

Comunidad Nacional de Conocimiento:

En medicina preventiva
y del trabajo

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Medicina Preventiva y del
Trabajo**

HOMBRES LABORALMENTE ACTIVOS

RECONOCIMIENTO DE PRINCIPALES RIESGOS Y
CONTROLES PARA HOMBRES EN EL ÁMBITO LABORAL



Experto Líder

*de la comunidad, medicina
preventiva y del trabajo*

Sergio Hidalgo Gómez
Médico - Especialista en Salud
Ocupacional
positivacm35@syso.com
Contacto: +57 310 396 3902

Ruta de conocimiento

01

Medicina preventiva, actualización y nuevas estrategias para las empresas

02

Cáncer ocupacional, metodologías de investigación y análisis

03

Promoción y prevención en salud para jóvenes trabajadores, estrategias para nuevas generaciones

04

Mujeres laboralmente activas, reconocimiento de principales riesgos y controles para mujeres en el ámbito laboral

05

Hombres laboralmente activos, reconocimiento de principales riesgos y controles para hombres en el ámbito laboral

06

Salud nutricional en los trabajadores

07

Riesgo cardiovascular, factores de riesgo y manejo adecuado en la promoción y prevención

08

Conservación visual, factores de riesgo y manejo adecuado en la promoción y prevención

09

Conservación auditiva, factores de riesgo y manejo adecuado en la promoción y prevención

10

Conservación de la voz, factores de riesgo y manejo adecuado en la promoción y prevención

11

Riesgo biológico y animales, factores de riesgo y manejo adecuado en la promoción y prevención

12

Microorganismos en el entorno laboral, factores de riesgo y manejo adecuado en la promoción y prevención

EVALUÉMONOS



“ La educación es el arma más poderosa que puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Tabla de contenidos



Ciclo de vida de los
hombres y sus
características

Momento 1



Identificación de
necesidades

Momento 2



Estrategias de
intervención

Momento 3

Objetivo general

Compartir estrategias para el reconocimiento de principales riesgos y controles para hombres en el ámbito laboral.



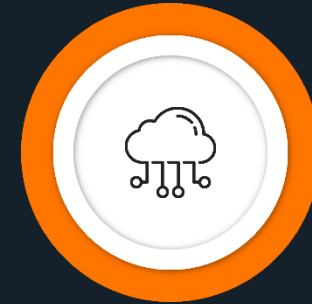
Objetivos específicos



Objetivo 1
Definir conceptos generales y observar cifras



Objetivo 2
Fortalecer el conocimiento de las necesidades según ciclo de vida



Objetivo 3
Implementar estrategias para el reconocimiento de principales riesgos y controles para hombres en el ámbito laboral

Breve repaso de datos, cifras y estadística

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Algunas definiciones - Hombre

Ser vivo que tiene capacidad para razonar, hablar y fabricar objetos que le son útiles.

Desde el punto de vista zoológico, es un animal mamífero del orden de los primates, suborden de los antropoides, género Homo y especie Homo sapiens.

El ser humano tiene en cada célula 23 pares de cromosomas, de los cuales dos son los llamados cromosomas sexuales, los que contienen gran parte de la información que determina si el sexo genético es mujer (XX) y hombre (XY).

Los hombres poseen cualidades biológicas y fisiológicas muy diferentes a las mujeres. La producción de testosterona hace que el hombre presente más vello corporal y facial, tórax y hombros más anchos, así como una mayor capacidad para desarrollar la musculatura.



Cifras estadísticas Colombia

Fuente: DANE (junio 2023)

Gran Encuesta Integrada de Hogares

Objetivo General: Prover información estadística relacionada con mercado laboral, ingresos y pobreza monetaria, así como de las características sociodemográficas de la población residente en Colombia.

