

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

01



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Medicina Preventiva y del Trabajo

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Sabiduría + Alegría + Aprendizaje

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 14: IMPORTANCIA DE LOS REFRIGERIOS EN MEDICINA DEL TRABAJO Y LA PRODUCTIVIDAD.



CRISTIAN ALONSO RAMÍREZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO DE MEDICINA PREVENTIVA Y DEL TRABAJO

 cristianalonso_r@hotmail.com

 3165292972

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



Ruta de conocimiento



Ruta de conocimiento



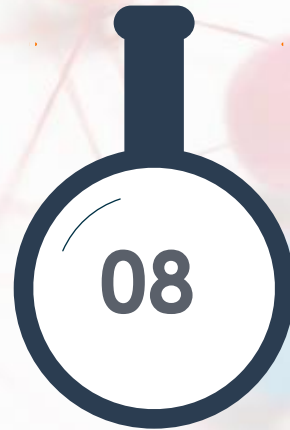
SESIÓN 6:

DESARROLLO DE PROGRAMAS DE COMUNICACIÓN Y CAPACITACIÓN PARA AUMENTAR LA CONCIENCIA SOBRE LA FIEBRE AMARILLA, SU TRANSMISIÓN, SÍNTOMAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



SESIÓN 7:

CÓMO ABORDAR LOS IMPACTOS EN LA SALUD MENTAL Y PSICOSOCIAL DEL BROTE DE FIEBRE AMARILLA EN LOS TRABAJADORES



SESIÓN 8:

ENFERMEDADES PULMONARES Y SU IMPORTANCIA EN EL TRABAJO



SESIÓN 9:

MECANISMOS EFECTIVOS DE VIGILANCIA Y REPORTE DE CASOS RELACIONADOS CON LA FIEBRE AMARILLA, COORDINACIÓN ENTRE EMPLEADORES, ARL, EPS Y LAS AGENCIAS GUBERNAMENTALES



SESIÓN 10:

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA VACUNACIÓN CONTRA LA FIEBRE AMARILLA

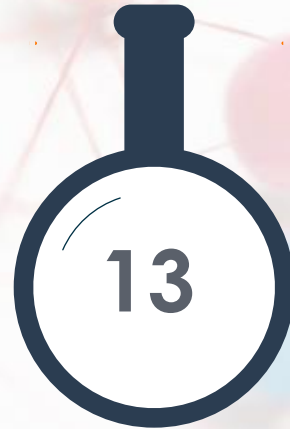
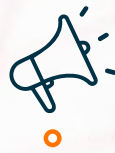
Ruta de conocimiento



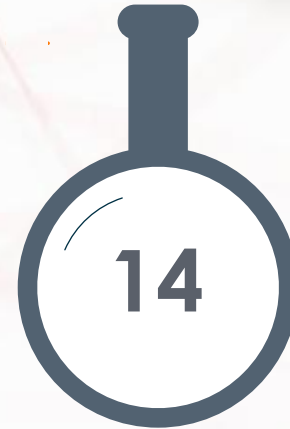
SESIÓN 11:
TRABAJADORES EN
SITUACIÓN DE
DISCAPACIDAD, RETOS EN
LAS EMPRESAS



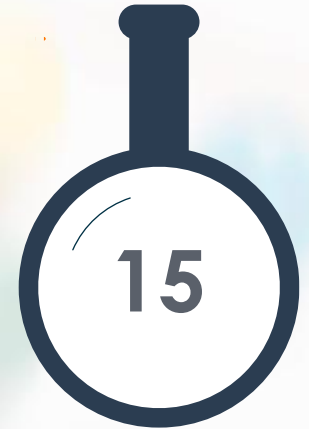
SESIÓN 12:
RETOS PARA MEDICINA
PREVENTIVA Y DEL TRABAJO POR EL
CAMBIO CLIMÁTICO



SESIÓN 13:
COMO REALIZAR Y
PROMOVER LA SALUD VISUAL
EN LAS EMPRESAS



SESIÓN 14:
IMPORTANCIA DE LOS
REFRIGERIOS EN MEDICINA
DEL TRABAJO Y LA
PRODUCTIVIDAD



SESIÓN 15:
RETOS DE LA PROTECCIÓN
PARA LA PIEL EN TRABAJOS
BAJO TECHO Y AL AIRE LIBRE

"Que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina sea tu alimento"

AUTOR: Hipocrates

CONTENIDO

- 01 >> Definiciones e importancia en la salud de los refrigerios y los alimentos
- 02 >> Elementos a tener en cuenta en cómo se plantean los refrigerios
- 03 >> Influenciadores propios del trabajo como el clima, la carga de trabajo, la edad entre otros para el tipo de refrigerios.
- 04 >> Propuestas de intervención desde la medicina del trabajo



OBJETIVOS

01

Comprender que es un refrigerio y su importancia en el trabajo

02

Analizar los diferentes elementos que influyen no solo como se eligen los refrigerios sino también sus componentes.

