

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de  
Conocimiento en:**

***MEDICINA PREVENTIVA  
Y DEL TRABAJO***

**El cuidado de sí  
suma a tu vida**

# SESIÓN 12: AZUCARES, DIABETES Y EFECTO 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

---



*“La diabetes no define quiénes somos,  
sino cómo elegimos vivir con ella.  
¡Hagamos elecciones saludables y  
inspiremos a otros a hacer lo mismo!”*

Autor: anonimo





# Objetivo general

Revisar los conceptos del consumo de la diabetes y el consumo de azúcar y como afecta a los trabajadores en su labor.



# Objetivos específicos



Definición de Diabetes y consumo de azúcar anormal.



Estadísticas de diabetes en los trabajadores.

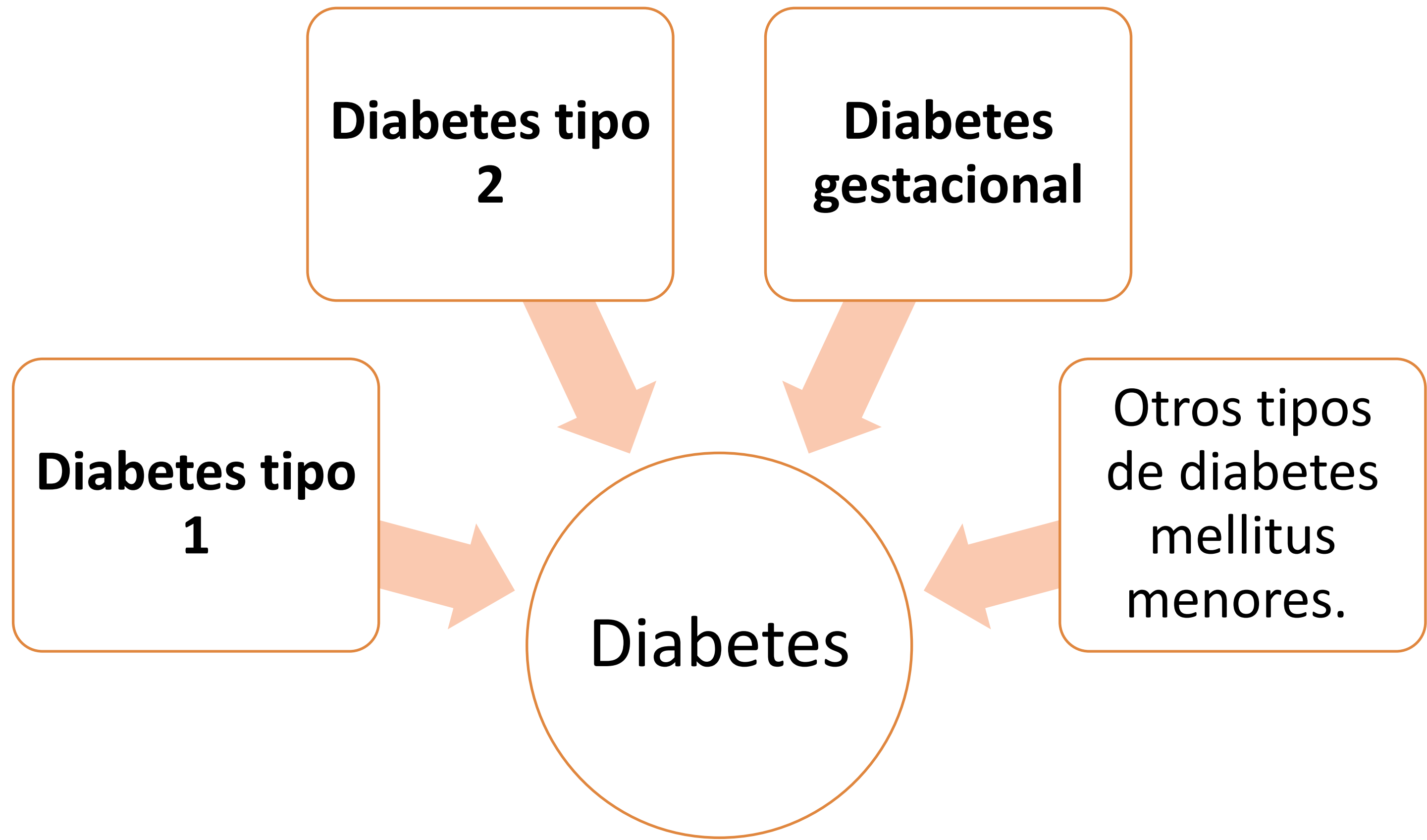


Impacto en la salud y el trabajo de la diabetes y el consumo de azúcar

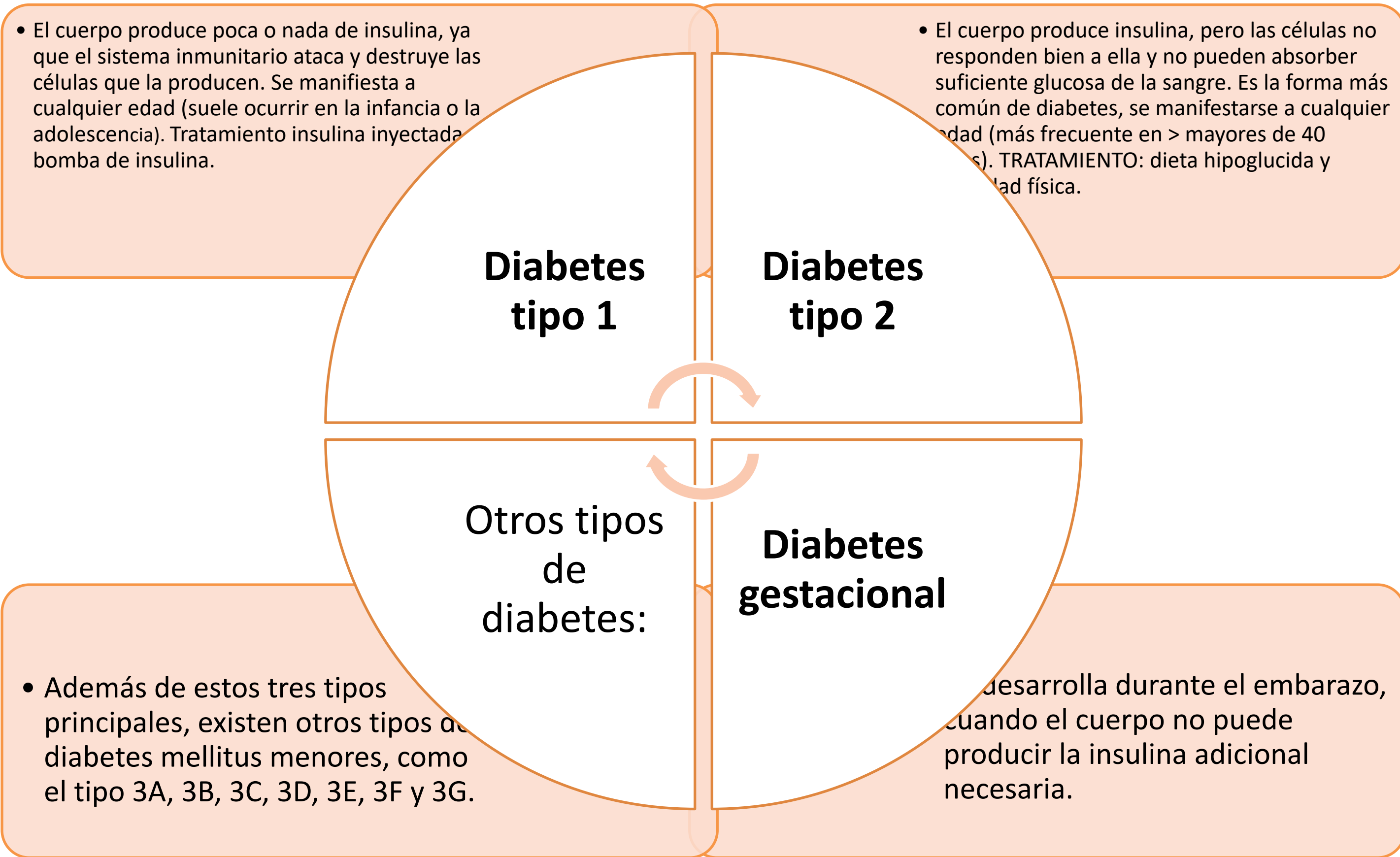


Estrategias de prevención y control y experiencias exitosas

# Tipos de diabetes y su definición



# Tipos de Diabetes



La diabetes mellitus, especialmente el tipo 2 (T2D), tiene un impacto significativo en los trabajadores, afectando tanto su salud como su productividad laboral. A continuación, se resumen algunas de las relaciones clave entre la diabetes y su efecto en el ámbito laboral