51,2% Mujeres

48,8% Hombres

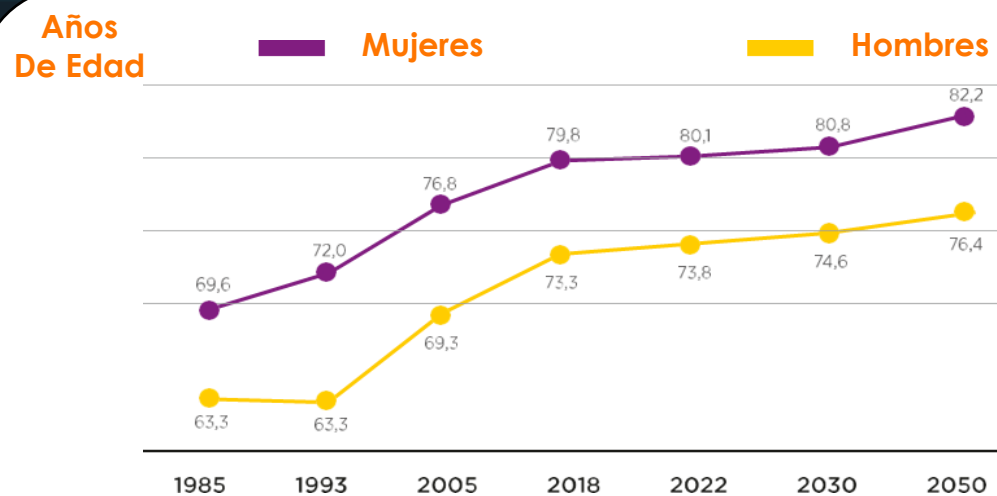
22,6% de 0-14 años

68,2% de 15-65 años

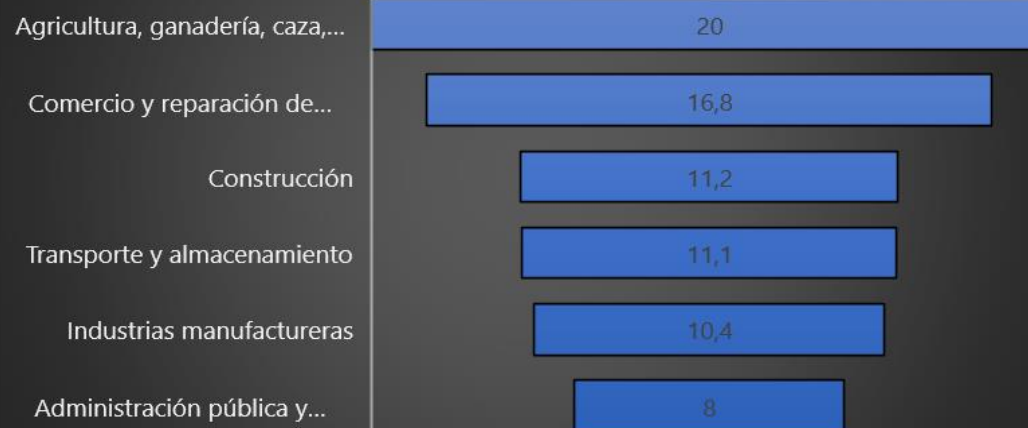
09,1% de 65-más años

Cifras estadísticas Colombia

ESPERANZA DE VIDA



RELACION POBLACION OCUPADA EN GENERO MASCULINO Y ACTIVIDAD ECONOMICA



Fuente: DANE Junio 2023

Gran Encuesta Integrada de Hogares

Objetivo General: Proveer información estadística relacionada con mercado laboral, ingresos y pobreza monetaria, así como de las características sociodemográficas de la población residente en Colombia.

El hombre en la Evolución



Este proceso tuvo inicio hace 5 a 7 millones de años en el continente africano

Debido a presiones ambientales, las generaciones siguientes de este último linaje desarrollaron el bipedismo



Hace unos 2,3 millones de años el hombre desarrollo su capacidad para crear herramientas rudimentarias de piedra.

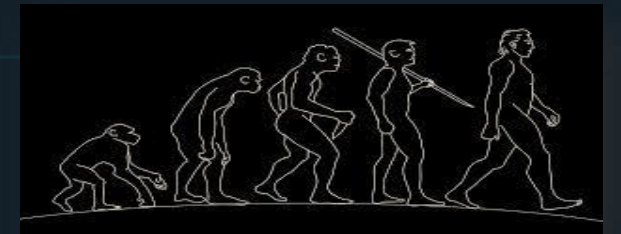
El Homo habilis era de baja estatura y peso como sus antecesores Australophitecus, (1,35 m 32 kilos.) y su cerebro, molares y dientes incisivos eran más grandes.



