

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

LO QUE IMPULSÓ ESTE 2025 Y LO QUE POTENCIARÁ EL 2026 EN MEDICINA PREVENTIVA Y DEL TRABAJO



CRISTIAN ALONSO RAMÍREZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO DE MEDICINA PREVENTIVA Y DEL TRABAJO

 cristianalonso_r@hotmail.com

 3165292972

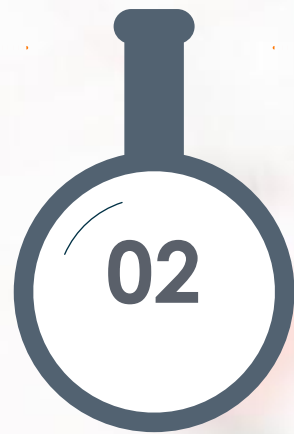
MÉDICO UNIVERSIDAD NACIONAL POSTGRADO SALUD OCUPACIONAL UJTL.
MAESTRÍA DE EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN INVESTIGACIÓN CUALITATIVA U
DE LA SABANA. DIPLOMADO PROMOCIÓN DE LA SALUD CIP-SALUD, U. DE
ANTIOQUIA, EVES - ESPAÑA ASESOR INTERNACIONAL DE CALIFICACIÓN DE
INVALIDEZ Y ORIGEN, CERTIFICADOR DE DISCAPACIDAD, PROFESOR DE
POSTGRADO Y MAESTRÍA U EXTERNADO DE COLOMBIA, U NACIONAL UDES,
UJTL, U DE CUENCA ECUADOR



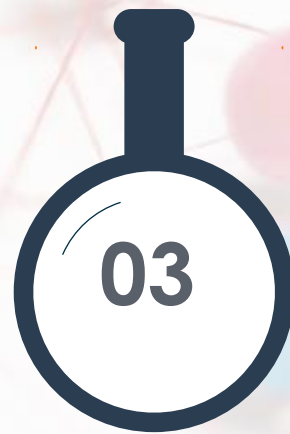
Ruta de conocimiento



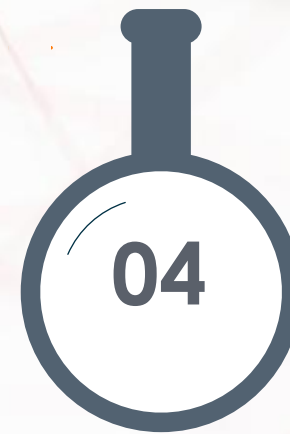
SESIÓN 1:
MEJORES PRÁCTICAS EN
ESTRATEGIAS DE
PREVENCIÓN DEL CÁNCER
OCUPACIONAL



SESIÓN 2:
IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO
DE SALUD EN LA ELECCIÓN DE LOS
PROGRAMA DE VACUNACIÓN
PARA LA SALUD LABORAL



SESIÓN 3:
DESHIDRATACIÓN Y SU
IMPACTO EN LA SALUD DE
LOS TRABAJADORES



SESIÓN 4:
COMPRENSIÓN INTEGRAL DEL
BROTE DE FIEBRE AMARILLA EN
COLOMBIA, SUS IMPLICACIONES,
MARCO LEGAL Y REGULATORIO
DELINEADO EN LA CIRCULAR NO.
0045



SESIÓN 5:
CONOCIMIENTOS Y HERRAMIENTAS
PARA REALIZAR EVALUACIONES DE
RIESGOS RELACIONADAS CON LA
EXPOSICIÓN A LA FIEBRE AMARILLA E
IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE
PREVENCIÓN EFICIENTES

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



07

SESIÓN 7:

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



08

SESIÓN 8:

ENFERMEDADES PULMONARES Y SU IMPORTANCIA EN EL TRABAJO



09

SESIÓN 9:

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



10

SESIÓN 10:

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA VACUNACIÓN CONTRA LA FIEBRE AMARILLA

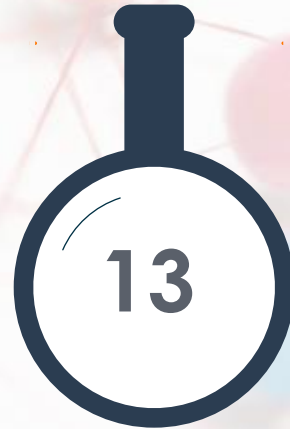
Ruta de conocimiento



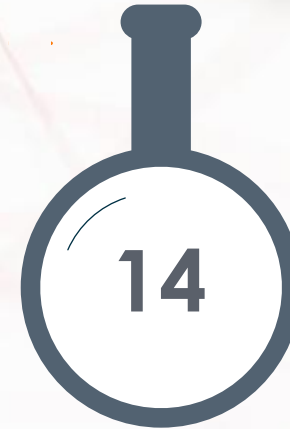
SESIÓN 11:
TRABAJADORES EN
SITUACIÓN DE
DISCAPACIDAD, RETOS EN
LAS EMPRESAS



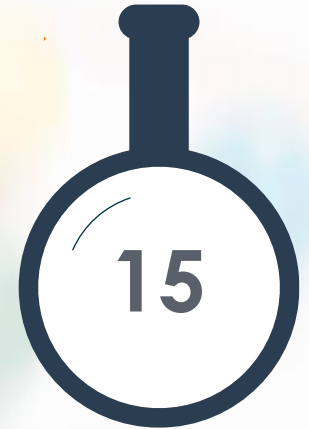
SESIÓN 12:
RETO PARA MEDICINA
PREVENTIVA Y DEL TRABAJO POR EL
CAMBIO CLIMÁTICO



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:
RETO DE LA PROTECCIÓN
PARA LA PIEL EN TRABAJOS
BAJO TECHO Y AL AIRE LIBRE

"Antes de curar a alguien, pregúntale si esta dispuesto a renunciar a las cosas que lo enfermaron"

AUTOR: **Hipocrates**

Ruta de **conocimiento**

Iniciábamos el camino



Así que
apuntémonos
los cinturones
para este
recorrido por lo
que pasamos
este año

SESIÓN 1: MEJORES PRÁCTICAS EN ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER OCUPACIONAL

Definición de Cáncer Ocupacional /Laboral



El cáncer de origen laboral es un tumor maligno que se produce por la exposición a agentes químicos, agentes físicos o biológicos en el trabajo. También se conoce como cáncer ocupacional.

