

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en Medicina Preventiva y del Trabajo

SESIÓN 1: BASES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

Experto Líder:

Cristian Alonso Ramírez

Perfil Profesional:

Médico Universidad Nacional Postgrado Salud Ocupacional UJTL. Maestría de Educación con énfasis en Investigación Cualitativa U de la Sabana. Diplomado Promoción de la Salud CIP-SALUD, U. de Antioquia, EVES - España Asesor internacional de Calificación de Invalidez y Origen, Certificador de Discapacidad, Profesor de Postgrado y Maestría U Externado de Colombia, U Nacional UDES, UJTL, U DE Cuenca Ecuador



Cristianalonso_r@Hotmail.com



3165292972



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



““DIEZ GRAMOS DE
PREVENCIÓN EQUIVALEN
A UN KILOGRAMO DE
CURACIÓN”

Lao Tse Filósofo chino



Objetivo general

Revisar los conceptos más importantes de la promoción de la salud y prevención de la enfermedad



Objetivos específicos



Entender los paradigmas de salud



Explicar y entender el fenómeno salud
Enfermedad



Entender los elementos que afectan la salud laboral y común



Construir los elementos mas efectivos y eficientes para el manejo de los determinantes de salud



Definiciones claves

Definiciones claves (1) Promoción de la Salud

Promover salud es una forma de ver la totalidad de los problemas de salud colectiva y de las formas de intervenir sobre estos para enfrentarlos. Organización Panamericana de la Salud (2003)

Promover salud abarca todo el continuo biológico, desde la concepción hasta la muerte. Su ámbito de acción desborda al individuo e incluye el núcleo familiar, la comunidad y la sociedad. (Programa de promoción de salud, Washington DC (2001))

La promoción de salud comienza con personas básicamente sanas y busca el desarrollo de medidas comunitarias e individuales que las ayuden a desarrollar estilos de vida que puedan mantener y aumentar su estado de bienestar. (Carballeda)

Definiciones claves (2)

Prevención de la Enfermedad

La prevención de la enfermedad es el conjunto de medidas para evitar la aparición o el progreso de una enfermedad o problema de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la prevención de la enfermedad como "medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida"

Estilo de vida saludable

Se define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. (OMS)
definió en el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (OMS 1986)



Estilo de Trabajo saludable

“Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo”. OMS

Define los estilos de vida saludables como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. OMS



Conductas no saludables



Vivir con exceso de estrés.



Dormir poco o en exceso.



Consumir tabaco, drogas ilegales y alcohol sin moderación.



Descuidar la higiene personal.



Descuidar la alimentación.



Sedentarismo.



Desatender las medidas preventivas.



Relaciones personales desfavorables.





Estilos de trabajo saludable según la OMS



Oganización Mundial de la Salud





Paradigmas en Salud

Paradigmas en Salud

“El conocimiento del presente es entendido como superior al del pasado...” (Pinilla Páez) No todo tiempo pasado fue mejor.

Desconsuela pensar igualmente, que en el futuro lo que para nosotros era claro, científico y hasta irrefutable podría ser pueril o equivocado a la luz de lo que será el conocimiento.

El conocimiento en cualquier area es más profundo y se refiere a contextos mas amplios.

Así para comprender el origen, la vigencia y el declive de un paradigma se debe entender bajo los procesos:

- Económicos
- Culturales
- Contexto temporal
- Y Político



Un paradigma en Salud es



un modelo , una teoría, un enfoque o una concepción que proporciona una explicación integral de los procesos de salud y enfermedad y por lo cual sobre el mismo se puede trabajar en el tratamiento, intervención, promoción y prevención de la enfermedad.



Modelos para explicar el fenómeno de salud y enfermedad

Que modelos y paradigmas han explicado el fenómeno salud enfermedad

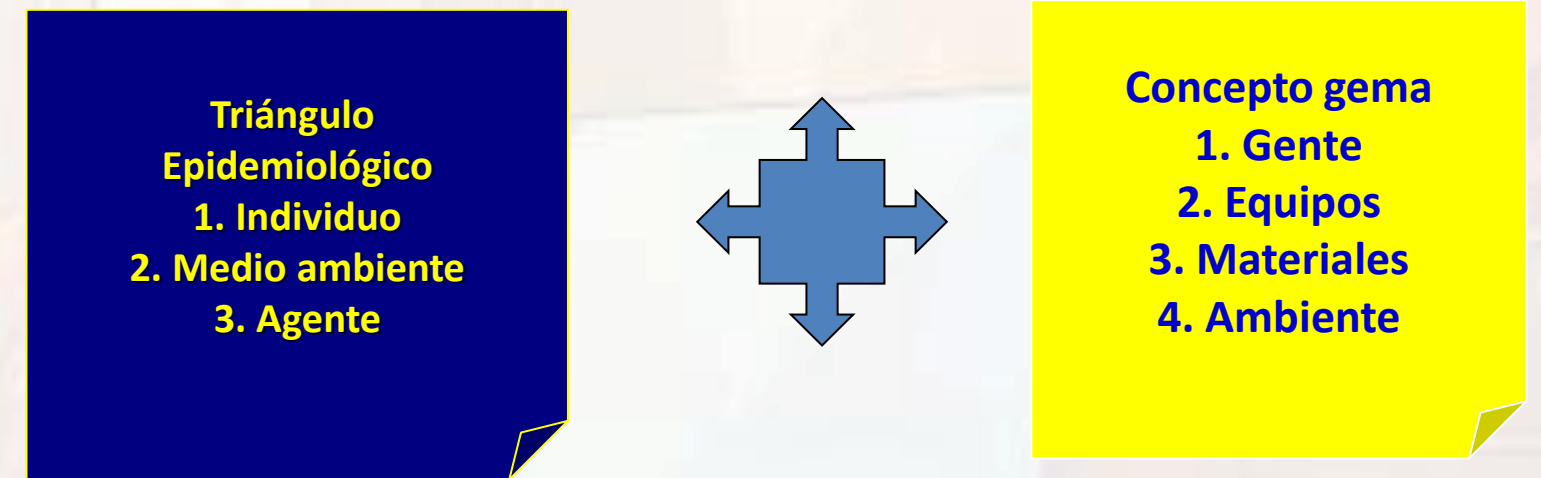
Concepción Biologista (fines siglo XIX).