Nómada, fabricaba herramientas sofisticadas como hachas de piedra con doble filo. (1, 85 m y 68 kilos), su cerebro era más grande que el de especies anteriores y pudieron ser la primera especie en establecer algún tipo de comunicación.



Homo erectus: camina totalmente erguido, vivían en grupos y bienes para fortalecer los vínculos sociales. Al desplazarse hacia territorios más fríos, uso el fuego para calentarse y cocer su alimento. Su estatura y peso máximo se estiman en 1,80 m y 68 kilos, respectivamente.



Características fisiológicas de los Hombres

Las hormonas sexuales, como la testosterona en los hombres que promueve el crecimiento de la masa muscular y la densidad ósea

La piel masculina presenta mayor cantidad de colágeno y un sebo más persistente por lo que la piel suele ser más gruesa y resistente a los factores externos, además de presentar más zonas con mayor concentración de vello.

El hombre suele tener mayor rendimiento que la mujer, en parte, porque tiene mayor masa muscular por lo que quema mayor cantidad de calorías y, además, porque su corazón y sus pulmones suelen ser un poco más grandes lo que permite consumir mayor cantidad de oxígeno para la quema de calorías.

Los hombres producen sus células reproductivas llamadas espermatozoides a partir de la pubertad y durante toda su vida.

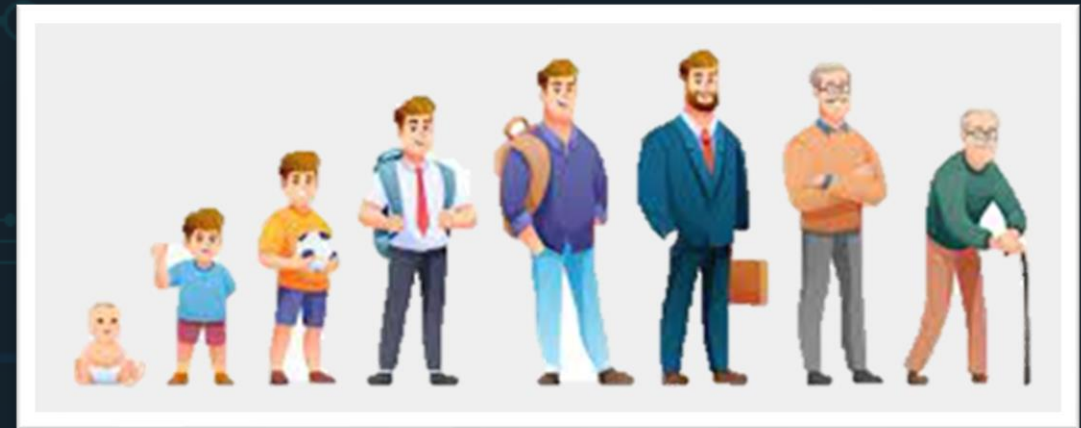
Fortalecer el conocimiento de las necesidades según ciclo de vida



Ciclo de vida

El Ciclo de vida consciente en identificar las diferentes etapas en el desarrollo del ser humano y las características específicas en varias dimensiones para actuar de forma temprana y adecuada a estas características del ciclo de vida del hombre

- **Primera Infancia : de 0-5 años**
- Infancia 6-11 años
- **Adolescencia 12-18 años**
- Juventud 14- 26 años
- **Adultez 27 a 59 años**
- Persona mayor : 60 años y mas



Los roles de conducta, sociales, políticos, estéticos e incluso sexo-afectivos que tradicionalmente se han asociado con la idea de ser hombre o ser mujer son distintos y no provienen de la naturaleza, sino de la cultura, la experiencia, el espíritu y la voluntad.

Ciclo de vida

Adolescencia tardía (15 a 21 años)

En esta etapa se completa el proceso de preparación reproductiva del individuo, con cambios menos pronunciados en lo corporal y fisiológico y grandes cambios conductuales, emocionales y psicológicos.