Impacto individual y Organizacional del Cáncer

Individual and organizational impacts of Cancer

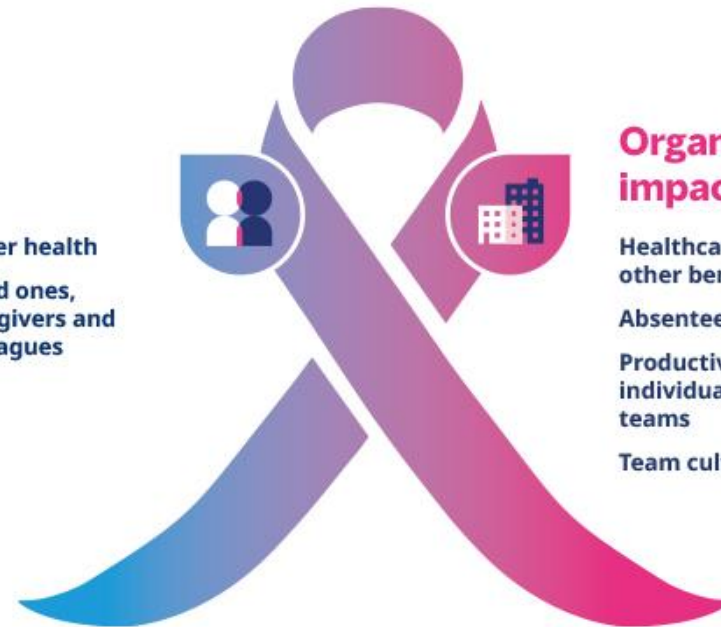
Impactos Individuales

- Bienestar físico
- Finanzas
- Salud mental
- Salud social
- Salud laboral
- Seres queridos, cuidadores y colegas

Individual impacts:

Physical wellness
Finances
Mental health
Social health

Career health
Loved ones, care givers and colleagues



Organizational impacts:

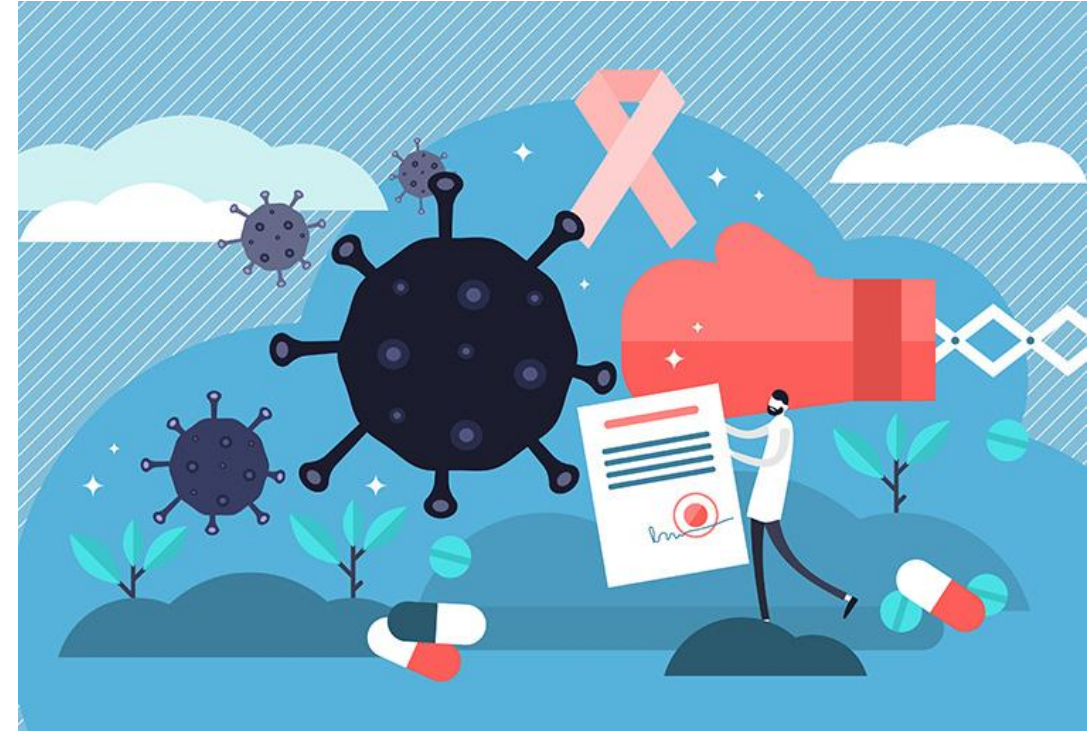
Healthcare and other benefit costs
Absenteeism
Productivity of individuals and teams
Team culture

Team mental health
Skills availability
Succession planning
Inclusivity and equity programs

Impactos organizacionales:

- Costos de atención médica y otros beneficios
- Salud mental del equipo
- Disponibilidad de habilidades
- Ausentismo
- Planificación de la reemplazo y entrega.
- Productividad de individuos y equipos
- Programas de inclusión y equidad
- Cultura de Equipo

Pilares de la reducción del riesgo de cáncer

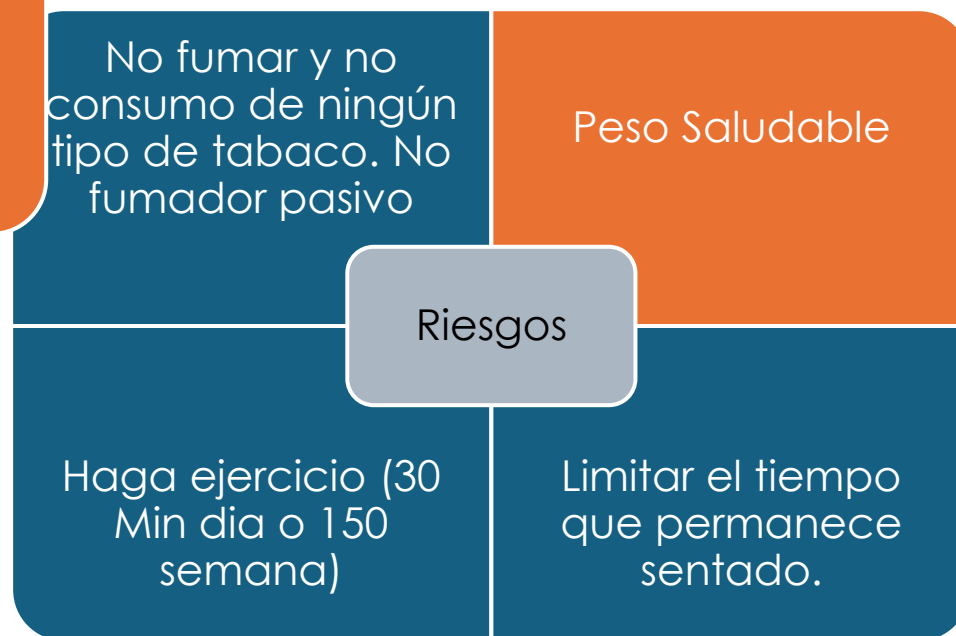


SESIÓN 2: IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO DE SALUD EN LA ELECCION DE LOS PROGRAMA DE VACUNACIÓN PARA LA SALUD LABORAL

Formas de Reducir el Riesgo de Cáncer

Sobrepeso y la obesidad se asocian con un mayor riesgo de desarrollar 13 tipos de cáncer. Entre ellos están:

- Cáncer de mama después de la menopausia
- Cáncer colorrectal
- Cáncer de esófago
- Cáncer de estómago
- Cáncer de hígado
- Cáncer de ovario
- Cáncer de páncreas
- Cáncer de riñón
- Cáncer de tiroides
- Cáncer de vesícula
- Meningioma
- Mieloma múltiple



Que es una vacuna



la vacunación de los trabajadores es una parte fundamental de las estrategias de salud laboral, especialmente en aquellos casos en los que existe riesgo de exposición a agentes biológicos. La normativa establece que cuando haya vacunas eficaces disponibles, el empleador debe ofrecerlas a los trabajadores, informándoles sobre sus ventajas e inconvenientes, y documentar por escrito tanto el ofrecimiento como la aceptación de la vacunación.



La vacunación
en el entorno
laboral se basa
en tres criterios
principales:

- la presencia del agente biológico en el lugar de trabajo,
- la susceptibilidad del trabajador a la enfermedad y
- la disponibilidad de una vacuna eficaz contra el agente biológico en cuestión.