03

Revisar una propuesta que integre todos los elementos para generar un refrigerio saludable

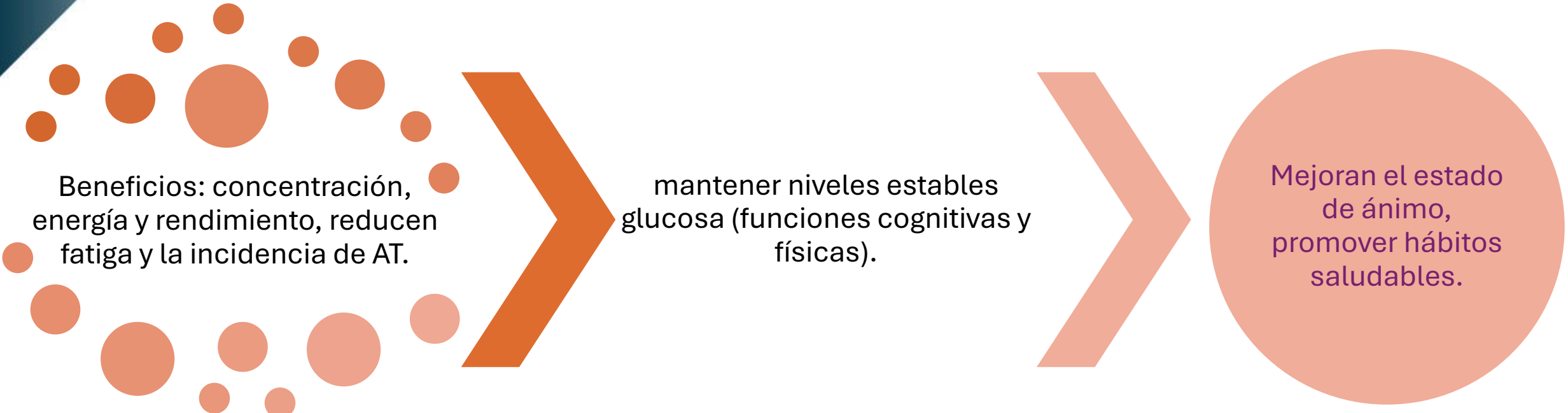
Importancia del refrigerio en el ámbito laboral



Diversos estudios concluyen que los refrigerios adecuados en el trabajo mejoran significativamente la concentración, energía y rendimiento de los empleados, además de reducir la fatiga y la incidencia de accidentes de Trabajo. La alimentación en horarios intermedios ayuda a mantener niveles estables de glucosa en sangre, esenciales para funciones cognitivas y físicas.

Los refrigerios ayudan a evitar bajones de energía, mantienen la productividad y mejoran el estado de ánimo, además de promover hábitos saludables en el entorno laboral.