Multinivel

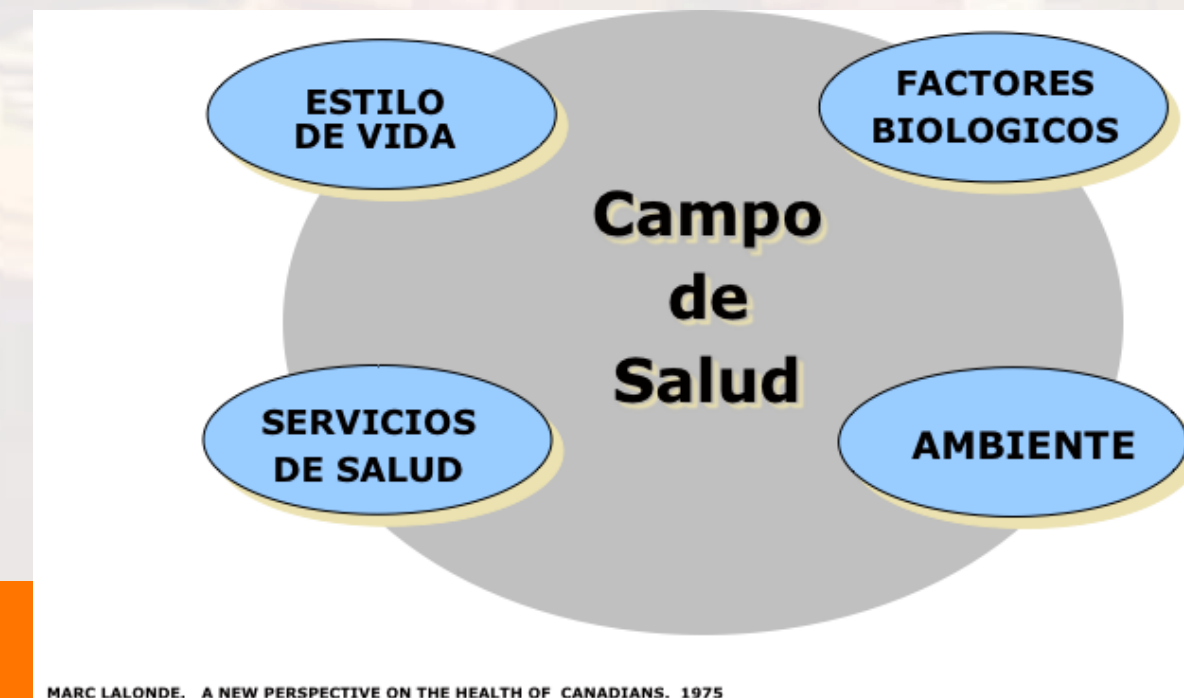


Modelo ecológico o triadecológico



Concepto de campo de la salud

La salud es un campo multidimensional y difuso resultante de...



Concepción Biologisista (fines siglo XIX).

Medio Externo
Organismo
agresor (causa



Hombre
Huésped (Efecto

El modelo biologista es un modelo mecánico, lineal y simple que postula que una enfermedad o estado de padecimiento se debe a una causa específica empírica y científicamente observable.

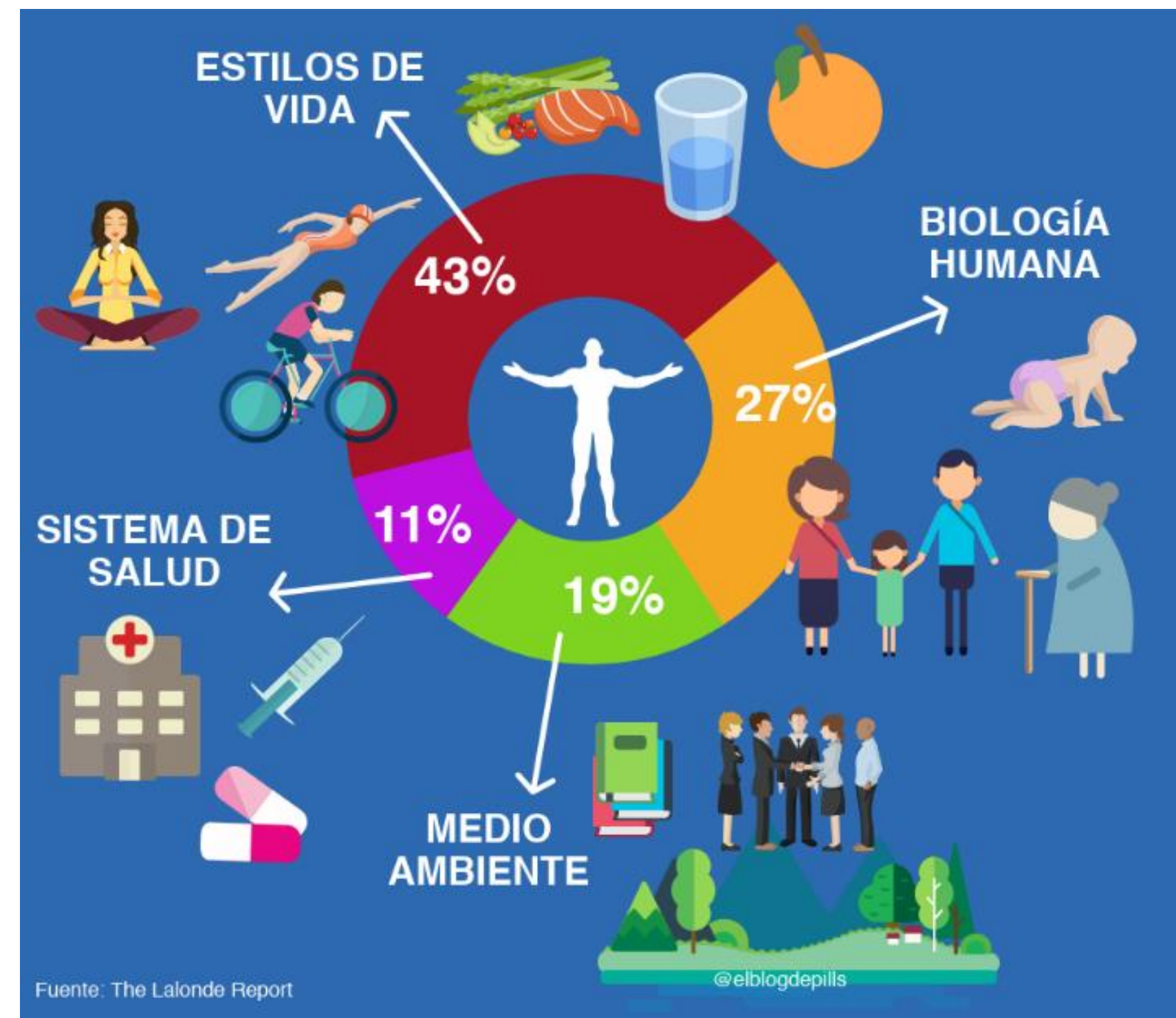


Triada ecológica, que se refiere a las interacciones que existen entre los diferentes elementos que intervienen al producirse una enfermedad. Aunque empezó siendo un modelo que estudiaba las enfermedades infecciosas, con el tiempo se amplió a todo tipo de patologías.