VACUNAS EN ETAPA PRECONCEPCIONAL, EMBARAZO Y PUERPERIO

Es recomendable que toda mujer en edad fértil esté vacunada contra las enfermedades más comunes que puedan suponer un riesgo durante todas las etapas de su embarazo presente o futuro.

VACUNA	PRECONCEPCIONAL	EMBARAZO	PUERPERIO
CONTRA LA HEPATITIS B	Si	Si	Si
ANTIGRIPIAL	Si	Si	Si
TRIPLE O DOBLE VIRAL	Si	No	Si
DOBLE BACTERIANA	Si pasaron 10 años de la última dosis o tiene esquema incompleto.	Si pasaron 10 años desde la última dosis o tiene esquema incompleto y ya hubiera recibido el tipo anteriormente.	Si pasaron 10 años desde la última dosis o tiene esquema incompleto y ya hubiera recibido el tipo anteriormente.
OTRA	Si no se vacunó anteriormente con esta vacuna.	Si no se vacunó anteriormente con esta vacuna, después de la semana 20.	Si no se vacunó durante el embarazo con esta vacuna.
TRIPLE VIRAL VS	Si	No	No



HOSPITAL PRIVADO

Mujer en embarazo

- Vacuna Tdap (tétanos, difteria y tos ferina)
- poliomielitis inactivada
- Toxoide - Diftérico

TODO EL PERSONAL

- Influenza
- Varicela
- COVID 19



Trabajador viajero

- Fibre amarilla



SALUD

- Hepatitis A, B.
- Meningococo



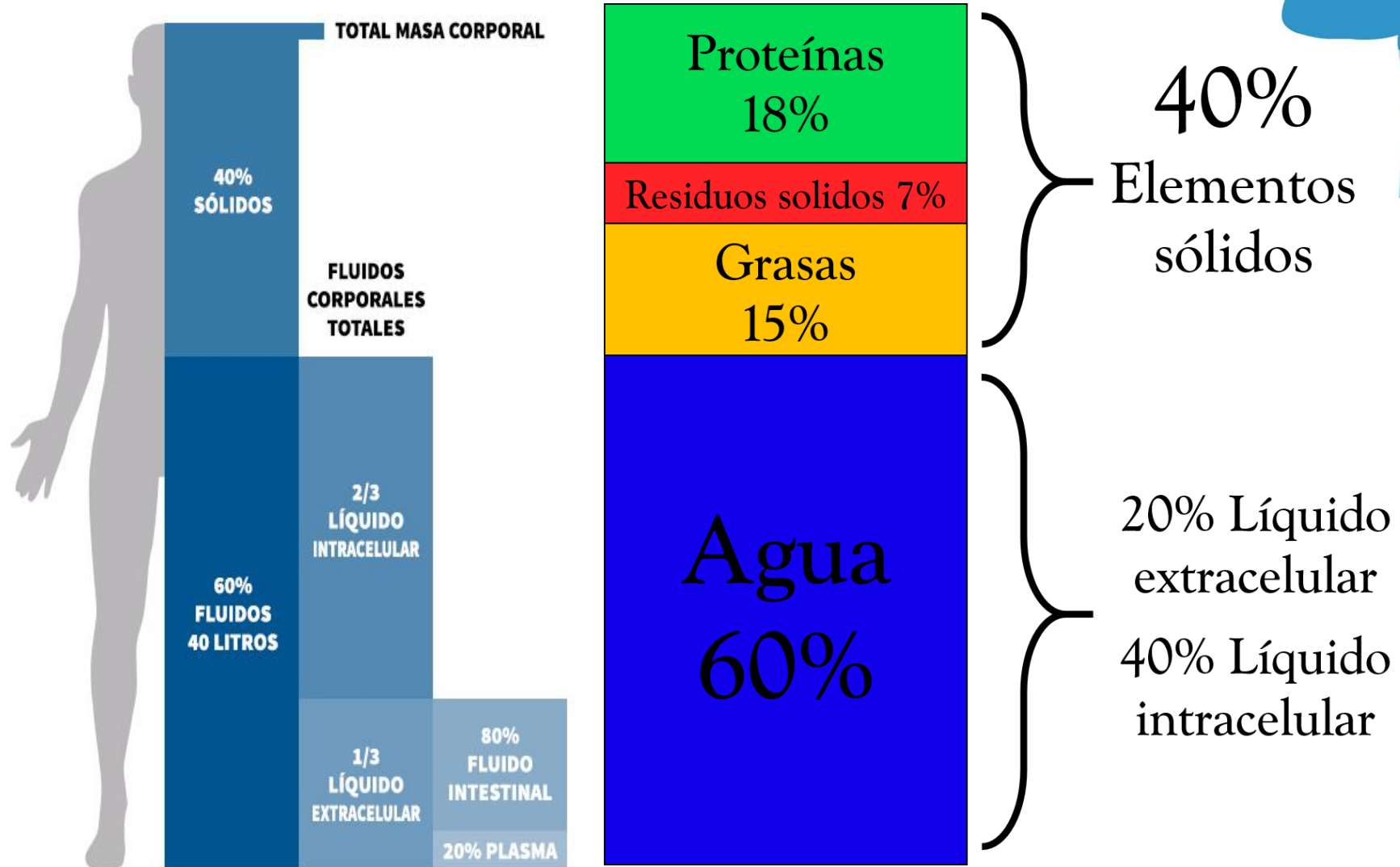
Trabajador en area endemica

- Fiebre tifoidea
- Meningococo

SESIÓN 3: DESHIDRATACIÓN Y SU IMPACTO EN LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

Conceptos básicos sobre hidratación y metabolismo

Distribución de los Líquidos Corporales



El trabajo al aire libre, especialmente en climas cálidos o húmedos, puede provocar una sudoración abundante que requiere la reposición de líquidos.

Causas principales de la deshidratación en trabajadores:

La exposición a calor extremo, la falta de acceso a agua potable y las condiciones de trabajo que dificultan beber líquidos pueden contribuir a la deshidratación

Otras causas:

Sudoración excesiva:



Enfermedades:

La diarrea, los vómitos, la fiebre y la diabetes pueden causar una pérdida significativa de líquidos.

No beber suficiente agua o no beber con frecuencia suficiente puede llevar a la deshidratación, especialmente si se trabaja físicamente o en un ambiente cálido.

No beber suficiente líquido:

Medicamentos:

Los diuréticos y otros medicamentos pueden aumentar la producción de orina, lo que puede provocar deshidratación.

Manejo de la deshidratación en el trabajo



Los empleadores pueden fomentar una hidratación adecuada:

Educando a los trabajadores sobre la importancia de la hidratación y lo que se debe evitar.

Equipando todas las áreas de trabajo con agua fría accesible y visible (es decir, temperaturas inferiores a 60 °F).

Alentando a los trabajadores a beber al menos

- una taza (8 onzas) de agua cada 15-20 minutos mientras trabajan en el calor, no solo cuando tengan sed. No beber más de 48 onzas (1½ cuartos de galón) por hora. Beber demasiada agua u otros fluidos (bebidas deportivas, bebidas energéticas, etc.) puede provocar una emergencia médica porque la concentración de sal en la sangre es demasiado baja.

