

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

45



suma 5.0



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Epidemiología Aplicada en Prevención de Riesgos Laborales - Información para la Acción

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Honestidad + Asombro + Toma de decisiones



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 7: EPIDEMIOLOGIA ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES



MIRIAN PATRICIA PERDOMO HERNANDEZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN EPIDEMIOLOGIA APLICADA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES - INFORMACIÓN PARA LA ACCIÓN



mperdomo@aistda.com.co



310 6600 800

UNA APASIONADA DE LA SST. MAGISTER EN EPIDEMIOLOGÍA. ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL. ENFERMERA. CON 24 AÑOS DE EXPERIENCIA LIDERANDO SISTEMAS DE GESTIÓN EN SST EN SECTORES ECONÓMICOS COMO EL INDUSTRIAL, ALIMENTOS, SALUD, HOTELERO Y SERVICIOS ENTRE OTROS. CONFERENCISTA NACIONAL E INTERNACIONAL EN SST. CONSULTOR NACIONAL DE ARL E INTERMEDIARIOS EN COLOMBIA. DOCENTE DE POSTGRADO Y MAESTRÍA EN COLOMBIA. ACTUALMENTE DIRECTOR HSEQ DE LA IPS Y LABORATORIO ASISTENCIA INTEGRAL EN SALUD LTDA EN LA CIUDAD DE CARTAGENA



Ruta de conocimiento



EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

“
LA SALUD NO SE
VALORA HASTA
QUE LLEGA
LA ENFERMEDAD
”

Adagio popular

OBJETIVOS

01

Describir los conceptos relacionados con las ECNT

02

Identificar enfermedades crónicas no transmisibles

03

Definir estrategias par minimizar su impacto desde SST

CONTENIDO

01 >> ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES

02 >> DATOS

03 >> ACCIONES DESDE SST



E.C.N.T



<https://i.pinimg.com/736x/28/1e/43/281e4399aa89d8009b9f0844aad8d7ca.jpg>

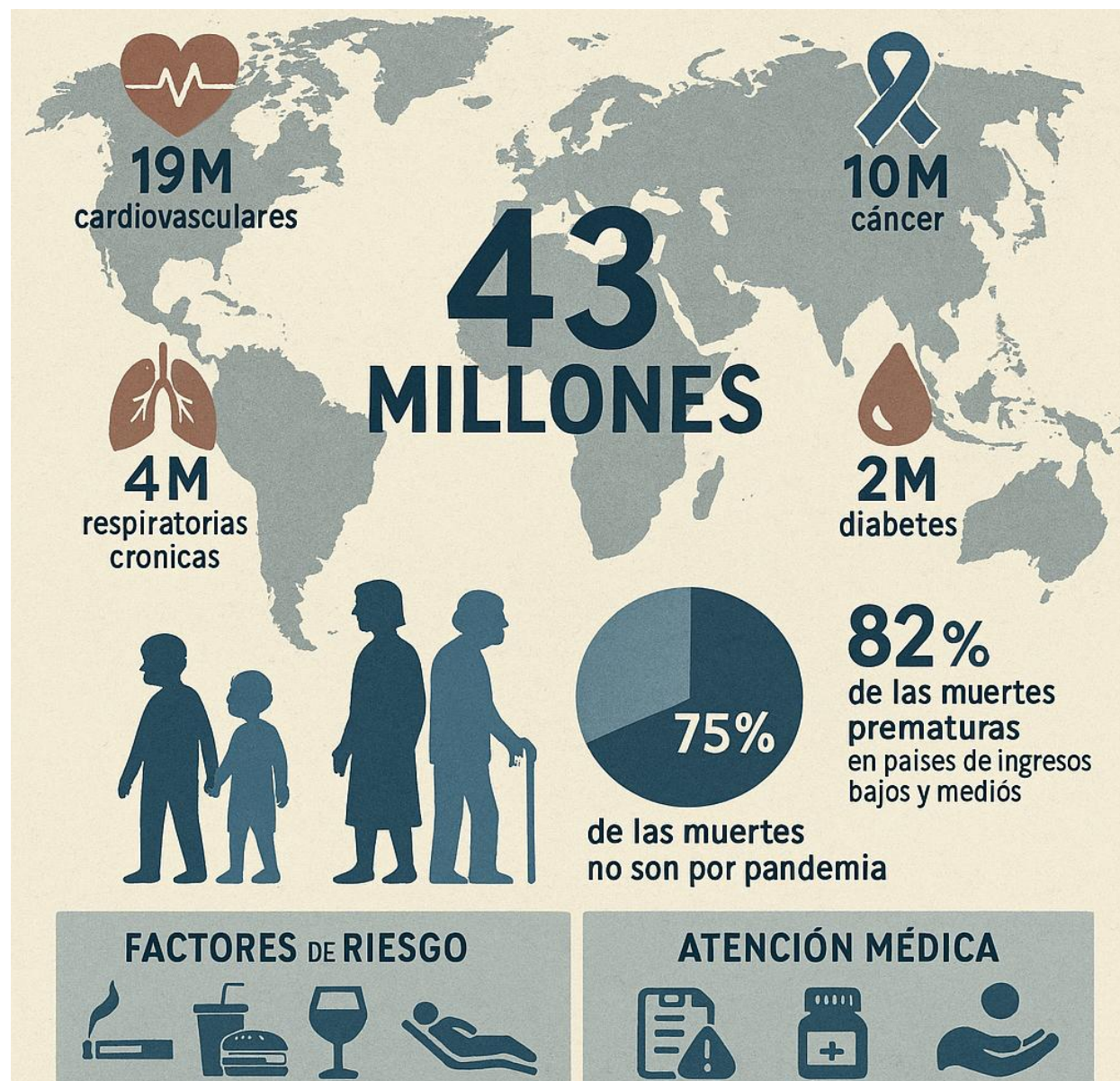
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, las ECNT son afecciones de larga duración que no se transmiten de persona a persona.

