLARA CRISTINA RODRIGUEZ	ASEGURAMIENTOS	8531431	3116432173	Calle 10 N° 3-24 ESE Hospital San Juan de Dios
SANTAFE DE ANTIOQUIA	Occidente	52885107	MARIA FERNANDA CAMACHO CAMACHO	ASEGURAMIENTOS	8531431	3114432137	Calle 10 N° 3-24 ESE Hospital San Juan de Dios
SANTAFE DE ANTIOQUIA	Occidente	79384959	ARIEL YURY JIMENEZ ARROYAVE	AUDITORIA MÉDICA	8531431	3002206392	Calle Benjamin Herrera # 11-53 ESE Horacion Suescún
SOPETRAN	Occidente	1042709092	LUISA FERNANDA MEJIA ORTIZ	ASEGURAMIENTOS	8541098	3107464116	Cra sucre No. 33-90
SUPERNUMERIA	Occidente	39179598	CLAUDIA PATRICIA CARDONA GUISAO	ASEGURAMIENTOS		3148477945	



Anexo C. Matriz de mejoramiento

MATRIZ DE MEJORAS SAVIA SALUD (1) Última modificación el 1 de noviembre de 2018

MATRIZ DE MEJORAS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1										
2										
3	Ingreso									
4	N°	Fecha	Centro de trabajo (sede)	Condición inadecuada	EXTINTORES Y EQUIPOS DE EMERGENCIAS	LOCATIVO	diseño DEL PUESTO	MONITOR	SILLA	
5										
6	1	may-18	YONDO CI 53 N° 48-02	La sede no cuenta con las condiciones adecuadas en los factores,locativos,ergonomicos, eléctricos, y de emergencia, falta señalización.	La sede no cuenta con extintores, botiquín de emergencia ni camilla	Cables sin amarres ni canalleta.	No cuenta con descanso pies	El monitor no se encuentra a la altura adecuada. No cuenta con teclado	No cuenta con ventilación	

medellin y valle de aburrá | Urabá | Suroeste | Oriente | occidente | Norte | Nordeste | Magdalena Medio | Bajo cauca

PROGRAMA RIE...docx | ANEXO TECNICO ...pdf

Mostrar todo

Anexo D. Jornada de vacunación contra la influenza.

## VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

#TodosSomosSavia

### ¿Por qué la gente debería vacunarse contra la influenza?

La influenza es una enfermedad potencialmente grave que puede llevar a la hospitalización y, en ciertas ocasiones, incluso provocar la muerte. Cada temporada de influenza es diferente, y la infección por el virus de la influenza puede afectar a las personas de maneras diferentes

### BENEFICIOS

Reducir el riesgo de enfermedad por influenza, hospitalizaciones e incluso el riesgo de muertes pediátricas relacionadas con la influenza.

No olvides que el descuento por nomina es solo para empleados.

Si cuentas con tarjeta débito, pues cancelar el valor de la vacuna ese día.



**Paola Andrea Bustamante J** Su hora para vacunarse es 10:55

Lugar: Business Plaza Salón reuniones N. 1  
Valor: 24.900

 saviasaludeps  @saviasaludeps

  
www.saviasaludeps.com