Concepto de Campo de la Salud

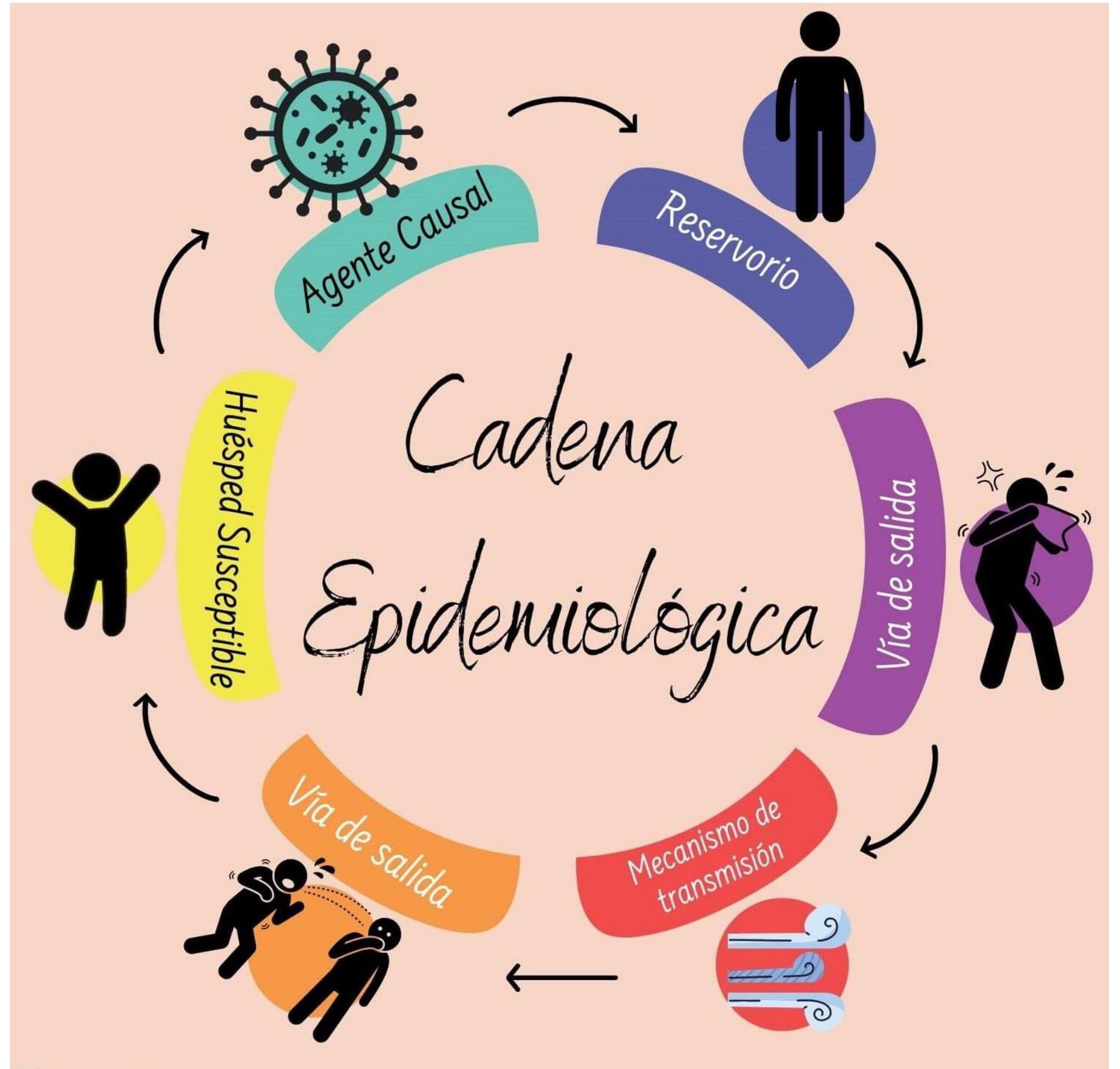
Establece que la salud de una comunidad está condicionada por la interacción de cuatro grupos de factores:

- 1. Medio Ambiente: afecta al entorno del hombre, son los relativos no sólo al ambiente natural, sino también y muy especialmente al entorno social (incluye el laboral).
- 2. Estilos y hábitos de vida: considera los comportamientos y hábitos de vida. Estas conductas se forman por decisiones personales y por influencias de nuestro entorno y grupo social.
- 3. Sistema sanitario: entendiendo como tal al conjunto de centros, recursos humanos, medios económicos, materiales y tecnologías, etc., condicionado por variables como la accesibilidad, eficacia y efectividad, centros y recursos, así como la buena praxis y cobertura, entre otros.
- 4. Biología humana: se refiere a la carga genética y los factores hereditarios (ingeniería genética) (terreno de la bioética y desigualdades en salud por los costos).