# Diabetes prevalencia

## Prevalencia de la diabetes en Colombia

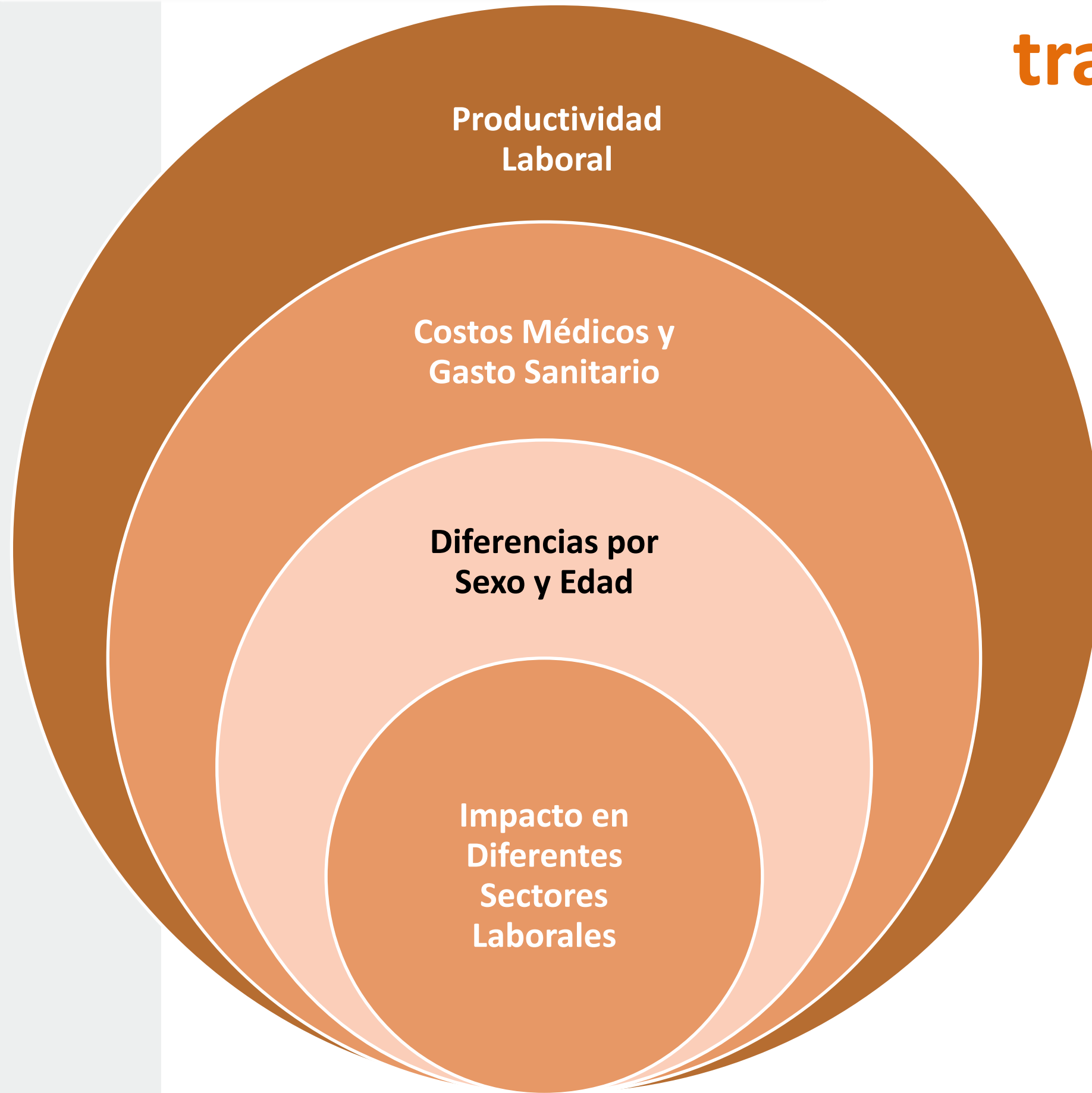
- Según estimaciones regionales, la prevalencia de la diabetes tipo 2 en América Latina, incluyendo Colombia, se encuentra entre el 8% y el 10% de la población adulta, con proyecciones de aumento significativo en los próximos años.
- En Colombia, más de 2 millones de personas viven con diabetes, aunque un alto porcentaje desconoce su diagnóstico. La prediabetes también afecta a una proporción considerable de la población, siendo un factor de riesgo importante para la progresión a diabetes.

## Impacto en la salud pública

- La diabetes representa una causa importante de morbilidad debido a sus complicaciones asociadas, incluyendo problemas cardiovasculares, renales, neurológicos y visuales. Entre las complicaciones más reportadas están las enfermedades cardiovasculares (20%) y el pie diabético (8%).
- Las muertes relacionadas con la diabetes también han aumentado. En América Latina, la diabetes está clasificada como una de las principales causas de mortalidad.

1. [SciELO - Prediabetes y Diabetes en América Latina.](#)
2. [Avances tecnológicos en el manejo de la diabetes.](#)
3. [Visión epidemiológica de la diabetes en la región.](#)

# Impacto de la diabetes en el trabajo





**Productividad Laboral:** Los trabajadores con diabetes suelen tener más días perdidos por ausencias debido a enfermedad o discapacidades temporales (STD), lo que se traduce en costos sustanciales para los empleadores. Por ejemplo, se estimó que los trabajadores con diabetes pierden alrededor de 4 días laborales al año debido a su enfermedad, con costos de productividad asociados que pueden alcanzar los \$680 por persona





**Costos Médicos y Gasto Sanitario:**  
Los trabajadores con diabetes enfrentan mayores costos médicos, incluyendo consultas ambulatorias y hospitalizaciones. Estos costos suelen ser más altos entre las mujeres trabajadoras con diabetes debido a un mayor riesgo de complicaciones cardiovasculares y estrés psicosocial



**Diferencias por Sexo y Edad:** Las mujeres con diabetes tienden a reportar más ausencias por enfermedad y mayores costos médicos en comparación con los hombres. Asimismo, los trabajadores más jóvenes con diabetes presentan más días perdidos por discapacidad temporal, lo que resalta la necesidad de intervenciones preventivas para estos grupos específicos