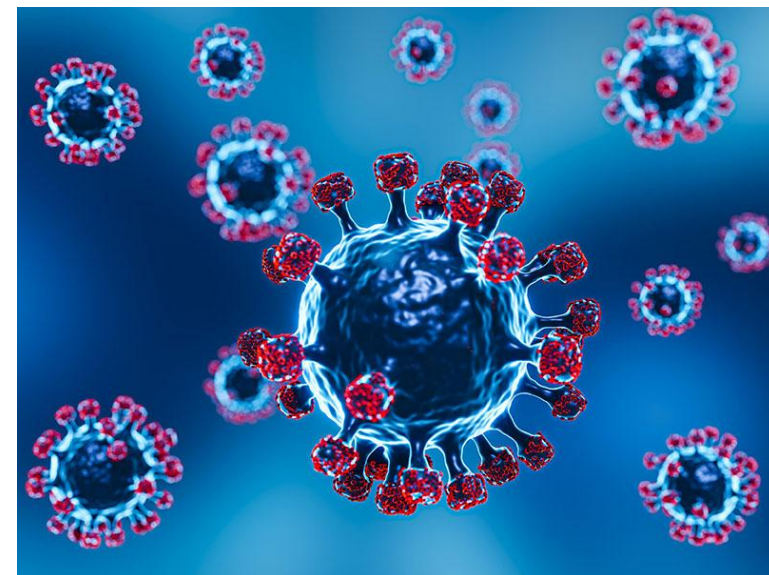
Mantenga un área de descanso fresca o a la sombra:

- Al aire libre: esto puede significar un área a la sombra, un vehículo con aire acondicionado, un edificio o una carpa cercana, o un área con ventiladores y dispositivos de nebulización.
- En interiores: se debe permitir a los trabajadores descansar en un área fresca o con aire acondicionado lejos de fuentes de calor (p. ej., hornos, calderas).



SESIÓN 4:

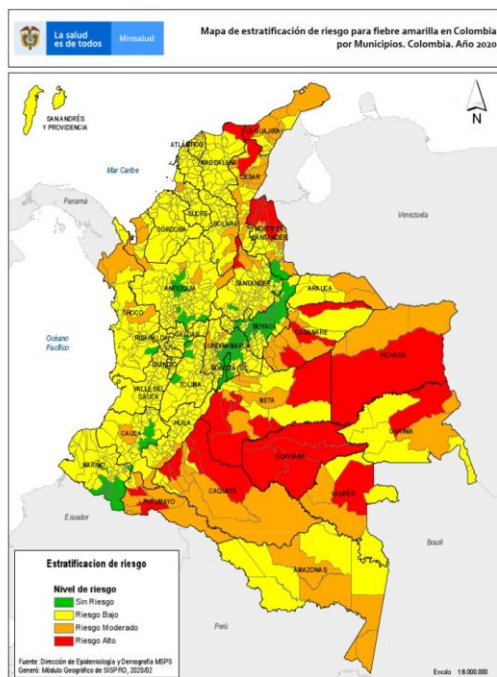
COMPRENSIÓN INTEGRAL DEL BROTE DE FIEBRE AMARILLA EN COLOMBIA, SUS IMPLICACIONES, MARCO LEGAL Y REGULATORIO DELINEADO EN LA CIRCULAR NO. 0045



Agente:
Flavivirus de
la familia
Flaviviridae

Ambiente:
Zonas
tropicales y
subtropicales

Huésped: Ser
humano y
Simios



MANEJO INTEGRADO DE VECTORES

LINEAMIENTO PARA ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y CONTROL DE VECTORES EN ESTABLECIMIENTOS ESPECIALES Bogotá, diciembre de 2014

- Chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglc
lefindmkaj/https://www.minsalud.gov.co/site
s/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/PAI/Lin
eamiento-acciones-pyp-controlvectores-
establecimientos-especiales-2014.pdf.



Revisión de estrategias de prevención de la picadura



Por que nos pican los mosquitos



Vacunación contra la Fiebre Amarilla

La vacuna es segura y efectiva, y se recomienda para personas que viajan a zonas donde existe riesgo de fiebre amarilla.

Tipo de vacuna:

- Es una vacuna de virus vivos atenuados, cepa 17D o que significa que contiene una versión debilitada del virus de la fiebre amarilla.

Valor:

- Es gratuita está disponible en puntos de vacunación, sin barreras de acceso (estado de afiliación al SS, nacionalidad o estatus migratorio...)

Administración:

- Se administra por inyección subcutánea (preferible) o intramuscular. En una sola inyección

Protección:

- Una sola dosis es suficiente para conferir protección de por vida.

Recomendación:

- Se recomienda a personas que viajan a zonas con transmisión comprobada de fiebre amarilla o que lo requieran los países de destino. También se recomienda a niños a partir de los 18 meses en zonas de riesgo.

Seguridad y eficacia:

- La vacuna es segura y eficaz, y la protección se alcanza después de 10 días de la aplicación.

La vacuna es efectiva contra la enfermedad

- a partir del día 10 de su aplicación, alcanzando una inmunidad del 99% al cabo de 30 días.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/fiebre-amarilla.aspx>



Contraindicaciones en la vacunación

Niños menores de 6 meses:

- No se recomienda la vacunación en niños menores de 6 meses.

Embarazo:

- Se desaconseja la vacunación durante el embarazo, pero si el riesgo de exposición a la fiebre amarilla es alto, se puede considerar la vacunación.

Inmunodepresión:

- No se recomienda la vacunación en personas inmunodeprimidas (VIH sintomático, cáncer, trasplantados, radioterapia, etc.).

Alergia a componentes de la vacuna:

- No se debe vacunar a personas con alergia grave a los huevos, proteínas de pollo o gelatina.

Enfermedades del timo:

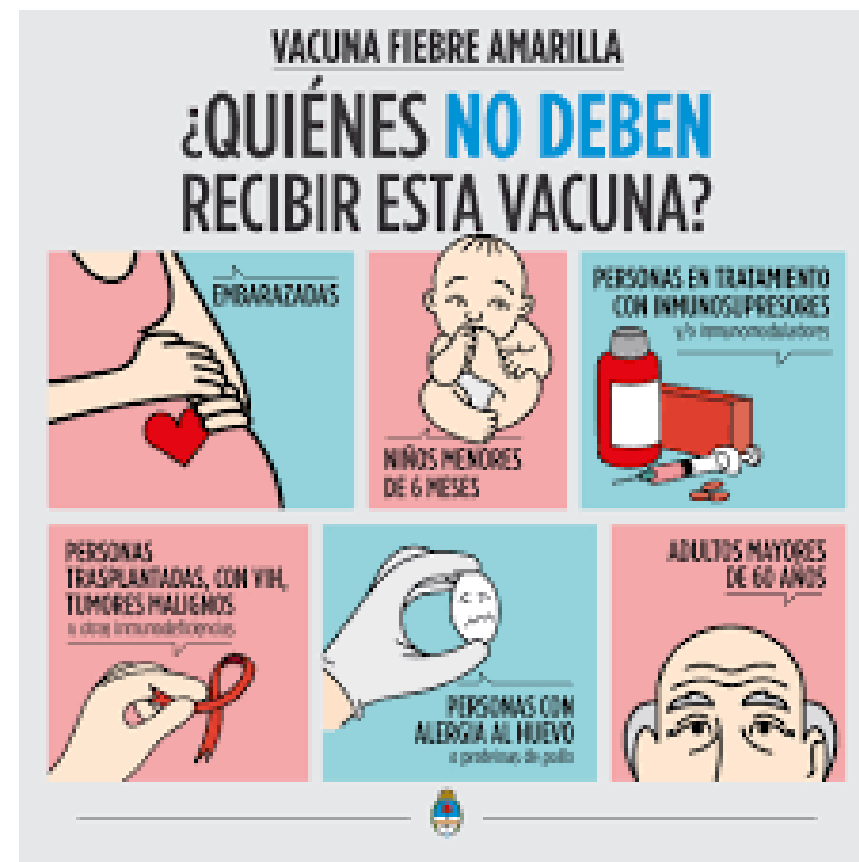
- No se recomienda la vacunación en personas con antecedentes de enfermedades del timo.