Importancia del refrigerio en el ámbito laboral

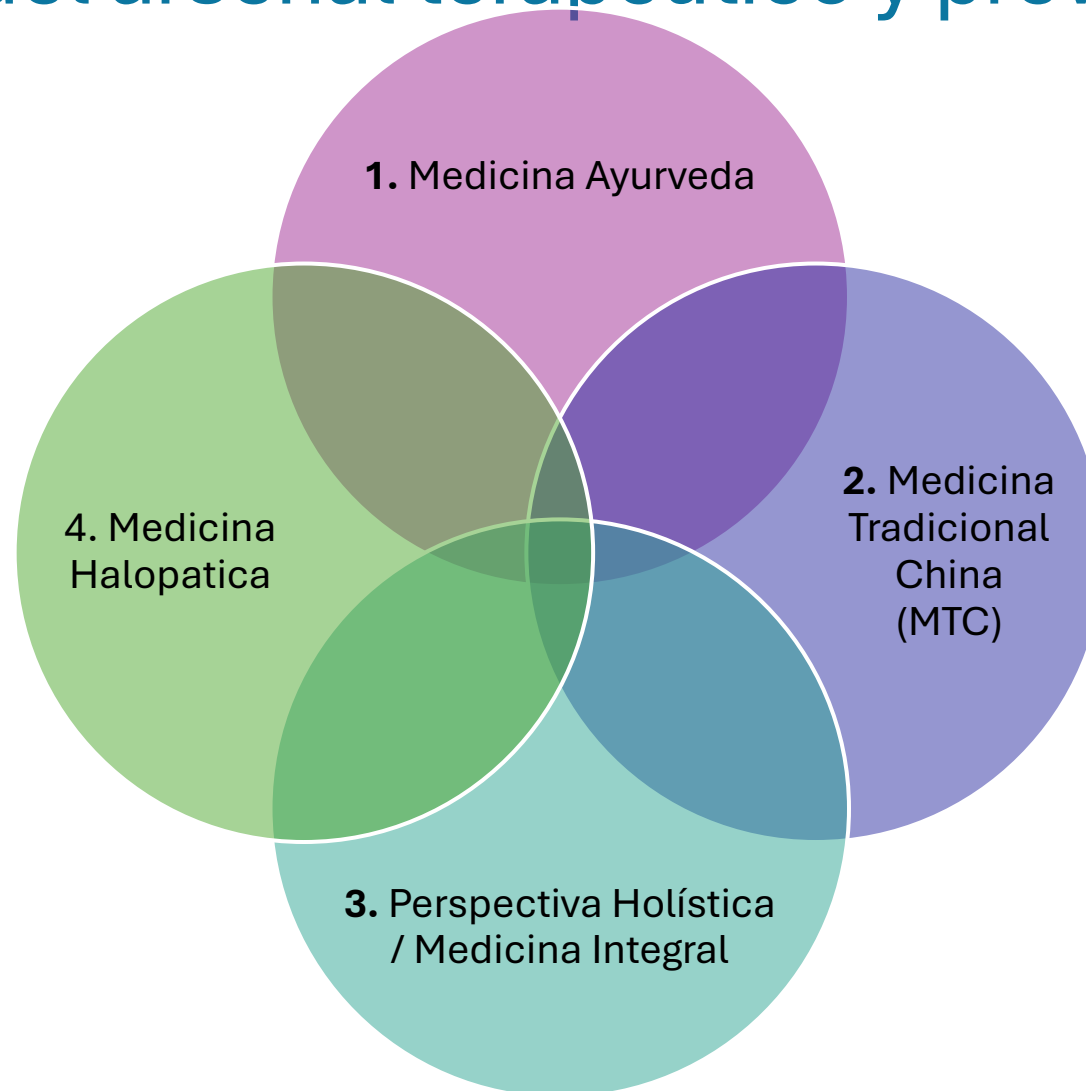


Beneficios: concentración, energía y rendimiento, reducen fatiga y la incidencia de AT.

mantener niveles estables glucosa (funciones cognitivas y físicas).

Mejoran el estado de ánimo, promover hábitos saludables.

¿Es importante en la medicina la alimentación como parte del arsenal terapéutico y preventivo?



1. Medicina Ayurveda



Perspectiva:

- En la Medicina Ayurveda, la comida no solo es necesaria para la nutrición física, sino que también tiene un papel terapéutico en equilibrio de los doshas (energías vitales). La alimentación adecuada se considera clave para mantener la salud, prevenir enfermedades y apoyar la recuperación.

Fundamentos:

- La dieta ayurvédica busca equilibrio mediante alimentos específicos que armonizan los procesos internos, fortalecen el sistema inmunológico, y promueven la sanación.

2. Medicina Tradicional China (MTC)



Perspectiva:

La MTC relaciona la alimentación con la energía vital (Qi), y considera que la comida puede usarse como terapia para fortalecer órganos, mejorar el equilibrio energético y tratar enfermedades.

Fundamentos:

La dieta se ajusta según las condiciones del paciente, utilizando alimentos con propiedades medicinales, en equilibrar el Yin y Yang.

3. Perspectiva Holística / Medicina Integral



Enfoque:

- Muchas corrientes de medicina alternativa y complementaria consideran que la alimentación es un pilar básico para la curación y el bienestar integral, entendiendo que los alimentos tienen propiedades energéticas y curativas que afectan cuerpo, mente y espíritu.

Ejemplo:

- Medicina Naturista, Medicina Curativa, y Medicina Funcional que integran alimentación, emociones y estilo de vida en el tratamiento.

Medicina preventiva:

- Esta corriente se enfoca en evitar que las enfermedades aparezcan. Una dieta saludable es una piedra angular, ya que ayuda a proteger contra enfermedades como la diabetes, la obesidad, las cardiopatías y algunos tipos de cáncer.

Nutrición basada en la evidencia (o Terapia Nutricional Médica):

- Esta es una práctica que usa la dieta y la comida para apoyar el tratamiento de enfermedades. Los profesionales de la salud pueden prescribir dietas específicas, como la dieta mediterránea, para controlar condiciones crónicas como la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes.



Importancia de la comida en la prevención y el tratamiento

Prevención de enfermedades:

- **Refuerzo del sistema inmunitario:** Una dieta nutritiva fortalece el sistema inmune, haciendo que el cuerpo sea más capaz de defenderse de las enfermedades.
- **Reducción de enfermedades crónicas:** Alimentos como frutas, verduras, y granos integrales, ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre y el colesterol, reduciendo el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.



Tratamiento de enfermedades:

Manejo de enfermedades crónicas:

- Una dieta adecuada es crucial para manejar enfermedades como la diabetes, la hipertensión y el colesterol alto. Por ejemplo, un aumento en la ingesta de fibra dietética puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre más bajos.

Mejora de síntomas y calidad de vida:

- Cambios en la dieta, como seguir un patrón alimentario saludable, pueden reducir síntomas de enfermedades crónicas, como el dolor, la fatiga y la inflamación.

Apoyo en el tratamiento oncológico:

- Una dieta saludable durante el tratamiento del cáncer puede ayudar a mitigar los efectos secundarios como las náuseas, la pérdida del apetito y los vómitos.





Región geográfica

- *Colación* en países latinoamericanos (México, Chile).
- Merienda, break, el algo...(Colombia)
- *Snack o merienda* en Estados Unidos y Europa.
- *Té, bocadillo o refrigerio* en España, dependiendo de la hora y contexto.

Horario del día

. Horario del día Antes del almuerzo:

- *Desayuno tardío* (si se toma en la mañana).
- *Refrigerio de la mañana* (entre desayuno y almuerzo).
- Entre comidas principales:
- *Merienda, tentempié, colación.*
- Antes de la cena:
- *Refrigerio vespertino o refrigerio nocturno* (en algunos continentes).