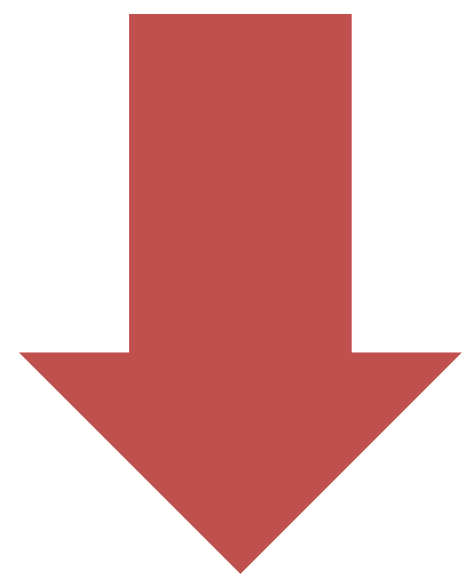
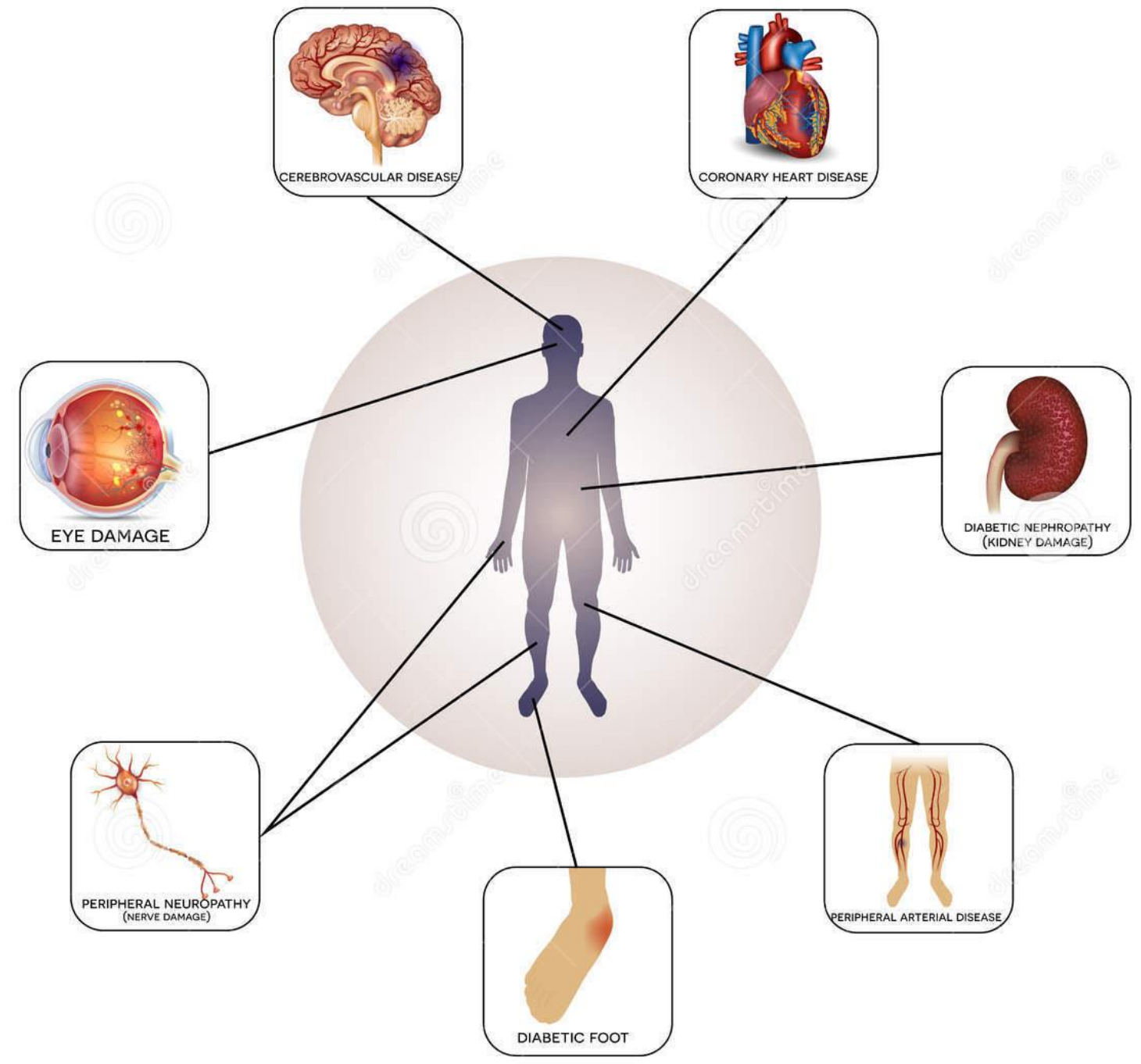
**FIGURA 2.** Diferencias metabólicas y complicaciones cardiovasculares entre ambos sexos.  
Modificada de Yeo JL, Brady EM, McCann GP, Gulsin GS. Sex and ethnic differences in the cardiovascular complications of type 2 diabetes. *Ther Adv Endocrinol Metab.* 2021 Aug 4;12:20420188211034297. doi: 10.1177/20420188211034297



**Impacto en Diferentes Sectores Laborales:** La prevalencia de diabetes varía según el sector ocupacional. Por ejemplo, sectores como transporte, logística y seguridad tienen mayores tasas de diabetes, mientras que el sector agrícola tiene las más bajas. Esto sugiere que el estrés laboral, el nivel de actividad física y los hábitos de salud están estrechamente relacionados con la incidencia de diabetes

# Diabetes y comorbilidades

## DIABETES

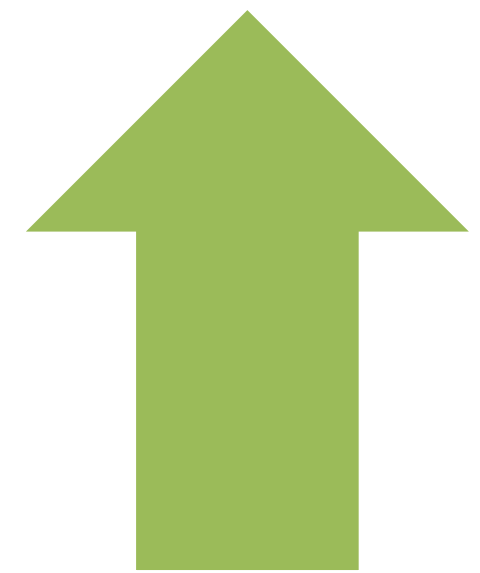


Daños:

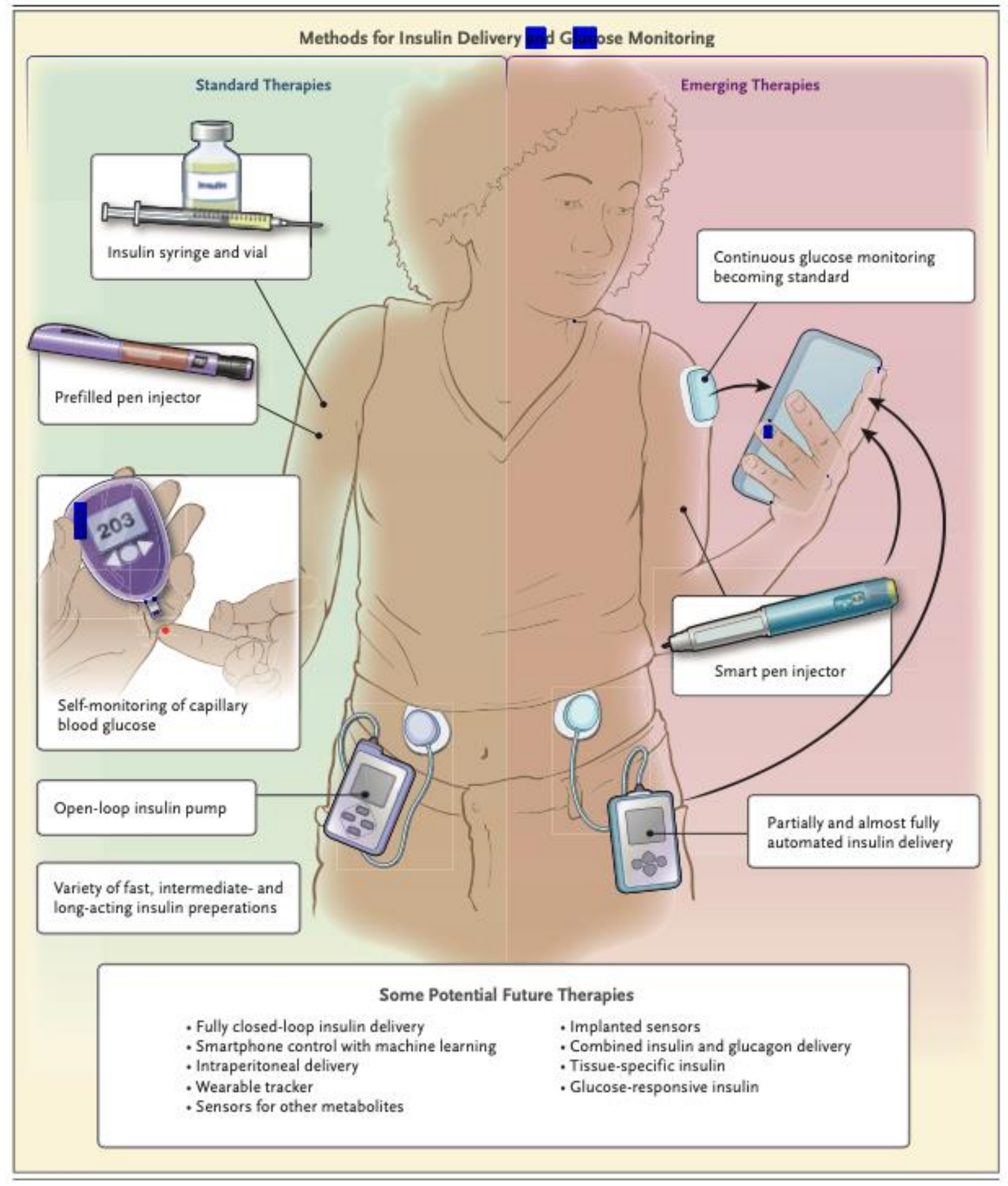
Evaluar en el respectivo capítulo y combinar.



vasculopatía,  
retinopatía,  
nefropatía y  
neuropatía;



# Diabetes monitoreo



Dispositivos actuales para medición de glicemia y suministro de Insulina.

*The new england journal of medicine* , Clinical Practice, Caren G. Solomon, M.D., M.P.H., *Editor*, Current Management of Glycemia in Children with Type 1 Diabetes Mellitus Mark A. Sperling, M.D., and Lori M. Laffel, M.D., M.P.H.

# Intervenciones de la Diabetes en empresa



1. Los trabajadores diabéticos deben ser **comunicados** para incluirlos en SVE /PVE O Programa de manejo de ENT.



2. Además de la analítica que periódicamente se realiza en los EMO asignados a su empresa, deberá facilitar a los MD SST / SO, **los controles realizados** por la EPS, así como las pertinentes recomendaciones de su especialista.



3. Siempre debe comunicar si ha tenido alguna **crisis de hiper/hipoglucemia**, para revisar su grado de aptitud, referente a los riesgos que tiene en su puesto de trabajo. la medicación, para que pueda ingerir alimentos regularmente, etc.