Miastenia gravis:

- La vacuna está contraindicada en personas con miastenia gravis.

Reacción anafiláctica a huevos:

- Personas con reacción anafiláctica a los huevos y sus derivados no deben ser vacunadas.



SESIÓN 8: ENFERMEDADES PULMONARES Y SU IMPORTANCIA EN EL TRABAJO.

Ejemplos de enfermedades pulmonares:

Asma:

- Inflamación crónica de las vías aéreas, causando sibilancias, dificultad para respirar y tos.

Bronquitis crónica:

- Inflamación e irritación de los bronquios, causando tos persistente con mucosidad.

Enfisema:

- Daño a los sacos de aire en los pulmones, dificultando la salida del aire.

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC):

- Afección crónica que incluye bronquitis crónica y enfisema, dificultando la respiración.

Fibrosis pulmonar:

- Aumento de tejido cicatricial en los pulmones, reduciendo su capacidad para funcionar.

Neumonía:

- Infección de los pulmones que causa inflamación de los sacos de aire.

Cáncer de pulmón:

- Crecimiento descontrolado de células en los pulmones.



Clifton IJ, Ellames DAB. Respiratory medicine. In: Penman ID, Ralston SH, Strachan MWJ, Hobson RP, eds. *Davidson's Principles and Practice of Medicine*. 24th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2023:chap 17.

Diagnóstico temprano

Historia clínica:

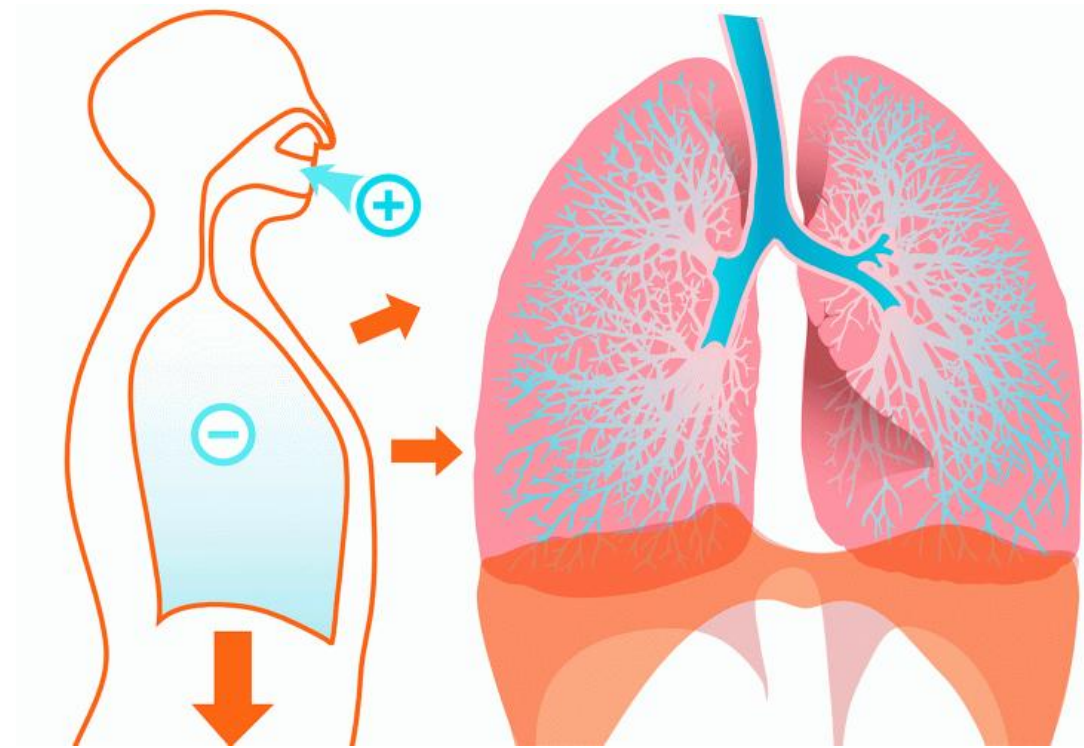
- Indagar sobre la exposición laboral a agentes irritantes o tóxicos (polvo, sustancias químicas, humo, etc.).
- Revisar el historial de enfermedades respiratorias, como asma o bronquitis crónica.
- Evaluar los síntomas respiratorios, incluyendo su frecuencia, duración y relación con el trabajo.

Examen físico:

- Evaluar la frecuencia respiratoria, la presencia de sibilancias, el esfuerzo respiratorio y la saturación de oxígeno.
- Auscultar los pulmones para identificar sonidos anormales.

Pruebas de laboratorio:

- **Pruebas de función pulmonar (espirometría):** Medir la capacidad pulmonar y la velocidad de la exhalación, lo que ayuda a diagnosticar la EPOC y otras enfermedades obstructivas.
- **Pruebas de gases en sangre arterial:** Medir los niveles de oxígeno y dióxido de carbono en la sangre, lo que ayuda a evaluar la gravedad de la insuficiencia respiratoria.
- **Radiografía de tórax:** Identificar posibles alteraciones estructurales o patológicas en los pulmones.
- **Pruebas de alergia:** Determinar si el trabajador tiene alergias que puedan estar causando síntomas respiratorios.
- **Pruebas de cultivo y sensibilidad:** Identificar infecciones respiratorias.



La rehabilitación respiratoria



es un programa que busca mejorar la función pulmonar y la calidad de vida de personas con enfermedades respiratorias crónicas. A través de ejercicios, educación y apoyo, ayuda a las personas a manejar su condición, mejorar su capacidad para realizar actividades diarias y reducir el impacto en su salud.

Recomendaciones laborales específicas

Reducción de tiempos de exposición:

- Rotación de trabajadores en áreas con mayor riesgo para limitar la duración de la exposición.

Modificación de tareas:

- Asignar tareas que impliquen menor exposición a trabajadores con enfermedades pulmonares o en riesgo, en función de su estado de salud.

Reubicación laboral:

- Para empleados con enfermedades respiratorias confirmadas o síntomas persistentes, tras evaluación médica, reubicarlos en roles con menor riesgo respiratorio.



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

Tipos de discapacidades Colombia



las
discapacidades
se clasifican en
siete categorías
principales:

- Auditiva,
- Visual
- Física
- Sensorial
- Intelectual
- Psicosocial (mental), y
- Múltiple.

Participación laboral de personas con discapacidad



La **tasa de participación laboral** aún es baja en comparación con la población general. Se estima que solo entre el **20% y 30%** de las personas con discapacidad en edad de trabajar están empleadas, principalmente en trabajos informales.