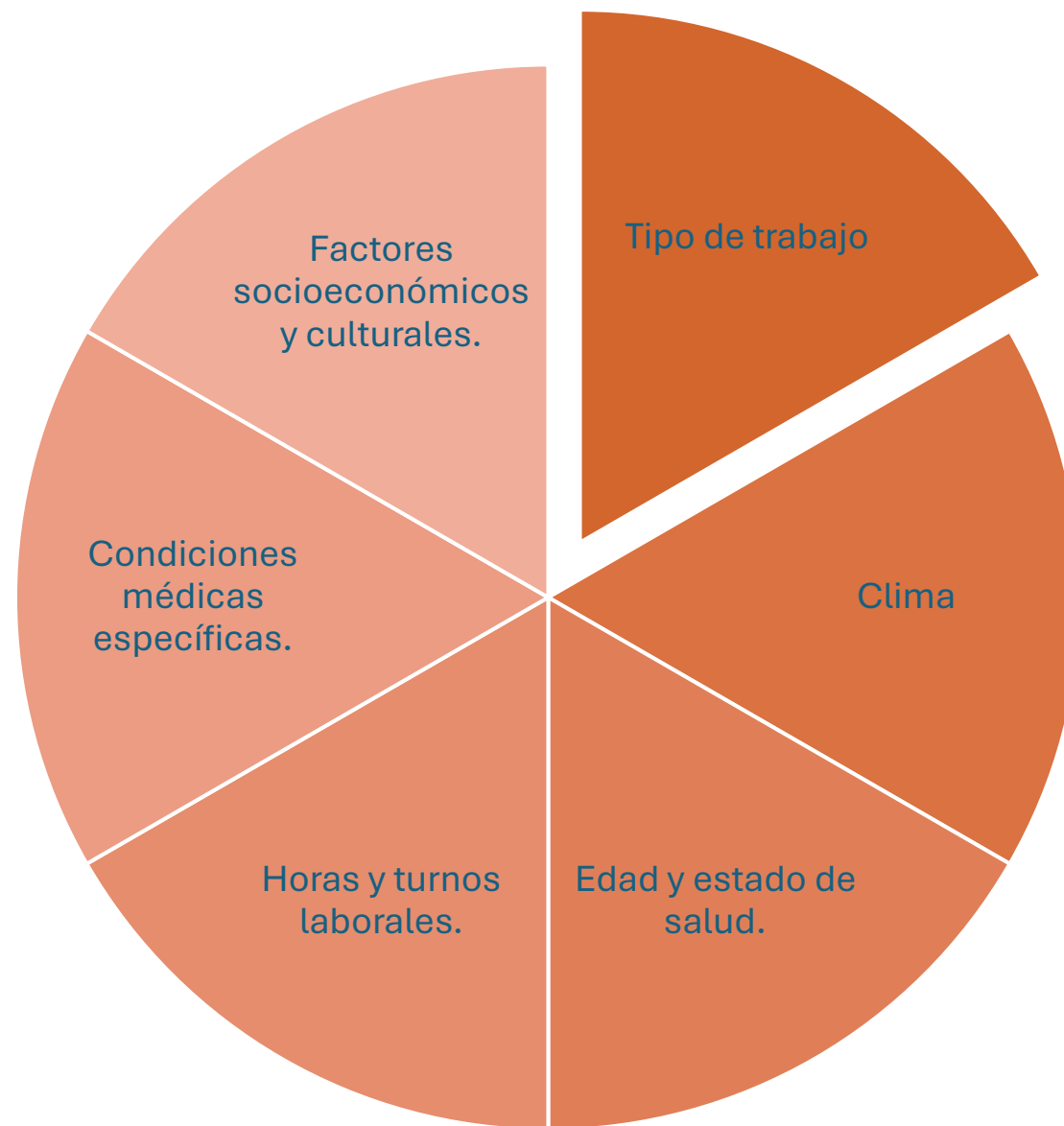
3. Cultura y tradiciones



En algunos países, la comida típica para refrigerios incorpora sabores, ingredientes y preparaciones propios:

- *Mate* y galletas en Argentina.
- *Té con pastelitos* en China y Japón.
- *Bocadillos* en España (tapas).
- *Fika* en Suecia (refrigerio con café y bollos).

Elementos importantes en el análisis y elección de los refrigerios



1. Edad y condición física de los trabajadores



Necesidades energéticas y los requerimientos nutricionales varían con la edad, peso, condición física y estado de salud.

- Los trabajadores mayores, con menor masa muscular o enfermedades crónicas, requerirán una ingesta diferente respecto a jóvenes o personas en buena salud. Los requerimientos Necesidades nutricionales específicas según la edad (por ejemplo, mayor caída en calcio y vitamina D en adultos mayores) y condiciones de salud
- **Cómo modificar:** Ofrecer opciones de refrigeradores que sean adecuados para esas condiciones, como snacks bajos en azúcar para diabéticos, ricos en calcio para pe
- Trabajadores con diabetes, hipertensión u otras condiciones crónicas deben ajustar la calidad y cantidad de sus refrigerios para evitar complicaciones, priorizando alimentos de bajo índice glucémico, ricos en fibra y evitando azúcares simples.