## SÍNTOMAS HIPOGLICEMIA



SUDORACIÓN



PALIDEZ



IRRITABILIDAD



HAMBRE



FALTA DE  
COORDINACIÓN



SOMNOLENCIA

## SÍNTOMAS HIPERGLICEMIA



BOCA SECA



SED



DEBILIDAD



DOLOR DE CABEZA



VISIÓN  
BORROSA



GANAS DE ORINAR  
FRECUENTEMENTE



## Intervenciones de la Diabetes en empresa



4. Si pasa por periodos de **descontrol glucémico**, debe evitar ciertos riesgos, como trabajos en altura, trabajos en espacios confinados, conducción de vehículos, trabajos en solitario u otros trabajos con riesgos especiales que suponga un peligro para sí mismo o para terceros.



5. Desde SVE / PVE, se regulará las condiciones de trabajo para que pueda controlarse el azúcar, para que pueda suministrarse la medicación, para que pueda ingerir alimentos regularmente, etc.

# Diabetes en empresa



El descontrol de la glucosa pone en riesgo tus pies. Cuida tus heridas correctamente

Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Detailed description: This infographic features a cartoon illustration of a foot with a sad face, a blood glucose meter showing 300 mg/dL, and a pen. The background is green and blue with a red speech bubble containing the main text. The logo of the Federación Mexicana de Diabetes, A.C. is at the bottom right.



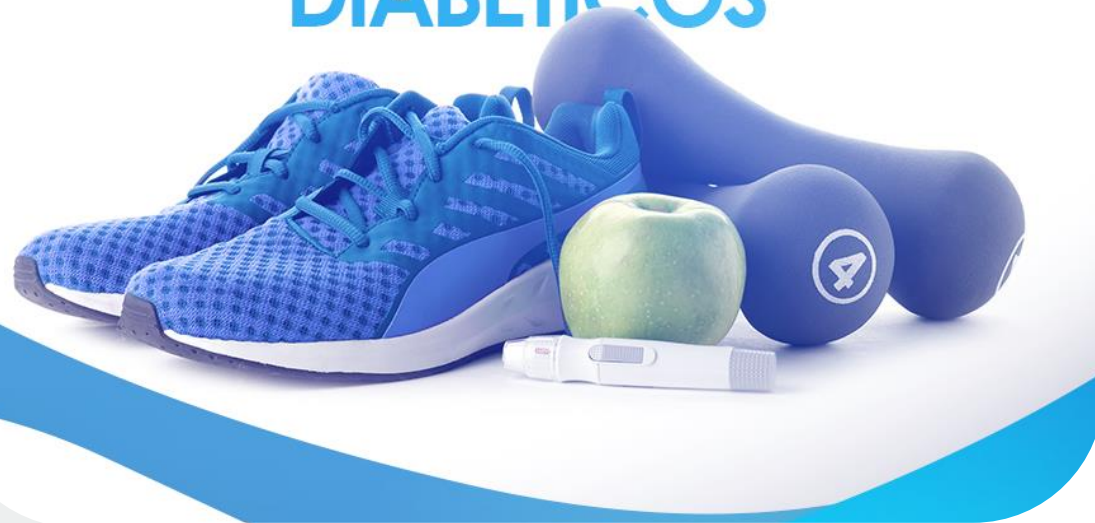
¿Sabías qué?

Se estima globalmente que los diabéticos tienen tres veces más riesgo de contraer tuberculosis que el resto de la población.

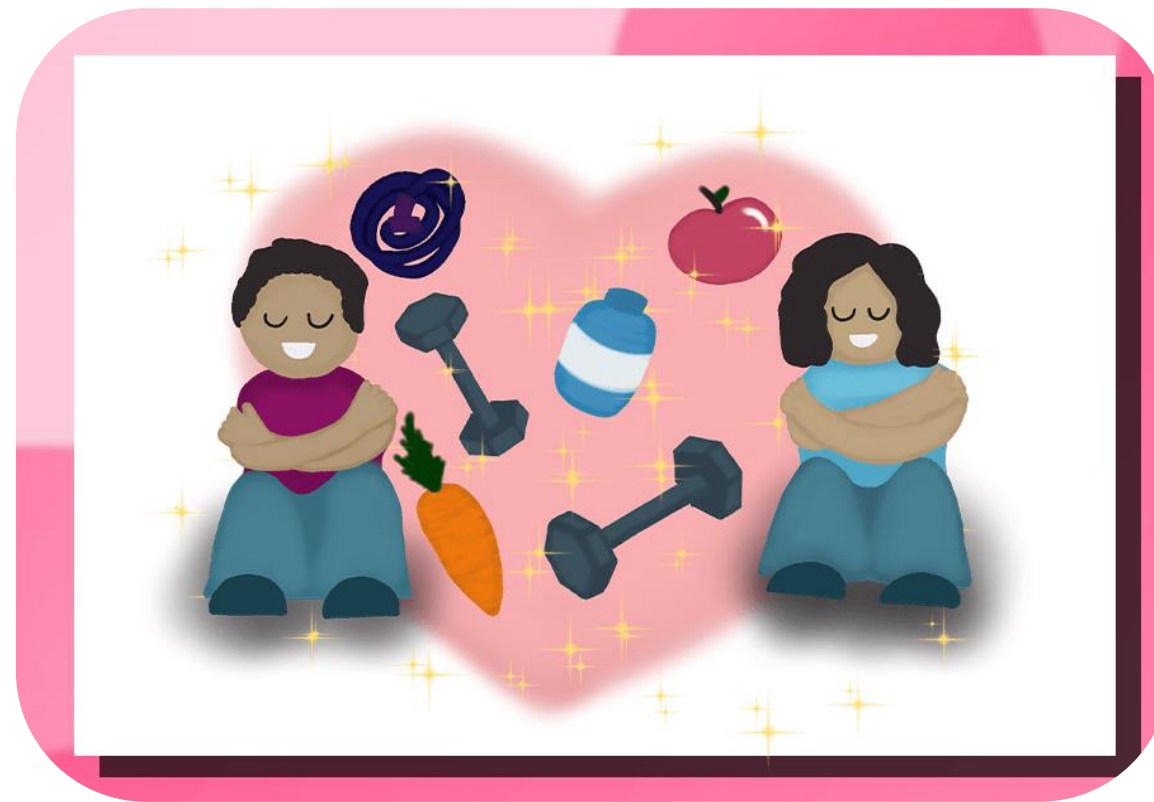
Detailed description: This infographic shows a hand holding a green glucometer against a finger. The background is blue with white text. The text explains that diabetics have a three-fold higher risk of contracting tuberculosis compared to the rest of the population.