Cadena Epidemiológica

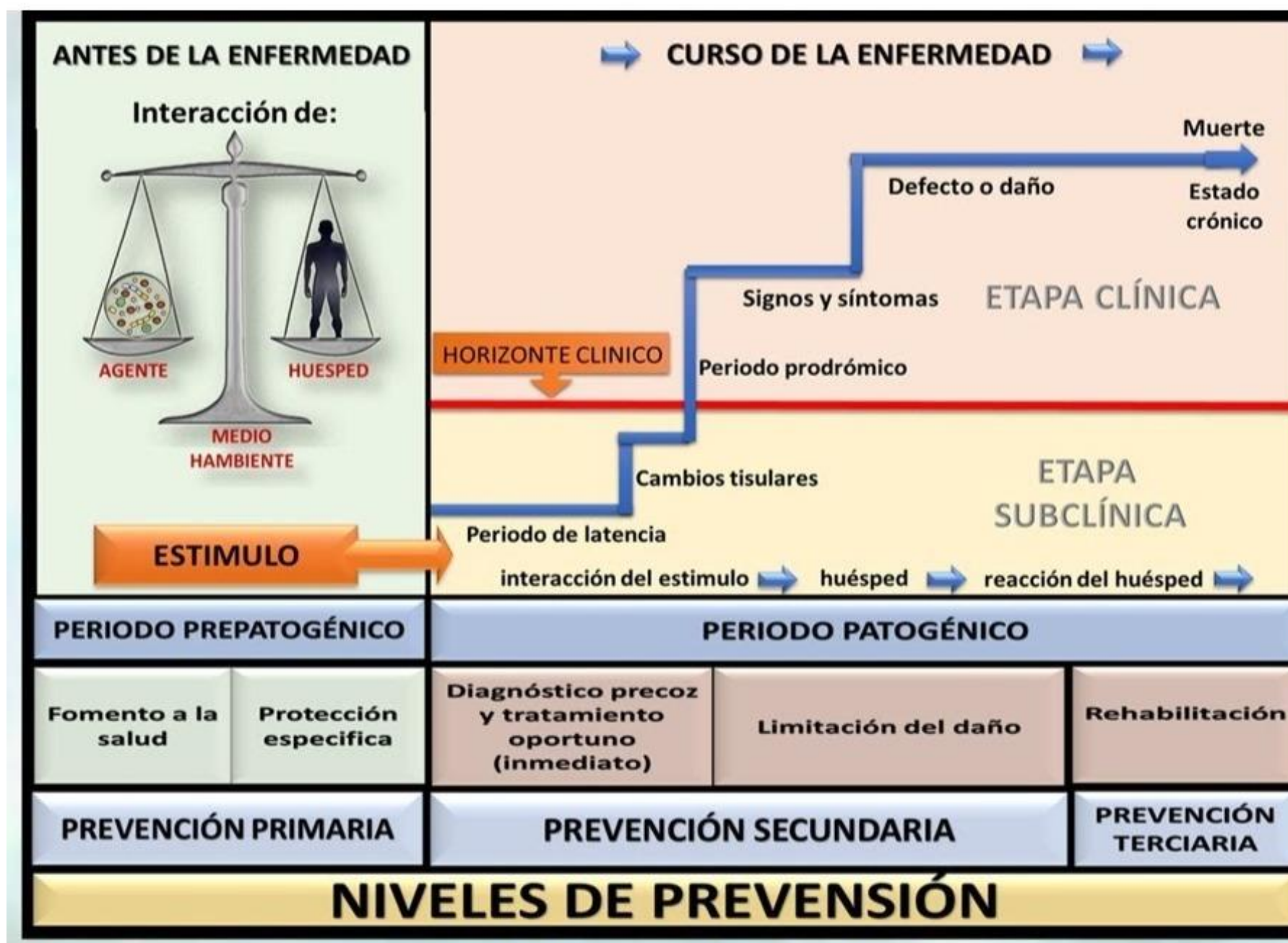
Es la relación entre los diferentes elementos que conducen a la aparición de una enfermedad transmisible, es También conocida como la cadena de infección.



Cadena Epidemiológica de TBC

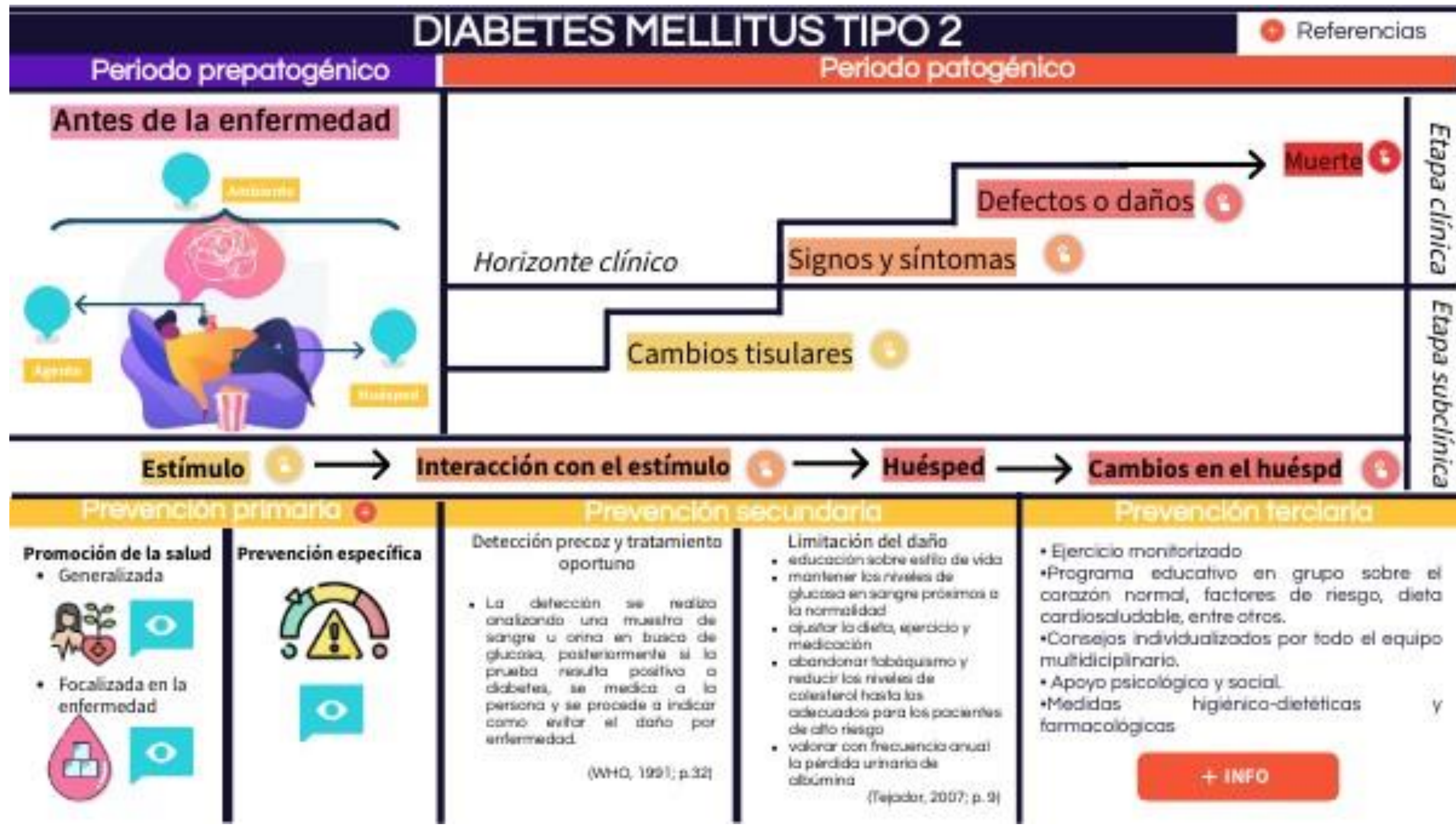


Historia Natural de la Enfermedad.