Mourao, M. d., et al. (2014). *Nutritional adjustments for aging workers in physically demanding jobs*. Journal of Aging & Physical Activity, 22(3), 392-399.

<https://doi.org/10.1123/japa.2013-0150>

with chronic conditions. Workplace & Health Journal, 77(2), 45-50. <https://doi.org/10.1177/1071181319851469>

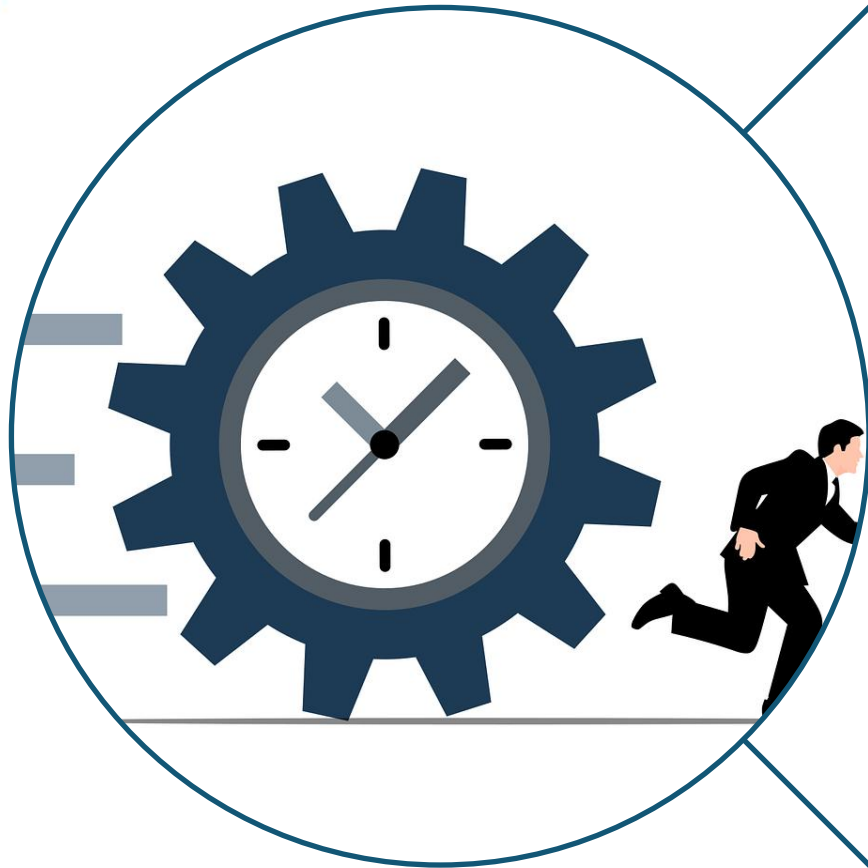
Santos, M. P., et al. (2019). *Nutrition management for workers*

2. Horas de trabajo y períodos de descanso



La duración y el momento en que se toman los refrigerios influyen en su contenido; por ejemplo, en turnos largos se recomienda incluir alimentos con mayor densidad calórica y proteínas, y en turnos cortos o diurnos, snacks ligeros.

Horas de trabajo y períodos de descanso



La duración y el momento en que se toman los refrigerios influyen en su contenido; por ejemplo, en turnos largos se recomienda incluir alimentos con mayor densidad calórica y proteínas, y en turnos cortos o diurnos, snacks ligeros.

Horarios a los que se sirven en las empresas



La mayoría de estudios coinciden en que los refrigerios se ofrecen en **horarios intermedios** entre las comidas principales, típicamente entre las 10:00 a.m. y las 11:00 a.m., y entre las 3:00 p.m. y las 4:00 p.m. no obstante hay variaciones que son relacionadas con las regiones por ejemplo Antioquia.

Razón: Mantener los niveles de glucosa en sangre evita la fatiga y los bajones de energía que afectan la concentración y productividad en horarios de alta demanda.

Modalidades en que se ofrece el refrigerio



Las modalidades varían según la organización, pero las más comunes son:

- **Salas de descanso equipadas:** con mobiliario confortable, con acceso a bebidas y snacks saludables.
- **Cámaras o áreas de vending:** máquinas expendedoras con opciones saludables (jugos naturales, frutas, barras energéticas).
- **Servicios de catering interno:** ofreciendo desayunos o refrigerios en horarios específicos, generalmente en instituciones públicas y privadas.
- **Programas de bienestar:** que incluyen alimentación saludable, incluyendo refrigerios balanceados y talleres de nutrición.
- Sitios de toma del refrigerio o con opciones de compra o para calentar alimentos.