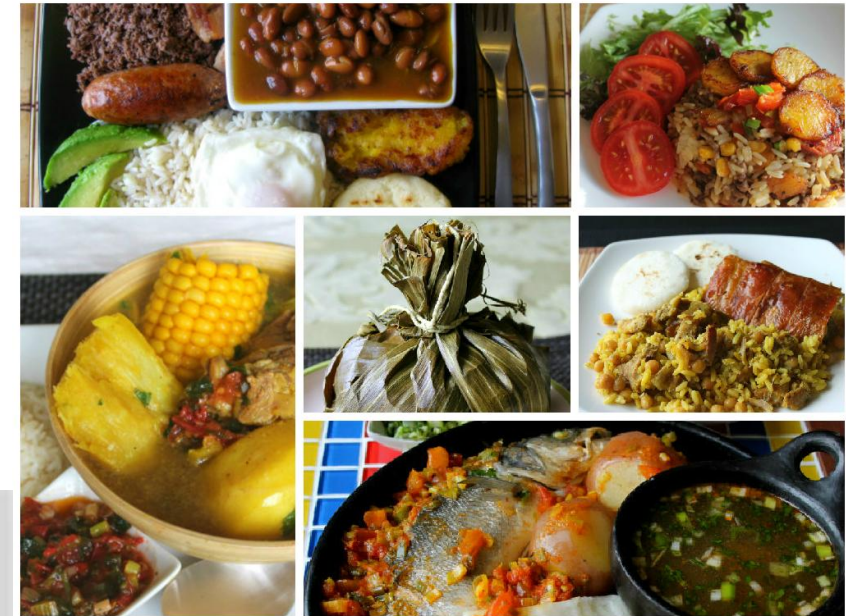
Estas enfermedades son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento

Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

- Las enfermedades no transmisibles (ENT) mataron al menos a 43 millones de personas en 2021, lo que equivale al 75% de las muertes en el mundo que no se deben a una pandemia.
- En 2021, 18 millones de personas murieron a causa de una ENT antes de cumplir 70 años; el 82% de esas muertes prematuras se dan en países de ingreso bajo y mediano.
- Las enfermedades cardiovasculares suponen la mayoría de las muertes por ENT (al menos 19 millones de muertes en 2021), seguidas del cáncer (10 millones), las enfermedades respiratorias crónicas (4 millones) y la diabetes (más de 2 millones, incluidos los fallecimientos por nefropatía diabética).
- Estos cuatro grupos de enfermedades representan el 80% de todas las muertes prematuras por ENT.
- El consumo de tabaco, la inactividad física, el consumo nocivo del alcohol, una alimentación poco saludable y la contaminación atmosférica son factores que incrementan el riesgo de fallecer por una ENT.
- La detección, cribado y tratamiento de las ENT, así como los cuidados paliativos, son componentes clave de la respuesta a las ENT.

2021: 18 millones de muertes prematuras (<70 años), 82% en países de ingresos bajos y medios.