Es una etapa de rebeldías, en que el individuo busca abandonar el hogar y valora sus relaciones con sus pares por encima de su entorno familiar.

LOGROS

- Ser competente de hacer cuestionamientos de tipo existencial y filosófico, y pueda abordar temas complejos con relativa destreza cognitiva.
- **Perfilar su personalidad definitiva, exteriorizando tendencias sociales, emocionales y psicológicas propias, aunque muy influenciados por la presión social y grupal.**
- Pertenencia a una colectividad o comunidad, en los cuales se base para definir su “identidad”: tribus urbanas, grupos deportivos, grupos voluntarios, movimientos religiosos, entre otros.
- **Presente una libido activa (deseo sexual).**

Ciclo de vida

Adulthood (27-59 años)

Los adultos son individuos plenamente **responsables de sí mismos** (legal, social y afectivamente), ocupan un lugar en la sociedad y velan por sus propios intereses.

Esta es la etapa en la que los individuos normalmente ejercen un oficio, forman una familia y se reproducen, asumiendo plenamente su lugar en el conjunto de la especie.

Adulthood temprana (entre los 21 y los 40 años de edad).

En esta etapa se desarrolla plenamente la identidad propia y el individuo usualmente constituye una familia y se reproduce.

La capacidad intelectual alcanza niveles más complejos (superior) y la capacidad física se halla en su plenitud

Adulthood plena (entre los 40 y los 60 años).

Las capacidades intelectuales alcanzan su punto más alto.

El cuerpo comienza a dar sus primeras señales de deterioro.

Es una etapa en la que los individuos suelen replantearse su existencia, juzgar su recorrido vital y prepararse para la vejez.

Ciclo de vida

LOGROS

- Alcanzan la cumbre de su desarrollo físico, psicológico y emocional.
- **Poseen un sentido complejo pero pleno de la identidad, y reconocen su lugar en el mundo.**
- Se reproducen, forman familias o tienen relaciones interpersonales de profundidad, que ocupan un lugar significativo en la existencia.
- **Forjan un oficio, una profesión o un lugar en la sociedad, a través del trabajo y la experiencia.**
- Maduran del todo físicamente y comienzan a presentar señales de envejecimiento: encanecimiento del cabello, pérdida de flexibilidad, pérdida de cabello en los hombres, y disminución de la libido.

Ciclo de vida

Ancianidad

La ancianidad o vejez es la etapa final en el desarrollo humano, en la que el cuerpo manifiesta síntomas de deterioro y aparecen las enfermedades y los “achaques” producto del tiempo, del estilo de vida, la sociedad o la comunidad.

- **La mayoría de los ancianos se retiran , es la expectativa en el ámbito laboral.**
- Algunos desarrollan roles de liderazgo y consejería en la sociedad.
- **Presentan cambios importantes en sus necesidades y aspiraciones. Ajuste del proyecto de vida.**
- Los temas lo médico y mental, cambian y a veces se tornan urgentes conforme los individuos inician su preparación para hacer frente a la muerte.

Implementar estrategias para el reconocimiento de principales riesgos y controles para hombres en el ámbito laboral



ENFERMEDADES MAS FRECUENTES EN LOS HOMBRES A NIVEL MUNDIAL

Organización Mundial de la Salud (OMS), la enfermedad es 'la alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible'. Tanto la salud como la patología son puntos integrales de la vida, pues ambas forman parte de nuestros procesos biológicos y sociales.

Enfermedad
cardíaca

Cáncer de
próstata

Alcoholismo

Prostatitis

Orquitis

Cáncer
colorrectal

Depresión

Enfermedad
hepática

Síndrome
de X frágil

Hipertensión

ENFERMEDADES MAS FRECUENTES EN LOS HOMBRES EN COLOMBIA

Según las Sociedades médicas en Colombia hacen referencia a las cinco primeras enfermedades más frecuentes con corte a mayo de 2023