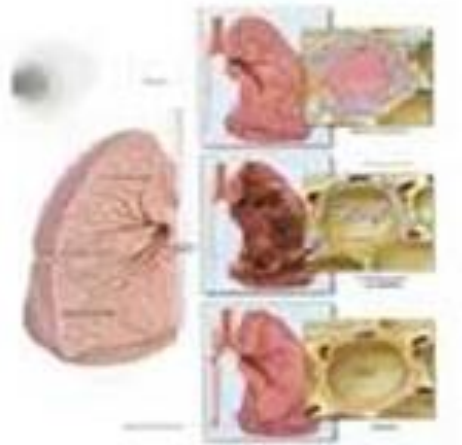
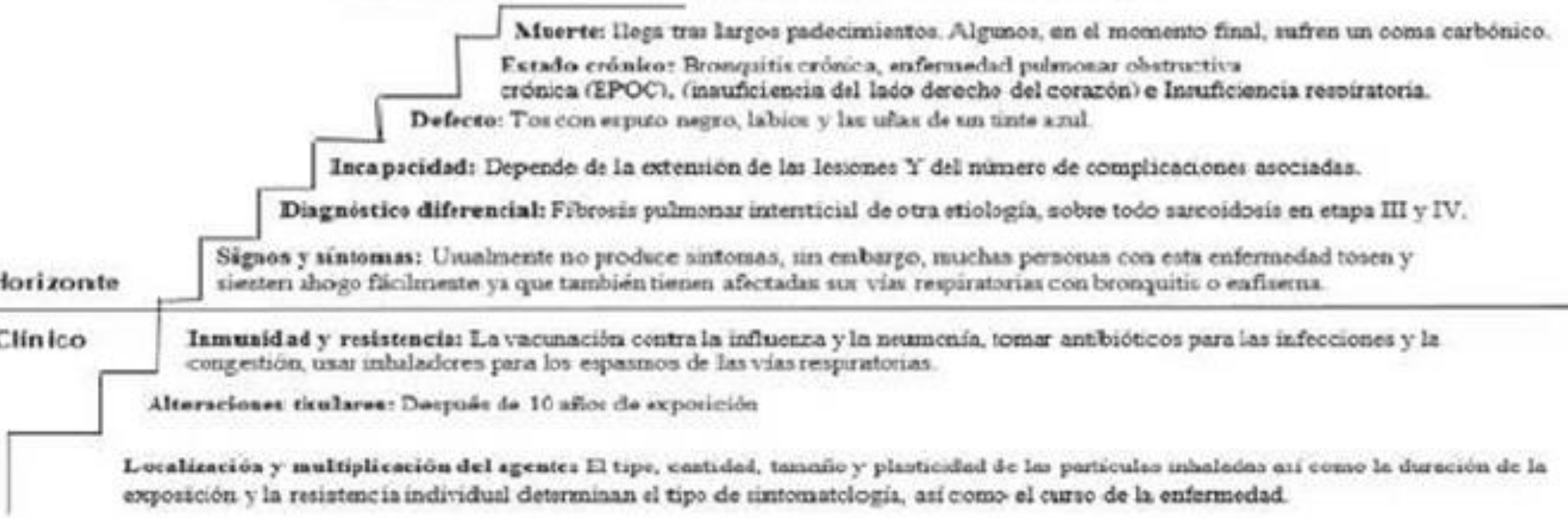


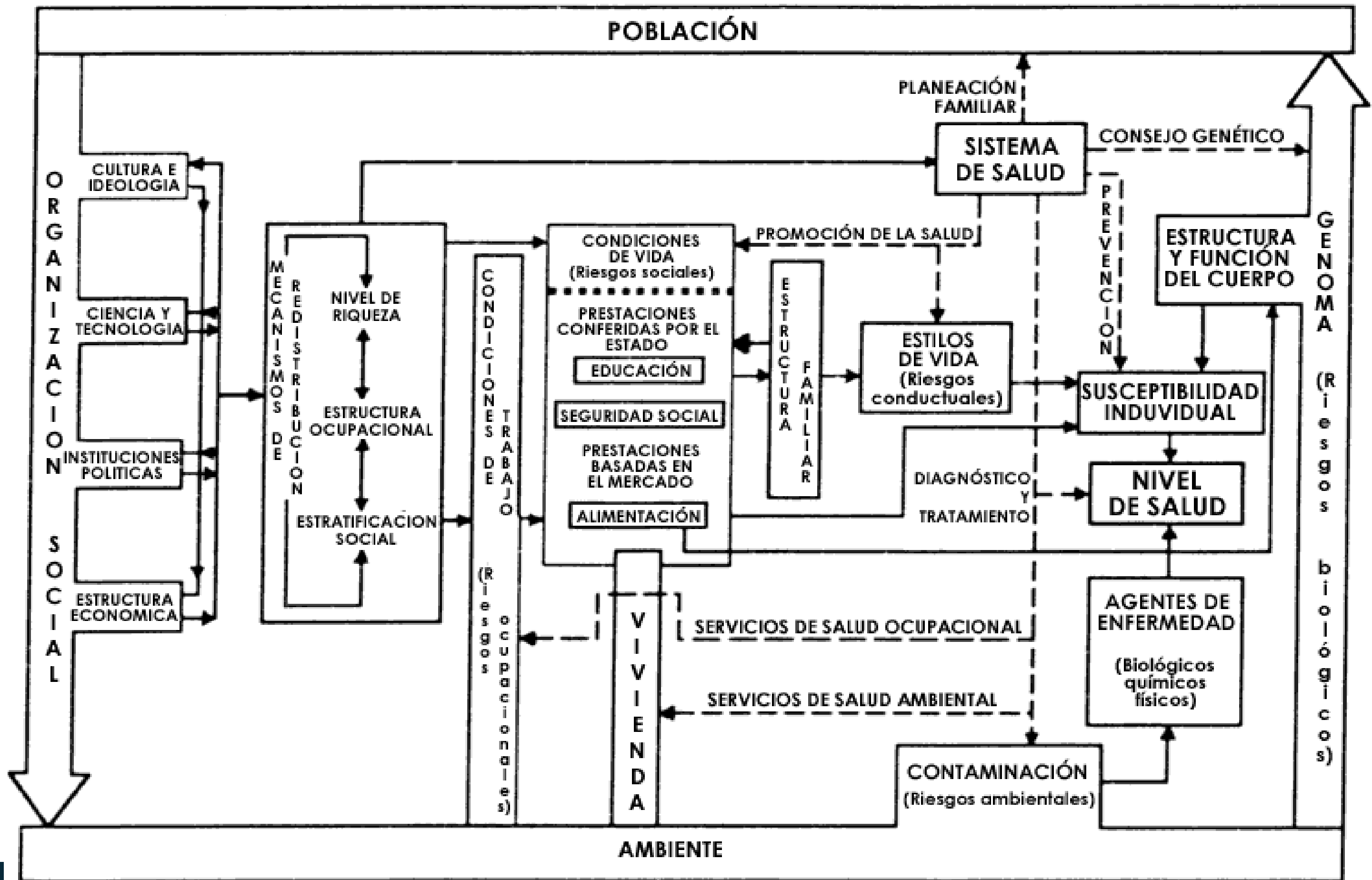
Historia natural de la enfermedad: se refiere a la evolución de una enfermedad en un individuo a través del tiempo, en ausencia de intervención. Se ha descrito la historia natural de varias enfermedades, tanto transmisibles como no transmisibles, agudas o crónicas. .