INDICADOR DE PREVALENCIA COLOMBIA

Fuente: Ministerio de Salud y de la
Protección Social-Colombia 2012.

Sobrepeso y obesidad en adultos						
Prevalencia (%) de sobrepeso (IMC=25.0-29.9) entre adultos. ENSIN 2010			Prevalencia (%) de la obesidad (IMC>30) entre adultos. ENSIN 2010			
	Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres
Nacional	35,82	36,84	35,08	18,49	14,52	21,36
Región Atlántica						
Atlántico	35,58	35,89	35,35	18,83	12,10	23,87
Bolívar	31,41	27,50	35,02	18,47	15,50	21,20
César	36,70	32,76	39,23	16,50	17,24	16,02
Córdoba	33,24	32,88	33,50	17,34	17,12	17,50
La Guajira	34,23	34,44	34,09	23,87	13,33	31,06
Magdalena	33,43	32,37	34,17	13,02	10,79	14,57
San Andrés	39,15	40,84	38,22	27,93	26,14	29,33
Sucre	33,42	34,88	32,27	14,80	12,79	16,36
Región Pacífica						
Cauca	34,50	36,78	32,70	18,00	13,79	21,24
Chocó	33,88	29,79	36,42	23,67	17,02	27,81
Nariño	37,34	37,04	37,57	18,18	14,81	20,81
Valle del Cauca	34,12	35,34	33,28	20,19	11,85	25,64
Región Andina						
Antioquia	35,16	35,31	35,05	15,77	11,39	18,78
Boyacá	34,54	35,48	33,97	14,46	12,90	15,38
Caldas	35,70	36,75	34,92	14,39	8,97	18,41
Cundinamarca	40,38	43,61	38,04	15,46	10,53	19,02
Huila	36,74	47,27	29,22	23,86	20,91	25,97
Norte de Santander	35,05	39,73	31,78	18,17	17,41	18,69
Quindío	37,07	39,34	35,76	17,04	12,30	19,76
Risaralda	37,63	38,06	37,36	16,20	13,72	17,82
Santander	36,04	33,94	37,50	19,81	16,97	21,79
Tolima	35,00	43,64	30,00	23,67	13,64	29,47

INDICADOR DE PREVALENCIA COLOMBIA

Sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 17 años						Diabetes mellitus	Hipertensión	Consumo de frutas y hortalizas		
% de niños de 5 a 17 años con sobrepeso. ENSIN 2010			% de niños de 5 a 17 años con obesidad. ENSIN 2010			Prevalencia (%) de adultos con diabetes mellitus. ENS 2007	Prevalencia (%) de adultos con hipertensión arterial (PA sistólica >140 o diastólica >90). ENS 2007	Porcentaje de la población que consumen tres o más porciones de frutas y verduras por día. ENSIN 2010		
Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total	Total	Total	Hombres	Mujeres
13,23	11,31	15,14	3,69	4,10	3,28	3,49	8,19	11,75	11,41	12,01

- Después de los 60 años, la actividad se reduce tanto en los varones como en las mujeres.
- El 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no realizan actividad física.
- Las adolescentes son menos activas que los chicos: el 85% no cumplen las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso de los varones.

Hay diversos factores que determinan el grado de actividad física de las personas y el nivel general en cada grupo de población, que guardan relación con el individuo o con determinantes sociales, culturales, ambientales y económicos más amplios que influyen en el acceso y las oportunidades de mantenerse activo de forma segura y agradable.

INDICADOR DE PREVALENCIA COLOMBIA

Fuente: Ministerio de Salud y de la Protección Social-Colombia 2012.

INDICADORES DE PREVALENCIA

	Uso de tabaco	Consumo de alcohol
	Prevalencia (%) de los fumadores actuales de tabaco. Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia 2008	Prevalencia (%) de consumo de riesgo o perjudicial de alcohol entre adultos. Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia 2008
	Total	Total
Nacional	17,06	12,15
Región Atlántica		
Atlántico	8,53	10,42
Bolívar	10,63	12,38
César	10,46	10,38
Córdoba	8,71	17,55
La Guajira	9,54	14,76
Magdalena	7,98	13,83
San Andrés y Providencia	13,38	20,66
Sucre	7,97	14,97
Región Pacífica		
Cauca	15,71	11,54
Cali y Yumbo	17,05	8,28
Chocó	9,79	18,90
Nariño	22,92	13,40
Resto del Valle	11,09	13,68
Región Andina		
Boyacá	17,59	14,34
Caldas	22,90	11,29
Cundinamarca	22,60	13,16
Huila	9,06	5,05
Medellín y área metropolitana	20,86	18,74
Norte de Santander	12,60	10,60
Quindio	22,56	9,41
Resto de Antioquia	10,60	11,88

INDICADOR DE PREVALENCIA COLOMBIA

Fuente: Ministerio de Salud y de la
Protección Social-Colombia 2012.