Enfermedades cardiovasculares

Diabetes

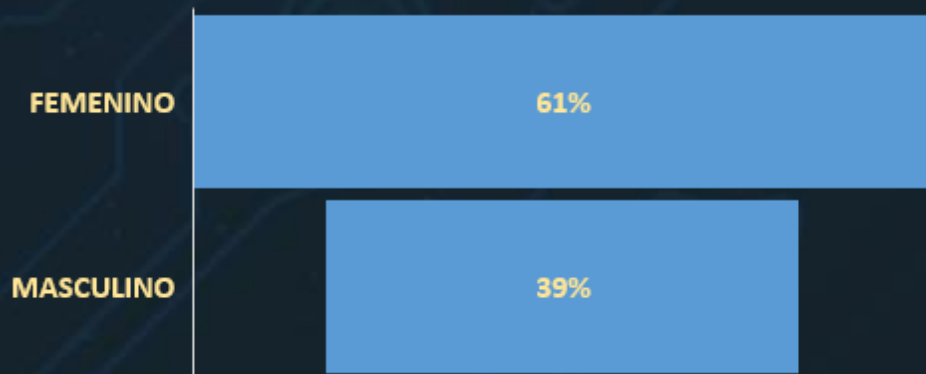
Cáncer de próstata

Cáncer de pulmón

Enfermedades mentales

ENFERMEDAD DE ORIGEN LABORAL

DISTRIBUCIÓN DE EL POR SEXO



ATEL MAS FRECUENTES DE HOMBRES EN POSITIVA

Principales Dx EL

NEUMOCONIOSIS

HIPOACUSIA CONDUCTIVA Y
NEUROSENSORIAL

OTRAS DEGENERACIONES ESPECIFICADAS
DE DISCO INTERVERTEBRAL

LESION DEL NERVIO CUBITAL

ATEL MAS FRECUENTES DE HOMBRES EN POSITIVA

DE 18 A 30 AÑOS

- COVID19
- PALUDISMO
- CONTACTO Y EXPOSICION A OTRAS ENFERMEDADES TRANSMISIBLES

DE 31 A 50 AÑOS

- COVID19
- SINDROME DEL MANGUITO ROTATORIO
- TRASTORNOS DE DISCO LUMBAR Y OTROS, CON RADICULOPATIA

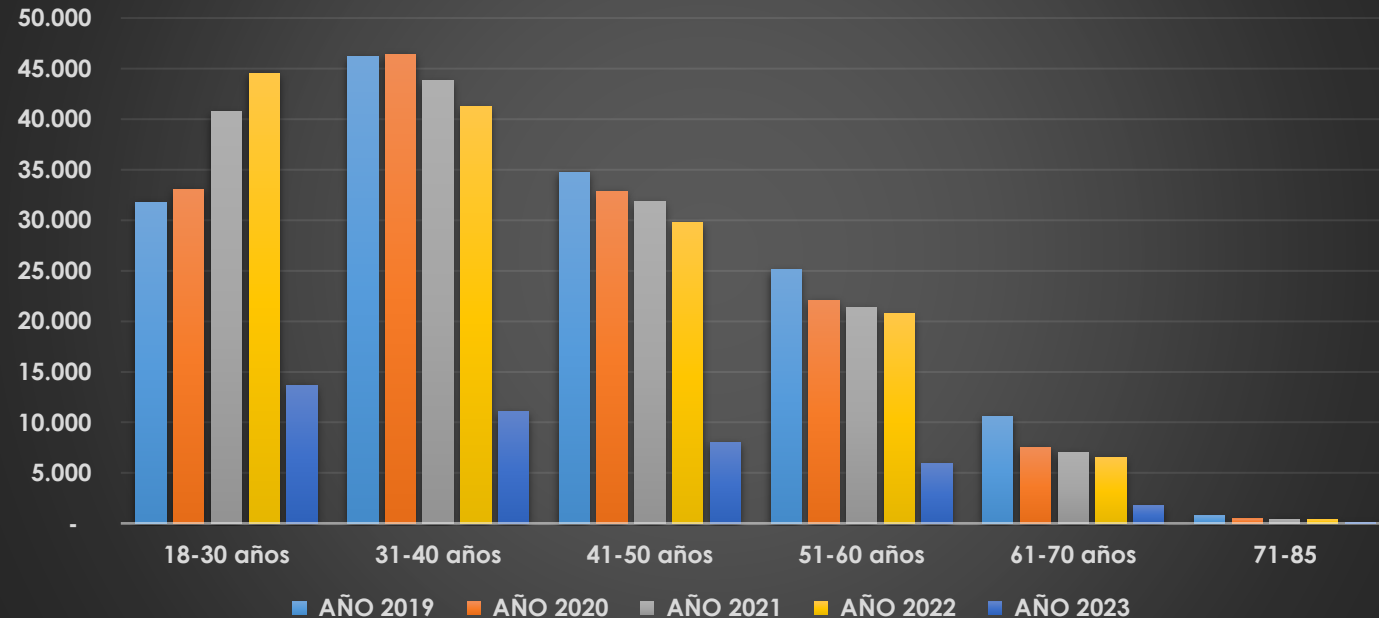
Mayores 51 AÑOS

- SINDROME DEL MANGUITO ROTATORIO
- SINDROME DEL TUNEL CARPIANO
- COVID19

ATEL MAS FRECUENTES DE HOMBRES EN POSITIVA

ACCIDENTE DE ORIGEN LABORAL

RELACION DE AT POR RANGO DE EDAD & AÑO DE REPORTE



ATEL MAS FRECUENTES DE HOMBRES EN POSITIVA

ACCIDENTE DE ORIGEN LABORAL

DE 18 A 30 AÑOS

- Esfuerzos Excesivos o falsos movimientos
- Pisadas, choques, golpes
- Caída de personas
- Caída de Objetos

DE 31 A 50 AÑOS





- Esfuerzos Excesivos o falsos movimientos
- Caída de personas
- Pisadas, choques, golpes
- Caída de Objetos

Mayores 51 AÑOS

- Caída de personas
- Esfuerzos Excesivos o falsos movimientos
- Pisadas, choques, golpes
- Caída de Objetos






ACCIONES EN EL SGSST PARA SALUD DE LOS HOMBRES LABORALMENTE ACTIVOS

PROGRAMAS – ACCIONES TRANSVERSALES

-  Programas para fortalecer estilos de vida saludable, alimentación equilibrada y consciente, actividad física a la medida y según caracterización de la población. **Prevención de enfermedad cardiovascular, hipertensión y Diabetes.**
-  Programa de salud reproductiva; métodos de planificación familiar, prevención de ETS.