Retos en la empleabilidad de personas en situación de Discapacidad en las empresas

1. Falta de sensibilización y prejuicios.
2. Falta de ajustes razonables y accesibilidad
3. Costos asociados a adaptaciones y tecnologías
4. Falta de conocimiento y capacitación en gestión inclusiva



Los ajustes razonables en Colombia se caracterizan por:

Adaptaciones a las necesidades individuales:

- Se diseñan y aplican teniendo en cuenta las necesidades específicas de cada persona con discapacidad, reconociendo que no existe una solución única para todos.

No onerosidad desproporcionada:

- Los ajustes deben ser factibles y no generar una carga económica o administrativa excesiva para la persona o entidad que los implementa.

Inclusión efectiva:

- Buscan garantizar la igualdad de oportunidades y la participación plena de las personas con discapacidad en la sociedad, evitando la discriminación.

Diversidad de ámbitos:

- Los ajustes razonables se aplican en diferentes contextos, como la educación, el empleo, la justicia, el acceso a servicios públicos, entre otros.



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



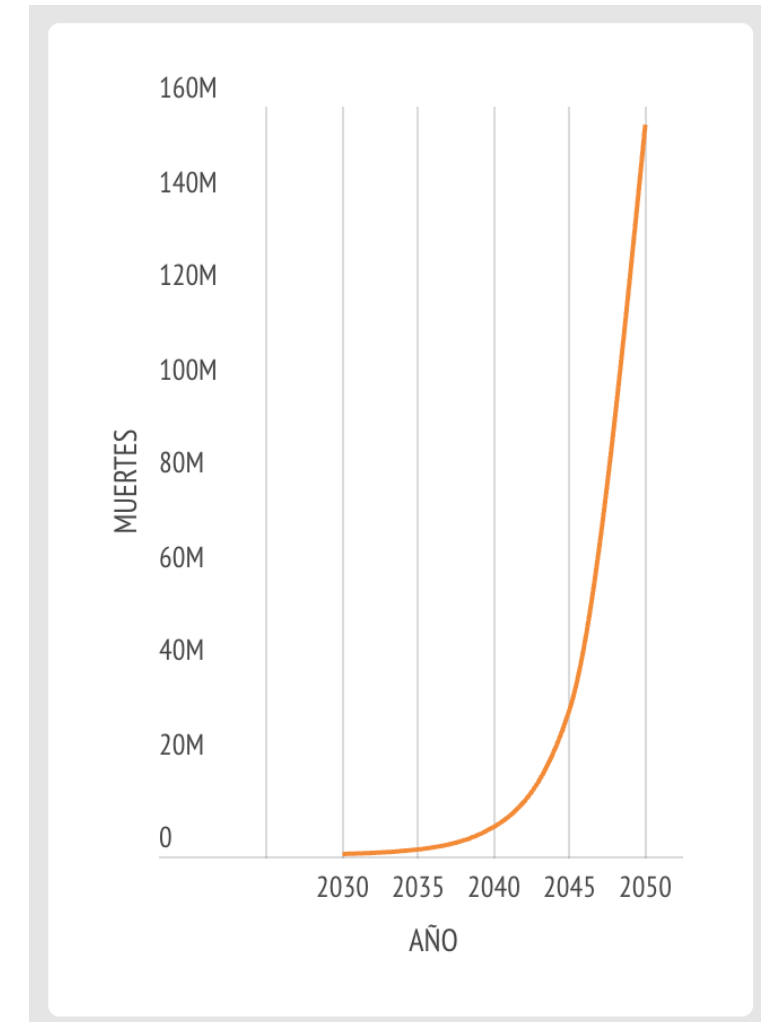
Cambio climático y salud

El Cambio Climático es la mayor amenaza para la salud mundial del siglo XXI. La salud es y será afectada por los cambios de clima a través de impactos directos (olas de calor, sequías, tormentas fuertes y aumento del nivel del mar) e impactos indirectos (enfermedades de las vías respiratorias y las transmitidas por vectores, inseguridad alimentaria y del agua, desnutrición y desplazamientos forzados).

Estadísticas

“250.000 muertes adicionales por enfermedades sensibles al clima (estrés por calor, desnutrición, dengue y malaria) desde 2030 en adelante”

<https://www.paho.org/es/temas/cambio-climatico-salud#:~:text=SALUD%20LABORAL%20Y%20GRUPOS%20VULNERABLES,quienes%20trabajan%20al%20aire%20libre>



Retos del Cambio Climático en Salud

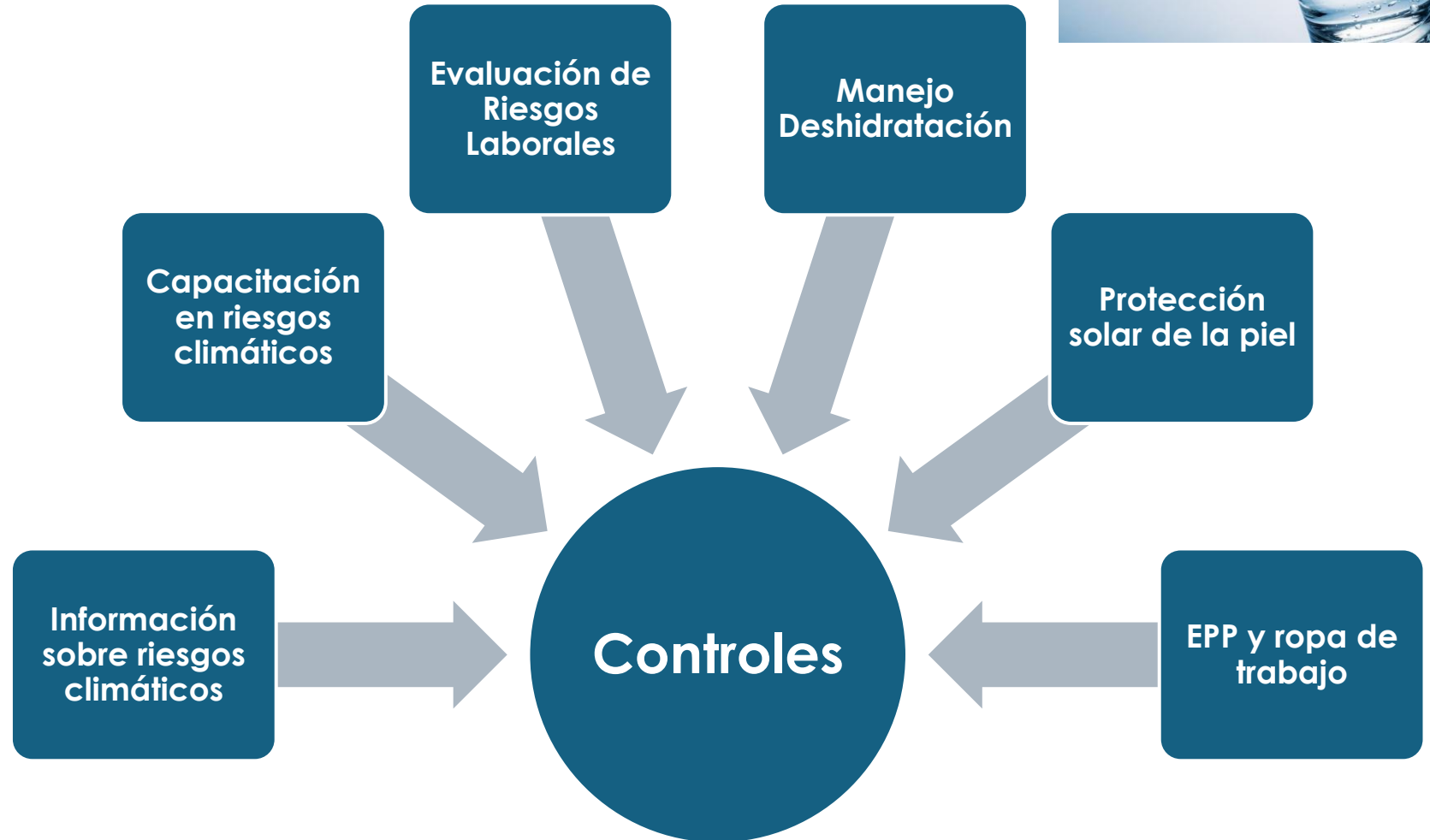
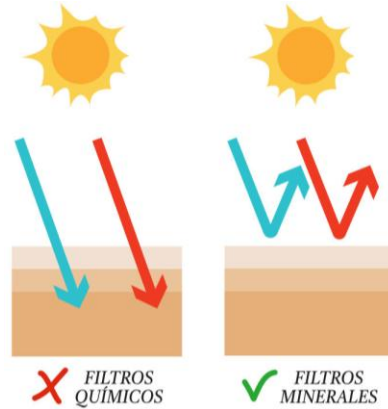
1. Aumento de la temperatura ambiental y olas de calor