	Actividad física			Actividad física		
	Prevalencia (%) de los adultos (18 a 64 años) que son físicamente activos (caminó al menos diez minutos los últimos 7 días para ir de un lugar a otro) ENSIN 2010			Prevalencia (%) de los adultos (18 a 64 años) que son físicamente activos (montan en bicicleta al menos 10 minutos diarios para transportarse) ENSIN 2010		
	Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres
Nacional						
Región Atlántica						
Atlántico	70,70	72,32	69,38	10,7	21,80	1,69
Bolívar	71,33	70,48	72,17	10,89	19,09	3,04
César	66,13	60,63	69,89	22,04	33,86	13,98
Córdoba	65,73	68,21	63,90	23,60	46,36	6,83
La Guajira	65,00	68,57	62,22	20,00	35,24	8,15
Magdalena	63,19	60,13	65,53	24,18	41,14	11,17
San Andrés	67,32	63,48	70,31	3,93	7,30	1,31
Sucre	62,28	64,44	60,54	18,11	28,89	9,42
Región Pacífica						
Cauca	69,16	66,67	71,19	14,95	25,00	6,78
Chocó	72,40	77,89	69,03	5,20	8,42	3,23
Nariño	78,70	77,35	81,32	6,79	14,79	0,55
Valle del Cauca	76,77	73,73	78,94	17,77	32,55	7,25
Región Andina						
Antioquia	68,94	67,93	69,65	7,01	12,03	3,54
Boyacá	81,52	80,18	82,42	16,30	28,83	7,88
Caldas	80,92	83,09	79,09	7,24	11,50	3,64
Cundinamarca	84,97	81,99	87,32	18,85	27,95	11,71
Huila	75,09	73,28	76,40	10,11	17,24	4,97
Norte de Santander	74,83	70,49	78,01	8,85	17,62	2,41
Quindío	86,86	89,40	85,27	7,45	15,90	2,20
Risaralda	78,99	84,25	75,28	6,35	12,99	1,67
Santander	70,76	66,23	73,99	6,14	12,12	1,86
Tolima	78,31	81,82	76,00	17,17	34,85	5,50
Bogotá DC						
Bogotá DC	81,93	83,18	81,03	10,35	18,48	4,51

INDICADOR DE PREVALENCIA COLOMBIA

Fuente: Ministerio de Salud y de la
Protección Social-Colombia 2012.

INDICADORES DE MORTALIDAD PREMATURA				
	Enfermedad isquémica del corazón (I200-259)	Enfermedad cerebrovascular (I600-690)	Diabetes mellitus (E100-149)	Enfermedades respiratorias crónicas (J400-47X)
	Tasa de mortalidad de menores de 70 por 100.000 población	Tasa de mortalidad de menores de 70 por 100.000 población	Tasa de mortalidad de menores de 70 por 100.000 población	Tasa de mortalidad de menores de 70 por 100.000 población
Nacional	67,50	31,10	17,30	26,90
Región Atlántica				
Atlántico	62,40	41,10	18,19	20,20
Bolívar	39,80	26,40	14,67	12,10
César	47,70	26,00	16,66	23,30
Córdoba	42,20	29,50	12,67	12,40
La Guajira	22,60	7,30	4,46	8,00
Magdalena	57,90	31,50	12,83	18,50
San Andrés	41,40	31,40	15,71	14,30
Sucre	56,60	35,70	17,19	16,90
Región Pacífica				
Cauca	44,80	25,70	9,12	15,60
Chocó	24,30	29,10	8,16	9,00
Nariño	40,20	29,20	8,91	20,40
Valle del Cauca	78,20	38,40	25,50	30,10
Región Andina				
Antioquia	79,30	29,70	17,86	36,40
Boyacá	82,80	45,70	14,80	47,10
Caldas	126,40	38,30	25,28	41,90
Cundinamarca	75,50	20,20	11,56	30,20
Huila	79,10	27,40	17,40	24,70
Norte de Santander	62,80	31,90	26,31	23,60
Quindío	116,40	34,90	24,05	61,30
Risaralda	102,90	40,90	26,67	50,60
Santander	83,90	37,10	24,65	25,10
Tolima	123,80	33,70	21,53	32,20
Bogotá DC				
Bogotá DC	61,60	31,40	15,74	28,00

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo comportamentales aumentan el riesgo de sufrir una ENT, incluidos los siguientes:

- el consumo de tabaco (incluidos los efectos de la exposición al humo ajeno)
- la alimentación poco saludable, incluido el consumo excesivo de sal, azúcar y grasas
- el consumo nocivo de alcohol
- la actividad física insuficiente.