-  Programa para la prevención de cáncer de próstata y sistema reproductivo.
-  Fortalecer estrategias en comunicación, meditación, mindfulness y acciones de salud mental. Práctica de deporte o disciplinas.





ACCIONES EN EL SGSST PARA SALUD DE LOS HOMBRES LABORALMENTE ACTIVOS

PROGRAMAS – ACCIONES ATEL

-  Fortalecer SVE o Programa preventivo para promoción de salud Auditiva (HIPOACUSIA).
-  Fortalecer SVE o Programa preventivo para promoción de salud Respiratoria.
-  Fortalecer SVE o Programa preventivo para promoción de salud musculoesquelética, manipulación de cargas.
-  Fortalecer SVE o Programa preventivo para Riesgo Biológico, esquema inmunización (vacunación).
-  Fortalecer comportamientos seguros de hábitos higiénicos como lavado de manos.

ACCIONES EN EL SGSST PARA SALUD DE LOS HOMBRES LABORALMENTE ACTIVOS

PROGRAMAS – ACCIONES ATEL

-  Fortalecer SVE Salud musculo esquelético especialmente en manipulación segura de cargas.
-  Fortalecer programa de orden y aseo y manejo seguro de herramientas.
-  Fortalecer programa de trabajo seguro en Alturas.
-  Fortalecer factores protectores como coordinación, fuerza y flexibilidad.
Recuperación muscular.

BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://humanidades.com/fisicas-hombre-mujer>
- 2 <https://ilostat.ilo.org/es/topics/women/#>
- 3 <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial>
- 4 Ministerio de Trabajo de Colombia. Decreto 1071 de 2015. Capítulo 6.
- 5 <https://www.posipedia.com.co>
- 6 DANE. Mujeres y Hombres: Brechas de Genero. Colombia-informe-2da Edición

EVALUÉMONOS



PREGUNTAS

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y Curso
obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubre lo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