<https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-3-historia-natural-de-la-enfermedad-y-cadena-epidemiologica/#:~:text=Historia%20natural%20de%20la%20enfermedad:%20se%20refiere%20a%20la%20evoluci%C3%B3n,no%20transmisibles%2C%20agudas%20o%20cr%C3%B3nicas.>



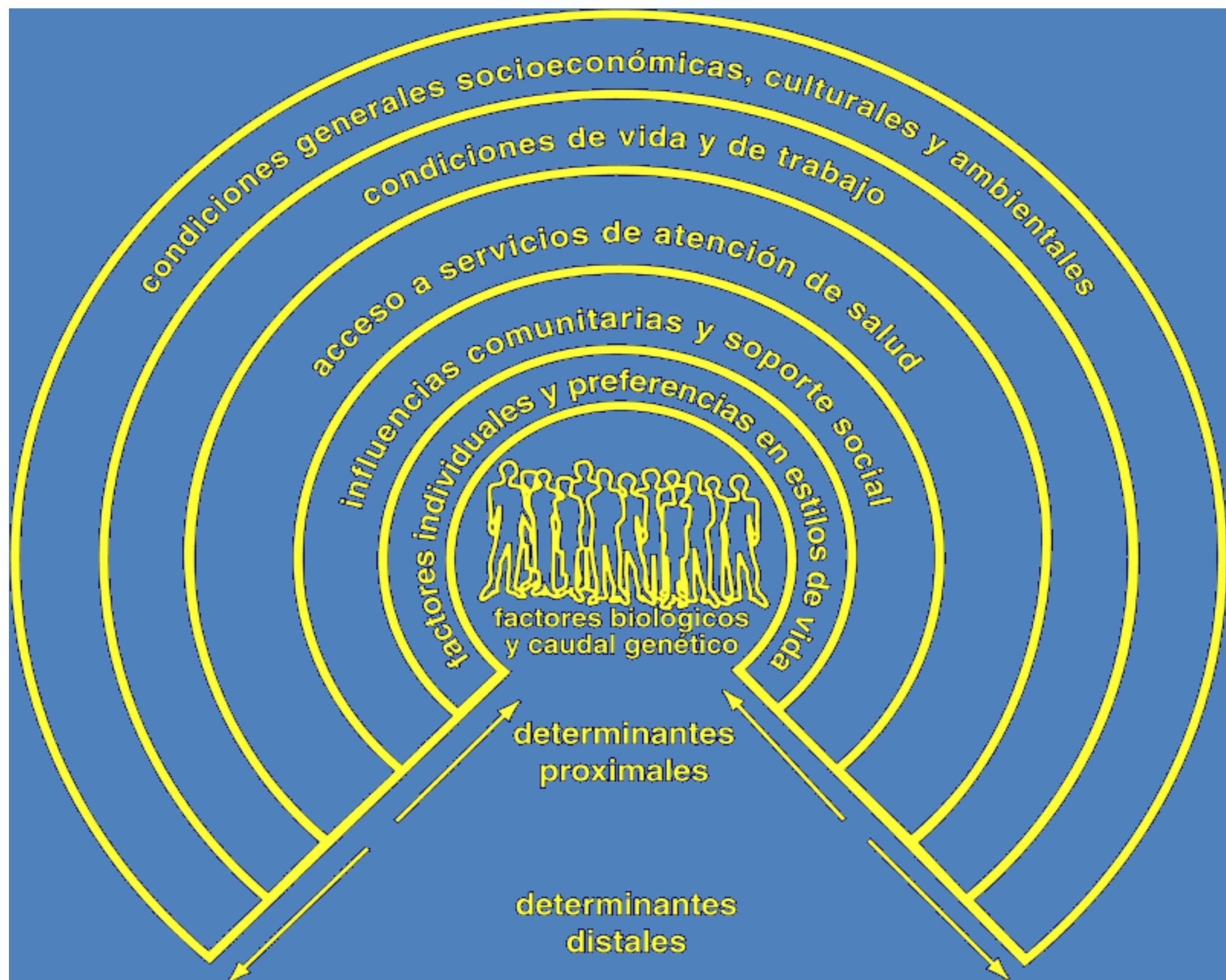
Historia Natural De La NEUMOCONTOSIS

Antes de la enfermedad	En el curso de la enfermedad	
<p>Huésped: Humanos</p> <p>Agente: Sílice, Carbón y Asbesto</p> <p>Medio ambiente: Minas de Carbón y Exposición al polvo</p> <p>Factores de riesgo: Susceptibilidad Y Estado nutricional.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">Neumoconiosis: Es la acumulación de polvo en los pulmones y las reacciones tisulares provocadas por su presencia". Usualmente se asocia con períodos de latencia prolongados que pueden ir de meses hasta décadas.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Muerte: llega tras largos padecimientos. Algunos, en el momento final, sufren un coma carbónico.</p> <p>Estado crónico: Bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), (insuficiencia del lado derecho del corazón) e Insuficiencia respiratoria.</p> <p>Defecto: Tos con esputo negro, labios y las uñas de un tinte azul.</p> <p>Incapacidad: Depende de la extensión de las lesiones Y del número de complicaciones asociadas.</p> <p>Diagnóstico diferencial: Fibrosis pulmonar intersticial de otra etiología, sobre todo sarcoidosis en etapa III y IV.</p> <p>Signos y síntomas: Usualmente no produce síntomas, un embargo, muchas personas con esta enfermedad tosen y sienten ahogo fácilmente ya que también tienen afectadas sus vías respiratorias con bronquitis o enfisema.</p>	