Los entornos social, comercial y físico son factores importantes que propician estos comportamientos.

Factores de riesgo metabólicos

Los factores de riesgo comportamentales contribuyen a cuatro cambios metabólicos importantes que aumentan el riesgo de padecer una ENT: presión sanguínea alta (incluida la hipertensión arterial); sobrepeso y obesidad; niveles elevados de glucosa en sangre (incluida la diabetes); y niveles anormales de grasa en sangre (incluido el colesterol alto).

Factores de riesgo ambientales

Varios factores de riesgo ambientales contribuyen a las ENT. El principal es la contaminación del aire (de interior y exterior), que provoca 6,7 millones de muertes en el mundo, de las cuales 5,6 millones se deben a las ENT, como los accidentes cerebrovasculares, las cardiopatías isquémicas, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer de pulmón.

FACTORES DE RIESGO COMPORTAMENALES: HTA, aumento glucosa o lípidos en sangre



**Cómo superar
las dificultades
de la
alimentación**

https://img.freepik.com/foto-gratis/concepto-alimentacion-poco-saludable-mujer-sorprendida-tiene-labios-rojos-tiene-mucha-hambre-mira-mesa-sobrecargada-comida-chatarra_273609-51783.jpg?w=2000

ALIMENTACION POCO SALUDABLE



Problemas de Salud Física: Una dieta alta en azúcares, grasas saturadas y sodio puede llevar a un aumento de peso significativo y a la obesidad. Esto, a su vez, es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Impacto en el Sistema Inmunológico: La falta de nutrientes esenciales debilita el sistema inmunológico, haciéndonos más susceptibles a infecciones y enfermedades. Una dieta desequilibrada puede resultar en deficiencias nutricionales que afectan la salud general.

Efectos en la Salud Mental: La alimentación poco saludable se ha relacionado con un aumento en los niveles de ansiedad y depresión. Dietas ricas en azúcares pueden causar picos de energía seguidos de caídas abruptas, afectando el estado de ánimo y la concentración.

Deterioro Cognitivo: La falta de nutrientes como los ácidos grasos omega3 y antioxidantes puede afectar la salud cognitiva, incrementando el riesgo de deterioro mental en la edad avanzada. Esto puede llevar a problemas de memoria y concentración.

Calidad de Vida: Una mala alimentación no solo afecta la salud física y mental, sino que también puede influir en la calidad de vida y el bienestar emocional, afectando las relaciones sociales y la motivación diaria.



Que hacer desde SST?

RETO CON GES

Incluir Alimentos Naturales: Optar por frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras en lugar de alimentos procesados y altos en azúcares.

Tiempo mínimo 6 meses. Celebraciones, Semana de la Salud, Reto Chef por un día

Mantener un Equilibrio: Asegurarse de que la dieta incluya una variedad de nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.

Hacer Cambios Graduales: Introducir cambios pequeños y sostenibles en los hábitos alimenticios puede llevar a una mejora significativa en la salud a largo plazo.

Tiempo : 1 año

Es fundamental tomar conciencia de los efectos negativos de una alimentación poco saludable para poder adoptar hábitos más equilibrados y mejorar la calidad de vida.



FACTORES DE RIESGO: Actividad física



<https://reporte32mx.com/wp-content/uploads/2024/08/AA1pk7Ab.jpeg>



https://files.lamega.com.rcnra-dev.com/assets/public/styles/d_img_1200x630/public/media/image/image/2019-03/runner.jpg?h=6bb3c9c9&itok=KClhdBp4

OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en **cualquier movimiento**, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.