# Intervenciones de la Diabetes en empresa

## LA IMPORTANCIA DE LOS ZAPATOS PARA DIABÉTICOS



6. En casos excepcionales el **uso de EPIS**, pueden favorecer la aparición de lesiones cutáneas, sobre las que se debe ejercer un especial cuidado, sobre todo en lo que respecta a los zapatos de seguridad, pero también en el uso de arnés, pero que NUNCA, NUNCA será motivo de excusa para no utilizar dichos EPIS, si el riesgo para el que están indicados, están presentes en la actividad laboral a desarrollar.



7. Se precisa extremar la **higiene corporal y de la ropa de trabajo**, evitando en todo momento condiciones que acumulen suciedad sin posibilidad de limpieza o instalar humedad en contacto con la piel, que favorezcan que esta se macere o se favorezca el desarrollo de hongos.



8. Es recomendable que participe en las **campañas de vacunación** antigripal, antitetánica, etc.

# Diabetes en empresa

 <p>utiliza calzado de piel, con cordones o velcro,</p>	 <p>el calzado debe quedarte ajustado, ni muy estrecho, ni muy holgado</p>	 <p>la puntera debe ser redondeada y el tacón ancho y bajo, no utilizar tacones</p>
 <p>no debes utilizar siempre el mismo calzado, alternalo</p>	 <p><b>calzado para pie diabético</b></p>	 <p>no utilices calzado con aberturas o tiras que puedan producir rozaduras</p>
 <p>lleva siempre el pie protegido, nunca andes descalzo</p>	 <p>utiliza calcetines de algodón o lana, sin costuras ni elásticos, y cambialos diariamente</p>	 <p>comprueba con las manos que no hay nada en el interior del zapato antes de ponértelo</p>

## Grados de lesión PIE DIABÉTICO

Clasificación de Meggitt-Wagner



**GRADO 0**

No hay lesiones visibles, sólo piel gruesa o alguna deformidad ósea.



**GRADO 1**

Hay úlceras superficiales.



**GRADO 2**

Úlceras profundas que penetran la piel grasa pero no afecta al hueso.



**GRADO 3**

Las úlceras son profundas, extensas y con abscesos (osteomielitis). Hay secreción y mal olor.



**GRADO 4**

Gangrena limitada o necrosis en una parte del pie o dedos.



**GRADO 5**

La gangrena se extiende e invade todo el pie.

## Intervenciones de la Diabetes en empresa



9. Participar en los **Evaluaciones Médicas Ocupacionales EMO** periódicos de su empresa, puede ser un punto de diagnóstico inicial, ya que no sería el primer caso, que se descubre una diabetes o una prediabetes, en ellos.

10. Asume tu responsabilidad en tu **SEGURIDAD** (adopta las medidas preventivas implantadas en tu empresa) y tu **SALUD** (cuídate, elimina hábitos perjudiciales y adquiere costumbres saludables).