Impacto

Impacto en productividad:

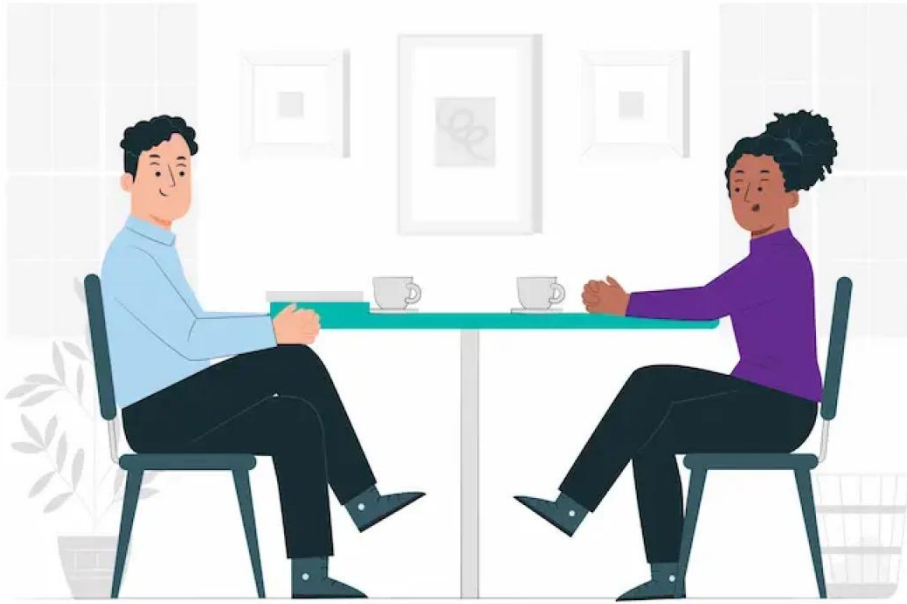
- Un estudio en empresas latinoamericanas muestra que la implementación de refrigerios saludables en las horas intermedias aumenta la atención, reduce errores y mejora el ánimo laboral, contribuyendo a una mayor eficiencia en tareas cognitivas y manuales.

Recomendaciones internacionales:

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los programas de alimentación en el trabajo incluyan refrigerios balanceados que aporten a la salud física y mental, además de fortalecer la cohesión social en el entorno laboral.



Teorías sobre cómo el refrigerio mejora concentración, energía y rendimiento



a) Teoría del nivel de glucosa en sangre

- La glucosa es la principal fuente de energía del cerebro. Los niveles estables de glucosa en sangre garantizan funciones cognitivas óptimas, incluyendo atención, memoria y toma de decisiones (Gibson, 2005).
- Cuando los empleados ingieren un refrigerio saludable, las fluctuaciones en los niveles de glucosa se minimizan, mejorando la concentración y reduciendo la fatiga mental.

b) Teoría de la fatiga metabólica y neurológica

- La fatiga física y mental surge cuando los niveles de glucógeno hepático y muscular disminuyen, afectando el rendimiento. La ingesta de carbohidratos en el refrigerio ayuda a reponer estos depósitos (Benton et al., 2018).
- Los refrigerios con carbohidratos y proteínas promueven una recuperación rápida y sostenida de energía, facilitando tareas cognitivas y motoras.

c) Teoría del bienestar psicosocial

- La provisión regular de alimentos en el lugar de trabajo crea un ambiente de bienestar, reduce el estrés y fomenta la cohesión social entre empleados (Ribeiro et al., 2020).
- La interacción social durante el refrigerio puede reducir el estrés y mejorar la motivación, influyendo positivamente en el rendimiento.

Participación de Medicina del Trabajo en la planificación del refrigerio

Evaluación de riesgo:

- La medicina del trabajo analiza las condiciones de jornada, tipo de tarea, horario y horarios críticos para determinar los momentos idóneos para ofrecer refrigerios, garantizando que aporten a la energía y concentración en momentos de mayor exigencia.

Promoción de hábitos saludables:

- Asesora en la selección de alimentos, fomentando refrigerios balanceados que previenen enfermedades metabólicas y promuevan la salud integral, involucrando a nutricionistas y el equipo de salud ocupacional.

Monitoreo y seguimiento:

- La medicina del trabajo supervisa los efectos de la alimentación en la salud y el rendimiento, ajustando los programas según los indicadores de salud, incidencias de fatiga o accidentes, y preferencias laborales.

Programas integrados:

- Se establecen campañas de sensibilización, talleres y evaluaciones de salud que refuercen la importancia de la alimentación adecuada en la productividad.



a) Macronutrientes:



Nutriente	Proporción recomendada	Función principal	Fuente saludable
Carbohidratos	50-60%	Aportan energía rápida y sostenida	Frutas, cereales integrales, avena
Proteínas	15-20%	Mejoran saciedad, reparación y mantenimiento celular	Nueces, yogurt natural, queso fresco
Grasas saludables	20-25%	Fuente de energía duradera, función cerebral	Aguacate, frutos secos, semillas



b) Micronutrientes importantes:

- Vitaminas y minerales clave para el metabolismo energético y función cerebral, como vitaminas del grupo B, vitamina C, magnesio y zinc.

c) Ejemplo: Una fruta (manzana o plátano), Un puñado de nueces o almendras, Un yogur natural sin azúcares añadidos, Unas barritas de avena o cereal integral.

4. Participación de la medicina del trabajo y nutrición en la planeación



Evaluación de necesidades:

- La medicina del trabajo evalúa las cargas de trabajo y los horarios para definir cuándo ofrecer los refrigerios.

Selecciona alimentos basados en salud y energía:

- Nutricionistas diseñan menús con Balanced macronutricional y micronutricional, adaptados a las actividades laborables.