ACTIVIDAD FISICA INSUFICIENTE

- La actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental. Reduce el ausentismo
 - En el adulto, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculopatías, el cáncer y la diabetes
 - **Reduce** los síntomas de la depresión y la ansiedad; y favorece la salud cerebral y el bienestar general. Aumenta la productividad en los entornos laborales
 - En los niños y adolescentes, promueve la salud de los huesos, estimula el crecimiento y el desarrollo saludables de los músculos y mejora el desarrollo motor y cognitivo.
-
- Según las estimaciones, si no se aumenta la actividad física los sistemas públicos de salud soportarán un gasto de unos USD 300 000 millones entre 2020 y 2030 (cerca de USD 27 000 millones anuales). OMS.
 - Factores como acceso a más medios de transportes, servicios a domicilio y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio contribuyen al sedentarismo y por ende al **aumento de la grasa corporal**; deterioro de la salud cardiometabólica, la forma física y el comportamiento prosocial; y **reducción de la duración del sueño**; aumento de la mortalidad por cualquier causa, por enfermedades cardiovasculares y por cáncer, así como de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

Que hacer desde SST? EN MOVIMIENTO

Lunes de Desplazamientos a pie: distancia parqueaderos, día de las escaleras (Simulacros)

Bicicletas como actividad de integración: Concursos

Viernes de Zumba o de actividad física DIRIGIDA y Segmentada

Sesiones de estiramiento matutino : Ayudan a reducir el estrés y a mejorar la flexibilidad.

Actividades de relajación: Ejercicios de respiración o mindfulness para reducir el estrés laboral.

Reto de pasos: Utilizar aplicaciones de seguimiento de pasos y hacer competencias entre departamentos o equipos.

Desafíos de ejercicio mensual: Motivar a los empleados a completar un número determinado de minutos de actividad física al mes con premios o reconocimientos para quienes logren el objetivo. Uso de redes como evidencia.

Equipos de deportes: Formar equipos de fútbol, baloncesto, tenis o cualquier otro deporte para que los empleados participen activamente. Campeonatos

Reuniones caminando: Organizar reuniones breves mientras se camina por el área de trabajo o en espacios al aire libre.



FACTORES DE RIESGO METABOLICO

Los factores de riesgo comportamentales contribuyen a cuatro cambios metabólicos importantes que aumentan el riesgo de padecer una ENT:

Presión sanguínea alta (incluida la hipertensión arterial);

Sobrepeso y obesidad

Niveles elevados de glucosa en sangre (incluida la diabetes)

Niveles anormales de grasa en sangre (incluido el colesterol alto).

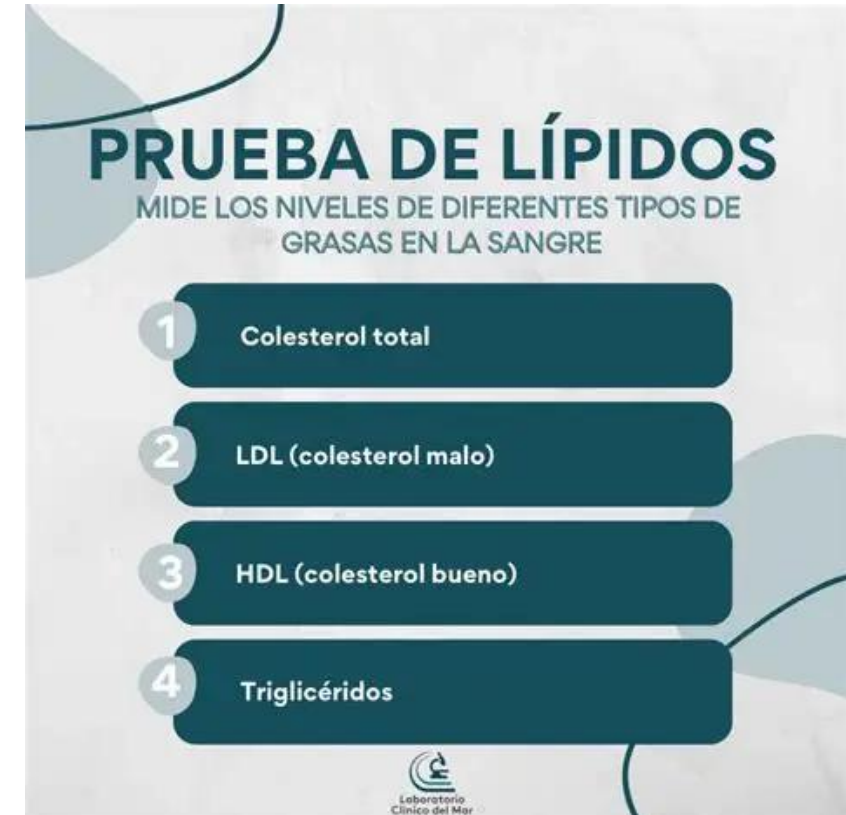
En lo que respecta a las muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico a nivel mundial es la presión sanguínea alta (considerada responsable del 25% de las muertes por ENT a nivel mundial) , seguida de la hiperglucemia y el sobrepeso y la obesidad.