# Intervenciones de la Diabetes en empresa





## Consumo de azúcar

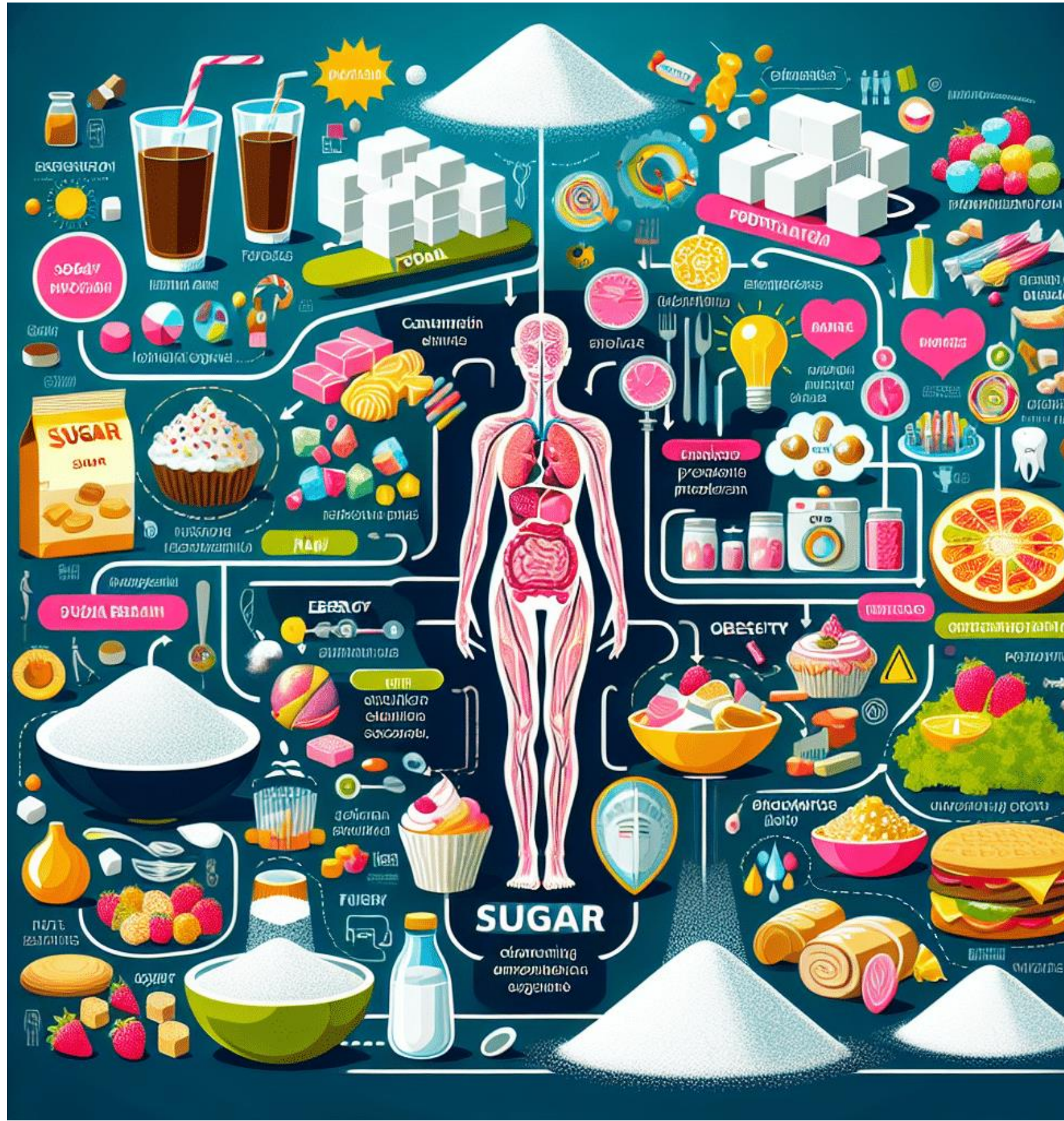
**¿Cuándo es saludable el consumo de azúcar?** El azúcar es una fuente clave de energía para el cuerpo, especialmente cuando se consume como parte de carbohidratos complejos y alimentos integrales. Sin embargo, las recomendaciones actuales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugieren que la ingesta diaria de "azúcares libres" no debería exceder los 50 gramos, con un objetivo ideal de menos de 25 gramos para beneficios adicionales, lo que equivale aproximadamente al 10 % y 5 % de las calorías diarias respectivamente. Un consumo moderado puede mantener niveles de energía estables y mejorar la función cognitiva





## Efectos negativos del exceso de azúcar

- Un consumo excesivo de azúcar se asocia con obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y problemas metabólicos. En el ámbito laboral, puede tener efectos adversos como:
- **Fatiga y menor productividad:** Altos niveles de azúcar pueden provocar fluctuaciones de glucosa en la sangre, resultando en bajones energéticos y dificultad para concentrarse.
- **Alteraciones del sueño:** Un consumo elevado de azúcar puede disminuir la calidad del sueño, afectando el rendimiento laboral, la memoria y la capacidad de tomar decisiones.
- **Afectación del estado de ánimo:** Dietas altas en azúcar están vinculadas a cambios de humor y mayor irritabilidad, lo que afecta la colaboración en equipos y la resolución de problemas.



## Estrategias para un consumo saludable

- Optar por alimentos ricos en fibra, frutas y vegetales, y reducir los alimentos procesados con alto contenido de azúcares añadidos.
- Distribuir las comidas en porciones más pequeñas y regulares para evitar picos y caídas de azúcar en la sangre



# Bibliografía

Type 2 diabetes severity in the workforce: An occupational sector analysis using German claims data

Batoul Safieddine ,Julia Grasshoff,Stefanie Sperlich,Jelena Epping,Siegfried Geyer,Johannes Beller

Published: September 27, 2024

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309725>

Epidemiology/Health Services Research| September 01 2022

**Productivity Loss and Medical Costs Associated With Type 2 Diabetes Among Employees Aged 18–64 Years With Large Employer-Sponsored Insurance.**

<https://diabetesjournals.org/care/article/45/11/2553/147546/Productivity-Loss-and-Medical-Costs-Associated>

[Estudio sobre reducción de azúcar en alimentos procesados y su impacto en la salud](#) 【



# Evaluémonos

---






# ¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# Posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



# *¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!*



Escanea el código  
QR con tu celular