Capacitación y sensibilización:

- Se explican los beneficios de un refrigerio saludable, fomentando hábitos que perduren a largo plazo.

Las influencias emocionales en la elección de alimentos se refieren a cómo los sentimientos, estados de ánimo, y factores psicoemocionales afectan las decisiones alimentarias.

Gibson destaca que la alimentación no se basa únicamente en necesidades fisiológicas, sino que también está profundamente influida por emociones como el estrés, la ansiedad, el miedo, la alegría o la tristeza.



Preferencias alimentarias:

- por ejemplo, en estados emocionales negativos, las personas tienden a preferir alimentos altos en azúcar y grasa, que aportan sensación de confort.

Patrones de consumo:

- en situaciones de estrés laboral, puede aumentar el consumo de snacks poco saludables o disminuir la ingesta de alimentos nutritivos.

Respuestas fisiológicas:

- emociones negativas pueden alterar la producción de hormonas como el cortisol, que a su vez afectan el apetito y la preferencia por ciertos alimentos

Gibson (2005): Emotional influences on food choice

Vinculación con el refrigerio en el trabajo

- **Importancia del ambiente emocional:** La provisión de refrigerios en el trabajo debe considerar que las emociones influyen en las decisiones alimentarias. Ofrecer alimentos saludables y atractivos puede mejorar el estado de ánimo y promover hábitos adecuados.

Estrategias para potenciar efectos positivos:

- Crear un ambiente que reduzca el estrés y fomente la socialización durante el refrigerio ayuda a que las personas elijan alimentos más nutritivos y a mantener una actitud positiva hacia la alimentación saludable.

Prevención de patrones poco saludables:

- Reconocer que en momentos de alta carga emocional, las personas tienden a recurrir a alimentos poco saludables, y en cambio, en la planificación de refrigerios, promover opciones que sean fácilmente aceptables y que mejoren el bienestar emocional.



Plan Integral para la Implementación de Programas de Refrigerios en el Ámbito Laboral

Objetivo general



Promover un ambiente laboral saludable que impulse la productividad, el bienestar emocional, y la seguridad del personal mediante la oferta de refrigerios adecuados, implementando enfoques basados en evidencia y teorías del comportamiento y la fisiopatología.

1. Evaluación inicial

Análisis de riesgos:

- Identificación de cargas emocionales, fatiga, y patrones de consumo actuales (Teoría del estrés laboral y fatiga mental).
- Evaluación de condiciones ergonómicas y del ambiente de descanso.

Diagnóstico de preferencias:

- Encuestas sobre hábitos alimenticios, gustos y expectativas, identificando factores emocionales y culturales que influyen en la elección de alimentos (Teoría del refuerzo y aprendizaje social).



2. Planeación y diseño de la oferta de refrigerios

Componentes nutricionales:

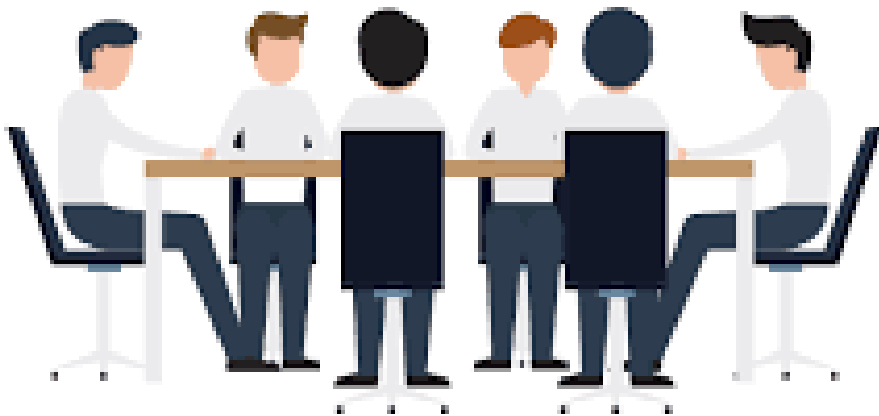
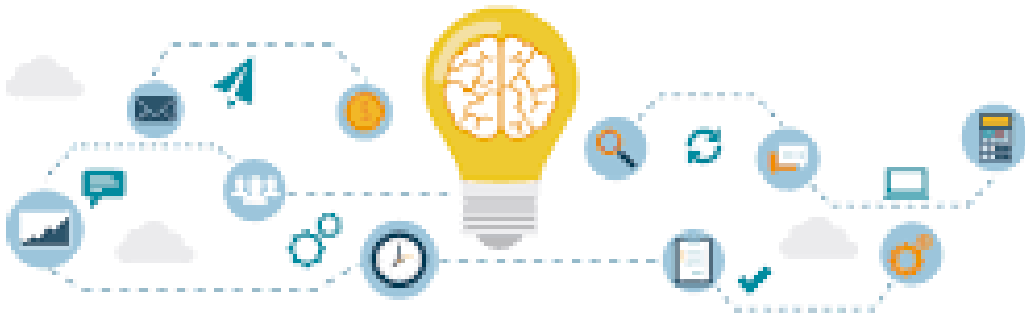
- Proporciones basadas en las recomendaciones internacionales: 50-60% carbohidratos, 15-20% proteínas, 20-25% grasas saludables.
- Inclusión de micronutrientes clave para aumentar la energía y salud mental (Vitaminas del grupo B, magnesio, zinc).