NIVELES ANORMALES DE GRASA EN SANGRE: HIPERLIPIDEMIA

Los **niveles anormales de grasa en sangre**, conocidos como hiperlipidemia, se caracterizan por niveles elevados de colesterol y triglicéridos. Las causas pueden incluir una dieta rica en grasas saturadas y trans, sedentarismo, diabetes tipo 2, y factores genéticos. Los síntomas pueden incluir piel y ojos amarillentos, y pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares como infartos y accidentes cerebrovasculares. Se recomienda luego de chequeos médicos y de laboratorio una dieta saludable, actividad física regular y, en algunos casos, medicamentos para reducir los niveles de colesterol.

Los **niveles normales del perfil lipídico** son los siguientes:

- **Colesterol total:** menos de 200 mg/dL.
- **Colesterol LDL (malo):** menos de 100 mg/dL.
- **Colesterol HDL (bueno):** más de 40 mg/dL para hombres y más de 50 mg/dL para mujeres.
- **Triglicéridos:** menos de 150 mg/dL.



Grasas 'buenas'



Grasas 'malas'



Tipos de grasas

Grasas malas

Elevan colesterol LDL, triglicéridos y riesgo cardiovascular.

Grasas saturadas

Consumo < 10% kcal/día.

Colesterol < 300 mg/día.

Manteca de cerdo, grasa láctea, carne roja, grasa de buey, tocino, embutidos, piel de pollo y cerdo, helados, queso, huevos, mantequilla...

Hidrogenadas y trans

Aumentan LDL y TG y disminuyen HDL.

Margarina, bollería, galletas, snacks, fast food, comida precocinada y salsas. (aceite de palma, grasas vegetales o parcialmente hidrogenadas)

Grasas buenas

Aumentan colesterol HDL y reducen riesgo cardiovascular y LDL.

Grasas monoinsaturadas

Ácido oleico (Omega 9)

Reduce el apetito y el colesterol.

Aceite de oliva, aceitunas, aguacate y frutos secos.

Grasas poliinsaturadas

Consumo < 5-10% Kcal/día

EPA y DHA (Omega3)

Antiinflamatorios, regulan azúcar, tensión y colesterol.

Pescado azul, algas, lino, chia.

Ác. Araquidónico (Omega 6)

Proinflamatorio.

Aceites refinados (girasol, cártamo, soja..)

Proteína animal (carne y huevos).

NIVELES ELEVADOS DE GLUCOSA EN SANGRE

Sus rangos deben de estar en los siguientes niveles óptimos*

La hiperglucemia se refiere a niveles altos de glucosa en la sangre, que pueden ocurrir cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla de manera efectiva.

Los principales síntomas de la glucosa alta son:
 Aumento del apetito y/o sed; pérdida de peso sin razón aparente; Mayor cantidad de orina; Mala cicatrización de heridas; Visión borrosa; Cansancio; Infecciones recurrentes, como candidiasis o periodontitis.

Condición	Sin diabetes	Con diabetes
En ayuno	70 - 100 mg/dL	70 - 130 mg/dL
2 horas después de comer	70 - 140 mg/dL	Menos de 180 mg/dL



¿QUÉ PUEDE HACER QUE ME AUMENTE EL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE?

- un exceso de comida (por ejemplo, una comida o bocadillo con más carbohidratos de lo acostumbrado)
- no hacer actividad física
- falta de insulina o medicamentos orales para la diabetes
- efectos secundarios de otros medicamentos (por ejemplo, esteroides, medicamentos anti-sicóticos)
- enfermedades (el cuerpo produce hormonas para combatir las enfermedades, y estas hormonas elevan el nivel de glucosa en la sangre)
- estrés (el estrés puede producir hormonas que aumentan el nivel de glucosa en la sangre)
- dolor a corto o largo plazo (lesión, como quemadura de sol) (el cuerpo produce hormonas que elevan el nivel de glucosa en la sangre)
- menstruación (que causa cambios en el nivel de las hormonas)
- deshidratación

¿QUÉ PUEDE HACER QUE ME BAJE EL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE?

- insuficiente comida (por ejemplo, una comida o bocadillo con menos carbohidratos de los acostumbrados o saltarse una comida o bocadillo)
- bebidas alcohólicas (especialmente cuando tiene el estómago vacío)
- un exceso de insulina o medicamentos orales para la diabetes
- efectos secundarios de otros medicamentos
- más actividad física o ejercicio de lo acostumbrado. La actividad física hace al organismo más sensible a la insulina y puede hacer que baje la glucosa en la sangre.