2. Deshidratación y enfermedades asociadas

3. Aumento de la exposición a rayos ultravioleta (UV)

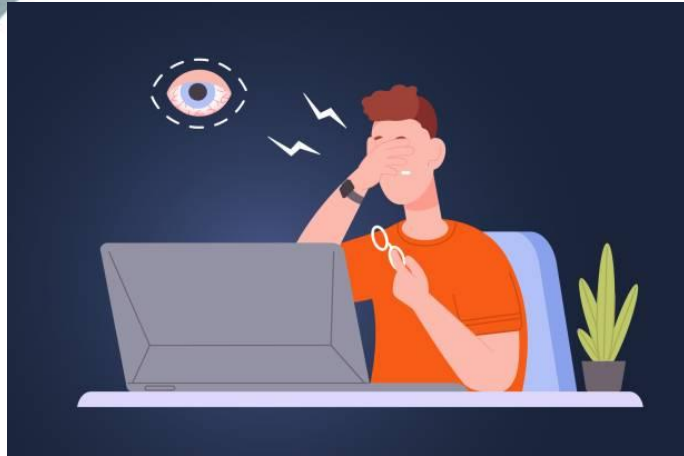
4. Otros retos: aumento de vectores y enfermedades transmitidas





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

Variables a vigilar y promover en las empresas



Refracción y prescripción óptica:

- detectar ametropías (miopía, hipermetropía, astigmatismo).

Signos de fatiga ocular:

- sequedad, enrojecimiento, visión borrosa, molestias oculares, dolores de cabeza.

Capacidad de acomodación y convergencia:

- para tareas cercanas prolongadas.

Visión de color:

- detectar deficiencias de color (daltonismo).

Seguridad visual:

- protección contra riesgos de exposición a radiación, partículas, productos químicos o luz intensa.

Variables a promover:

- Buena iluminación, pausas visuales, descanso adecuado.
- Uso correcto de lentes o ayudas visuales.
- Uso de protección ocular en tareas peligrosas.

					
Visión borrosa	Visión doble	Sensación de tensión ocular	Ojos cansados	Molestias a la luz	Dolor ocular
					
Sensación de arenilla o sequedad	Irritación ocular	Ojos rojos	Sensación de quemazón	Párpados pesados	Lagrimeo

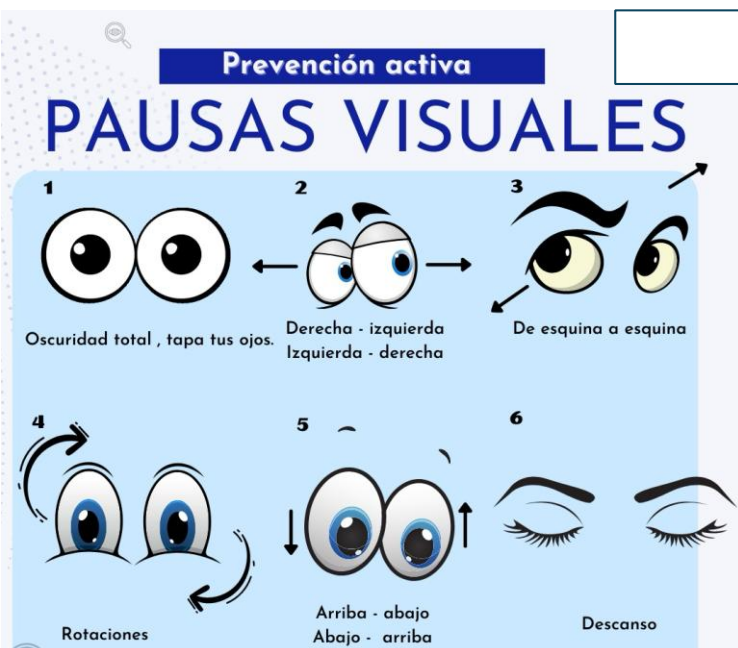
Exámenes a aplicar y su objetivo

Examen	Busca	Confiabilidad	Signos y síntomas a buscar y cómo
Examen visual simple	Agudeza visual, refracción	Alta para detectar ametropías	Fatiga, visión borrosa, enrojecimiento; en la consulta clínica, evaluar visión a diferentes distancias
Test de TV Oclusión	Disfunción de alineación ocular, estrabismo	Alta	Diplopía, pérdida de visión binocular, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse
Diagnóstico de visión de color (test de Ishihara)	Deficiencia de color	Alta	Dificultad para distinguir ciertos colores, en particular rojos y verdes
Evaluación de la acomodación y convergencia	Capacidad de enfocar objetos cercanos	Alta	Fatiga ocular, molestias en la vista, dolor de cabeza con lectura o pantallas
Examen de protección ocular	Resistencia a riesgos específicos	Alta	Detección de daños o limitaciones en protección, molestias oculares por exposición a riesgos

Mejorar las condiciones del ambiente laboral

¿Qué implica? Adecuar la iluminación (evitar reflejos y sombreados), controlar la humedad y ofrecer pantallas ajustadas, con brillo y contraste adecuados.

Beneficio: Disminuye la fatiga ocular, el esfuerzo acomodativo y previene molestias.