Elementos de seguridad y salud en el trabajo:

- Cumplimiento de normas de higiene en preparación y almacenamiento.
- Selección de alimentos aptos para reducir riesgos de alergias e intolerancias.

Teorías aplicadas:

- Modelo Bio-Psico-Social (OMS), que integra salud física y mental, y Fisiopatología del metabolismo energético, que justifica la oferta de alimentos equilibrados para mantener la homeostasis energética.



3. Modalidades de oferta

Infraestructura:

- Zonas de descanso ergonómicas y confortables, con mobiliario adecuado (teoría de la ergonomía y del confort laboral).
- Máquinas expendedoras con opciones saludables, controladas y limpias.
- Programas de catering saludable y talleres de nutrición.

Dinámica:

- Oferta en horarios estratégicos (entre 10-11 a.m. y 3-4 p.m.) para mantener niveles estables de glucosa, siguiendo la teoría de la glucosa en sangre para mejorar concentración y rendimiento (Teoría del nivel de glucosa y fatiga metabólica).



4. Estrategias de gestión emocional y social



Aplicación de la teoría del refuerzo y aprendizaje social:

Promover la socialización durante los refrigerios, reforzando comportamientos positivos y saludables mediante reconocimiento y actividades grupales (por ejemplo, campañas de alimentación consciente).

Reducción del estrés y mejora del bienestar:

Implementación de actividades breves de mindfulness o relajación en horarios de refrigerio para reducir las influencias emocionales negativas, basadas en la teoría del manejo emocional y efectos del estrés en decisiones alimentarias.

BIBLIOGRAFÍA

Pizzorno, J. (2014). *The Textbook of Natural Medicine*. Churchill Livingstone.

<https://www.elsevier.com/books/the-textbook-of-natural-medicine/pizzorno/9780702056934>

Mourao, M. d., et al. (2014). *Nutritional adjustments for aging workers in physically demanding jobs*. Journal of Aging & Physical Activity, 22(3), 392-399.

<https://doi.org/10.1123/japa.2013-0150>

with chronic conditions. Workplace & Health Journal, 77(2), 45-50. <https://doi.org/10.1177/1071181319851469>

Santos, M. P., et al. (2019). *Nutrition management for workers*

Kerr, D. S., et al. (2017). *Timing of food intake and meal composition for shift workers*. Journal of Occupational Health, 59(2), 133–143.

<https://doi.org/10.1539/joh.2016-0193-RA>

Martínez, M. et al. (2019). *Estrategias de alimentación laboral y su impacto en la productividad*. Revista de Salud Laboral, 12(3), 45-55.

<https://www.revistasaludlaboral.com/vol12/issue3/art45>

García, P. & López, J. (2020). *Modelos de servicios alimentarios en ambientes laborales saludables*. Journal of Occupational Health, 29(2), 123-135. <https://doi.org/10.1002/jo.2345>

WHO. (2015). *Healthy diet at the workplace: Guidelines for employers*. World Health Organization.

https://www.who.int/nutrition/publications/publichealth_workplace/en/

Romero, A. et al. (2021). *Efectos de programas alimenticios en el rendimiento laboral en empresas latinoamericanas*. Revista de Nutrición y Salud Laboral, 15(4), 56-67. <https://revnutricionlaboral.org/vol15/issue4/art56>

Gibson (2005) Emotional influences on food ch



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



Conoce cómo

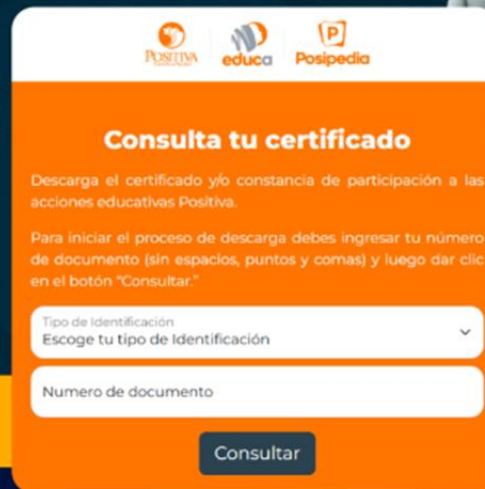
descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02



Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

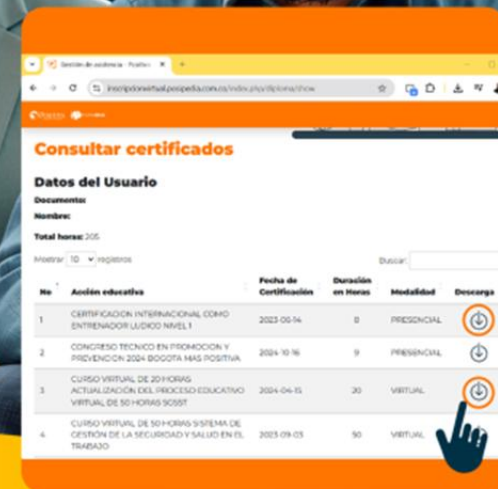
Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS SOCOP	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono

¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