Preparación de una comida para controlar el azúcar en la sangre

Verduras sin almidón: bajas en carbohidratos

Llene la $\frac{1}{2}$ de su plato con verduras coloridas sin almidón, como espárragos, brócoli, coles de bruselas, zanahorias, col rizada, acelga, berenjenas, judías verdes y espinacas.

Alimentos ricos en proteínas magras: bajos en carbohidratos

Llene $\frac{1}{4}$ de su plato con alimentos magros ricos en proteínas. Elija pescado, pollo o pavo sin piel, tofu, hamburguesas vegetarianas, queso bajo en grasa o carne de res o cerdo muy magra. Limite los huevos a 2 o 3 veces por semana y uno a la vez. Las claras y los sustitutos de huevo son excelentes opciones de proteínas.



Lácteos y frutas: ricos en carbohidratos

La leche y las frutas contienen carbohidratos, consuma porciones pequeñas. Consuma leche y yogur bajos en grasa o sin grasa ni azúcar agregada. Disfrute de frutas sin azúcar agregada.

Granos enteros y verduras con almidón: ricos en carbohidratos

Limite los granos y las verduras con almidón a $\frac{1}{4}$ de su plato. Elija granos enteros ricos en fibra, como quinua, arroz integral, avena y pan integral. Elija frijoles y guisantes, y verduras saludables con almidón, como las batatas.

Grasas saludables para el corazón: bajas en carbohidratos

Elija alimentos con grasas saludables como aguacate y frutos secos y semillas sin sal. Use aceites de oliva, canola, maíz o girasol para cocinar.

Que hacer desde SST? contrólate



Tenga en cuenta esta variable en sus valoraciones médicas ocupacionales periódicas.

Programa de vigilancia focalizado según datos estadísticos

Programa nutricionales de Reducción de ingesta de carbohidratos en actividades de la empresa.

Reto fruta del mes: de cosecha. Elija las frutas frescas en lugar de jugo. La fruta tiene fibra y afectará su azúcar en sangre más lentamente que si bebe el jugo.
Reducción postres

Cambiamos bebidas carbonatas por agua

Y que tal el tinto sin azúcar

Intentemos estar activos todos los días

Mantenga su peso



RESUMEN

1. Si bien la evidencia disponible que los factores comportamentales y metabólicos pueden tratarse desde SST debemos identificar la problemática y focalizar sus acciones
2. Si bien es cierto el estilo de vida es una decisión del individuo desde SST podemos fortalecer si mejora
3. Si bien es cierto existen enfermedades metabólicas que no se generan dentro del entorno laboral una buena valoración médica, un tamizaje bien dirigido permitirá captar casos
4. Recordemos que como todo buen padre hacia sus hijos tenemos el compromiso de mejorar condiciones y entre ellas las que inducen a la incidencia de ECNT



BIBLIOGRAFÍA

- 1. Organización Mundial de la Salud (OMS):** Enfermedades no transmisibles - World Health Organization (WHO). Ficha técnica oficial con datos globales actualizados sobre ENT, mortalidad y factores de riesgo. [\[who.int\]](http://who.int)
- 2. Organización Panamericana de la Salud (OPS/PAHO):** Portal de Datos sobre Enfermedades No Transmisibles, Salud Mental y Causas Externas. Visualizaciones interactivas y estadísticas regionales sobre ENT, factores de riesgo y mortalidad en las Américas. [\[paho.org\]](http://paho.org)
- 3. Organización Panamericana de la Salud (OPS/PAHO):** [Datos estadísticos OPS/OMS](http://paho.org). Acceso a informes y datos epidemiológicos actualizados. [\[paho.org\]](http://paho.org)
- 4. Estadísticas Sanitarias Mundiales (OMS):** [World Health Statistics - Global Health Observatory](http://who.int) Informes anuales con datos comparativos de todos los países miembros de la OMS. [\[who.int\]](http://who.int)
- 5. CDC (Centers for Disease Control and Prevention).** CDC-Noncommunicable Diseases Información y recursos sobre la carga global de las ENT y estrategias de prevención.



PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿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!



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

No	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACION INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LUGOS NIVEL I	2023-05-14	0	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TECNICO EN PROMOCION Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MAS POSITIVA	2024-10-16	0	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 20 HORAS 92091	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