	<p>Horizonte</p> <p>Clínico</p>	<p>Inmunidad y resistencia: La vacunación contra la influenza y la neumonía, tomar antibióticos para las infecciones y la congestión, usar inhaladores para los espasmos de las vías respiratorias.</p> <p>Alteraciones tisulares: Después de 10 años de exposición</p> <p>Localización y multiplicación del agente: El tipo, cantidad, tamaño y plasticidad de las partículas inhaladas así como la duración de la exposición y la resistencia individual determinan el tipo de sintomatología, así como el curso de la enfermedad.</p>
PREVENCION PRIMARIA	PREVENCION SECUNDARIA	PREVENCION TERCIARIA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar grupos de trabajadores expuestos y disminuir los factores de riesgo. ✓ Usar guantes y mascarillas apropiadas para cada agente. ✓ Realizar rotaciones periódicas en los puestos de mayor exposición. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar diagnóstico precoz de la enfermedad, mediante los programas de vigilancia de los trabajadores expuestos. ✓ Eliminación de la exposición, la cesación del hábito de fumar y la administración de vacunas antineumocócica y antigripal. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evitar la evolución de la enfermedad y establecer tratamiento de sus complicaciones (EPOC, neumotórax, insuficiencia respiratoria). Medicamentos para mantener las vías respiratorias abiertas y reducir el moco. ✓ Rehabilitación muscular para ayudarlo a aprender maneras para respirar mejor ✓ Oxigenoterapia

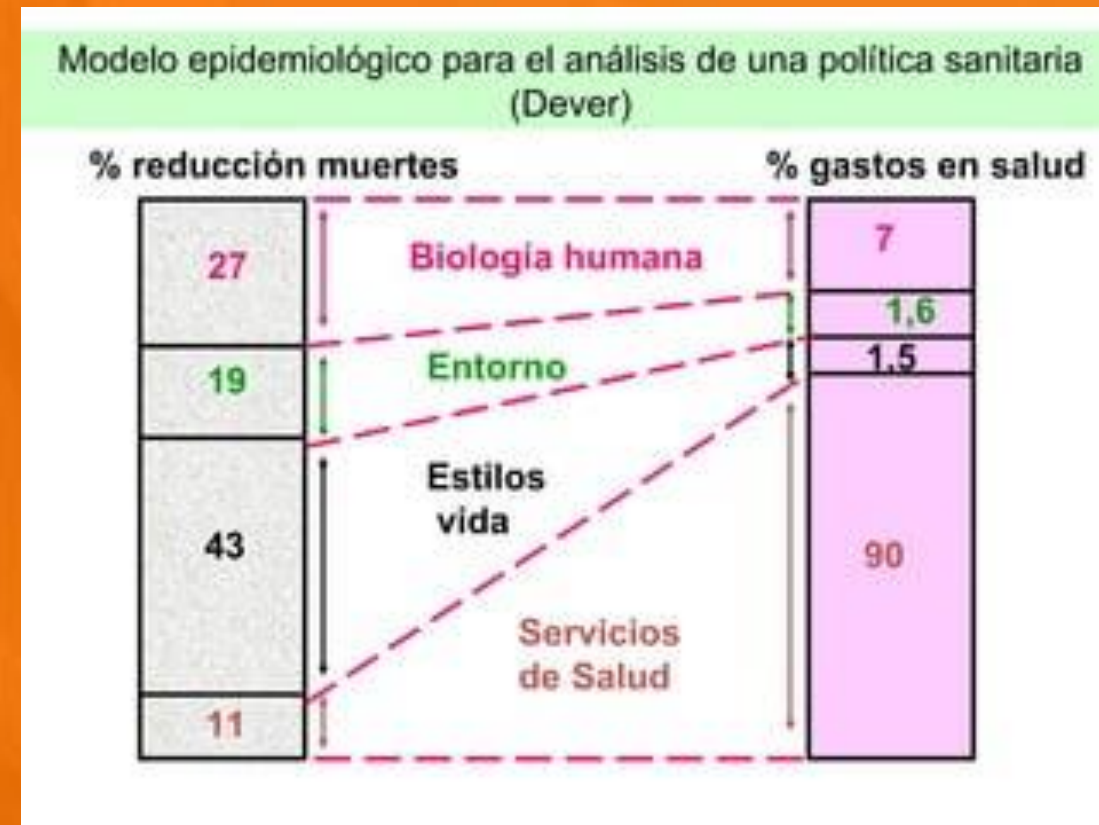


CLAVE **→** DISTRIBUCIÓN **- - →** ACCIONES DE SALUD

El modelo multinivel de determinantes de la salud



Efecto sobre la morbimortalidad



	Peso en la mortalidad	Gasto
Sistema de asistencia sanitaria	11%	90.60%
Estilo de vida	43%	1.20%
Medio ambiente	19%	1.50%
Biología humana	27%	6.90%

Dever de 1976 es un modelo epidemiológico para el análisis de políticas sanitarias.

Paradigma emergente

- **Multicausalidad jerárquica**
- **Interdisciplinariedad de los equipos de salud**
- **Enfoque en la salud y no en la enfermedad**
- **Equipo de salud** trabajando en la comunidad
- **Comunidad participando en el cuidado de su salud**



El modelo multinivel de determinantes de la salud

Adalgren & Whitehead, 1991; en MOPECE 2001

CARTA DE OTAWA

“El sector sanitario no puede por sí mismo proporcionar las condiciones previas ni asegurar las perspectivas favorables para la salud, la promoción de salud exige la participación activa de todos los implicados: gobiernos, sectores sanitarios, sectores sociales, económicos, la sociedad y los medios de comunicación”

“Se requiere una participación protagónica de la población para que esta ejerza un mayor control sobre su salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que propicie la salud...la gente no podrá alcanzar su plena salud a menos que sean capaces de asumir el control de todo lo que determine su estado de salud” “La promoción de salud radica en la participación efectiva de la comunidad, en la fijación de prioridades, la toma de decisiones para alcanzar un mejor nivel de salud”



Empoderamiento



- **Empowerment for health**
- **Proceso mediante el cual las personas adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su salud.**
- *Promocion de la salud.Glosario. OMS. 1998*

Oigo y olvido; veo y recuerdo; hago y entiendo

Estudios recientes sobre qué es lo que las personas asimilan y retienen indican que los alumnos se apropian de:

El 20% de lo que han oído en una clase.

El 30% de lo que han visto en una clase.

El 50% de lo que han visto y oído en una clase

El 70% de lo que han visto, oído y discutido en un grupo.

El 90% de lo que han visto, oído, practicado o hecho en su clase.



Conclusiones

Abordaje mediante los determinantes de la salud,

Enfoque multidisciplinario, donde se considere lo biológico, lo social, los estilos de vida y el entorno ambiental.

Garantizar acciones efectivas y anticipatorias de promoción de la salud e invertir en promoción de la salud.

Generar procesos educativos que permitan a las personas conocer, identificar y asumir su papel corresponsable en el autocuidado de la salud, representan un pilar fundamental para la práctica de la realización de hábitos y comportamientos saludables,


Los procesos educativos generan corresponsabilidad.

La educación para la salud es una oportunidad para lograr el aprendizaje, mejorar la alfabetización sanitaria de la población, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales para el autocuidado de la salud individual y colectiva.





Bibliografía

Meras Jáuregui, Rita M, & Rodríguez Carvajal, Guillermo. (2021). Algunas consideraciones sobre promoción de salud. *Medicentro Electrónica*, 25(4), 658-669. Epub 01 de octubre de 2021. Recuperado en 07 de marzo de 2024, de

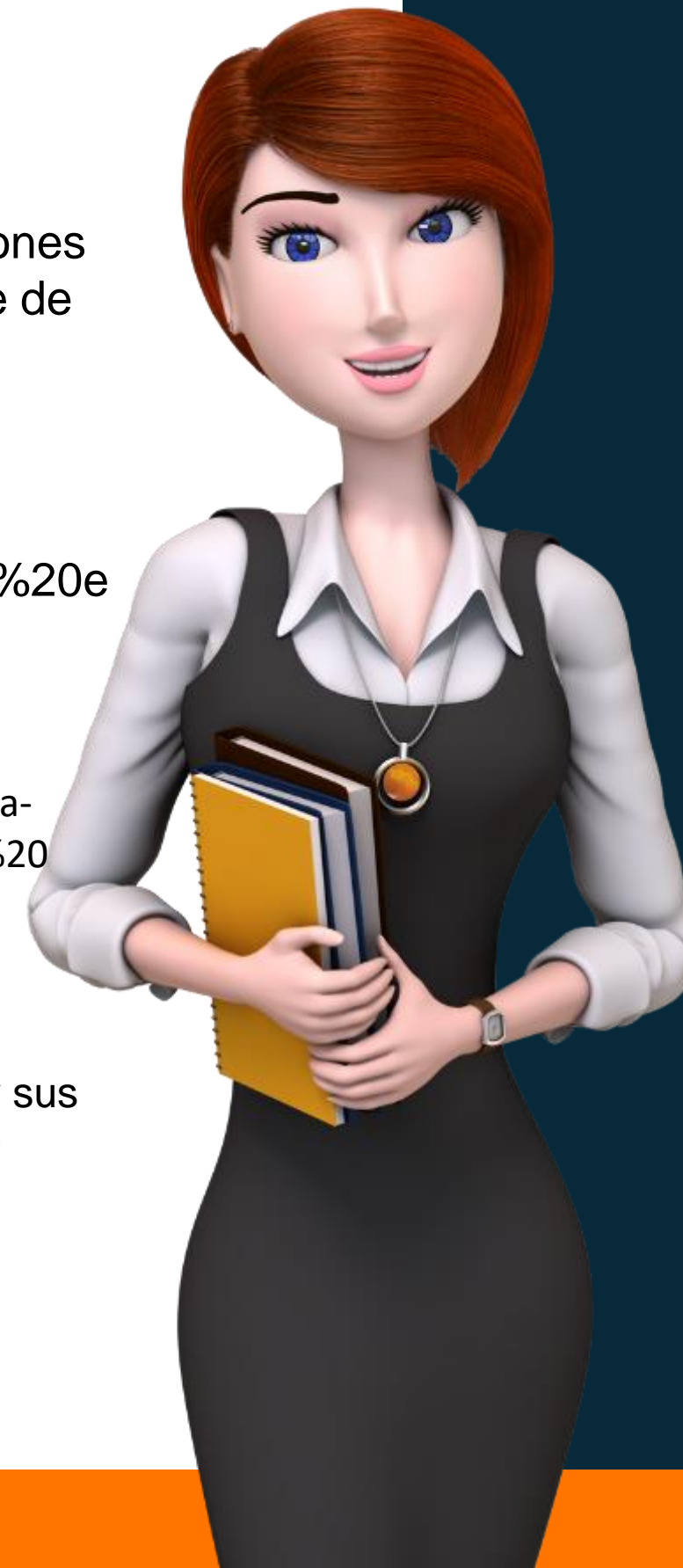
 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432021000400658&lng=es&tlng=es.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432021000400658#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Sigerist%2C%20promover%20salud%20e s,medios%20de%20descanso%20y%20recreaci%C3%B3n.

 <https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-3-historia-natural-de-la-enfermedad-y-cadena-epidemiologica/#:~:text=Historia%20natural%20de%20la%20enfermedad:%20se%20refiere%20a%20la%20evoluci%C3%B3n,no%20transmisibles%2C%20agudas%20o%20cr%C3%B3nicas>.

 De La Guardia Gutiérrez, Mario Alberto, & Ruvalcaba Ledezma, Jesús Carlos. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. Epub 29 de junio de 2020. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081



Evaluémonos





¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