Capacitación en ergonomía visual y uso correcto de ayudas

ALIMENTARIA
COMPACT Ref. 172
Tapones: Ref. 202.01



AUTOMOCIÓN
AVENTUR MAX Ref. 210.01
Tapones: Ref. 202.01



CONSTRUCCIÓN
FOTOCROM Ref. 121.02



MINERÍA
ORGANIK HERMETIC Ref. 158
Tapones: Ref. 202.01



ENERGÍA
IMAX SOLAR Ref. 156.02



QUÍMICA
EOS Ref. 22



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

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

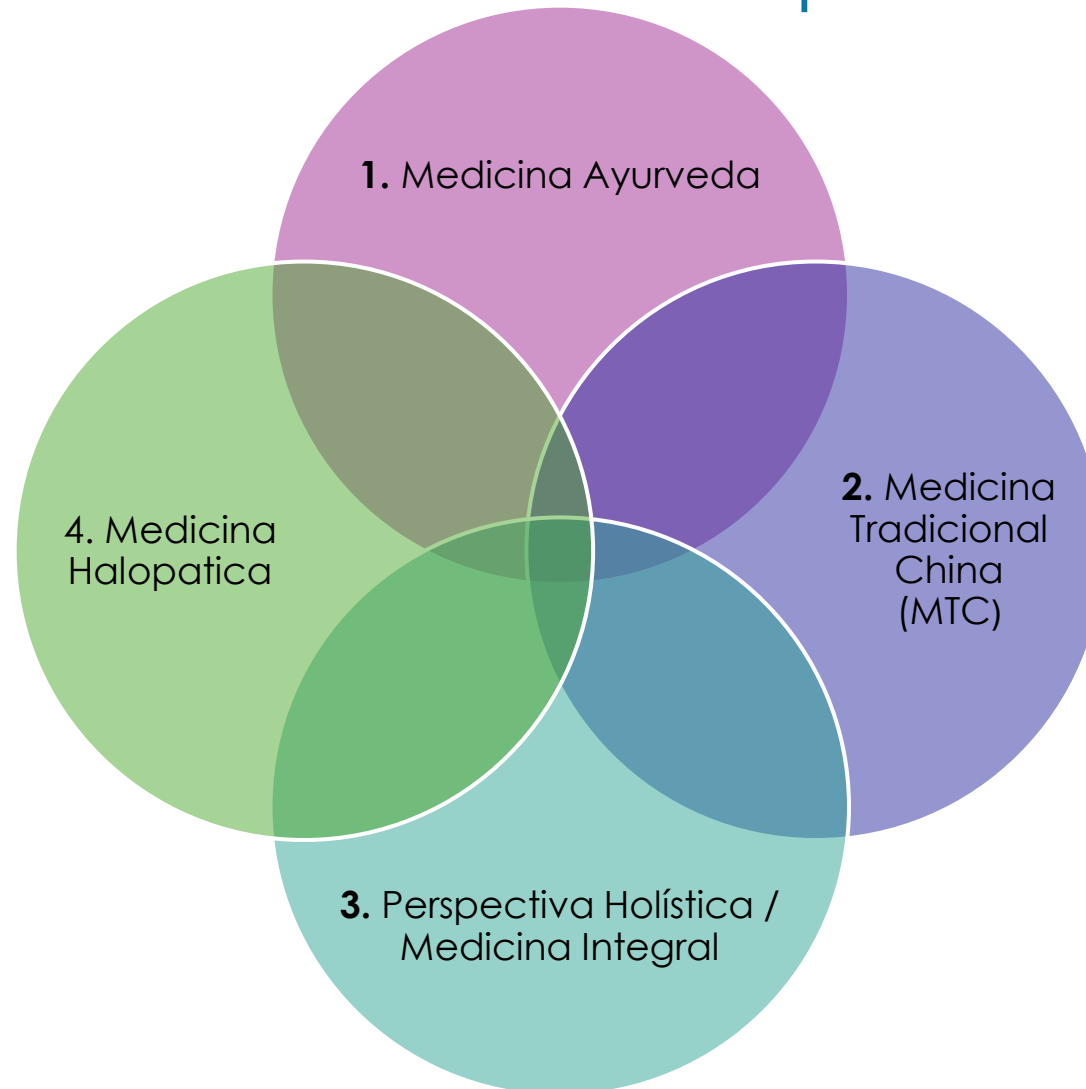


Beneficios: concentración, energía y rendimiento, reducen fatiga y la incidencia de AT.

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?



Y al final lo logramos
recorrimos este
camino juntos

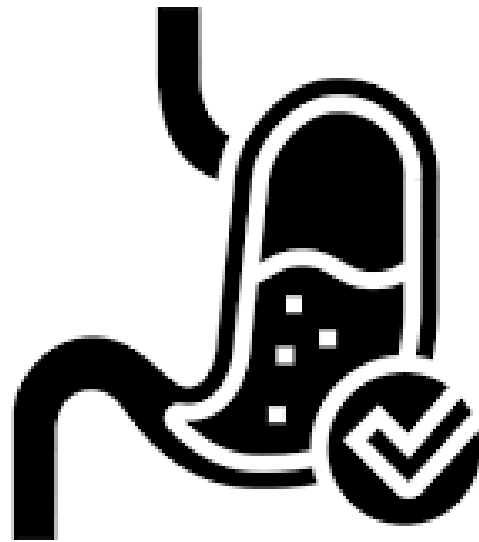


Ahora para este
nuevo año...
“Cuando menos lo
esperas la vida te
sorprende de la
mejor manera”





1. “Sedentarismo Laboral: El Nuevo Riesgo Médico del Siglo XXI” (Prevención médica del síndrome del trabajador sedentario en entornos administrativos. Síndrome metabólico asociado a trabajos con escasa movilidad y alta carga cognitiva)



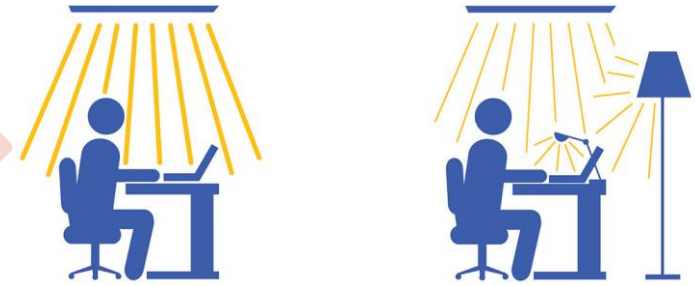
2. “Digestión en Jaque: Trastornos Gastrointestinales por Horarios Irregulares” (Evaluación médica de la salud digestiva en trabajadores expuestos a horarios irregulares).



3. “Cuando la Voz es tu Herramienta: Prevención en Teleoperadores y Líderes de Servicio” (Prevención de alteraciones de la voz en teleoperadores y trabajadores de contac center)

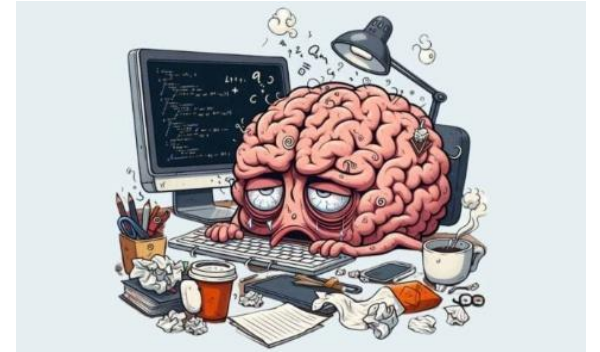
4.

“Luz, Trabajo y Salud: Cómo la Iluminación Afecta tu Bienestar” (Medicina preventiva para trabajadores expuestos a iluminación deficiente o deslumbramiento)



5.

“Cerebro en Sobreuso: Prevención del Deterioro Cognitivo por Jornadas Extendidas” (Estrategias médicas para prevención del deterioro cognitivo asociado a jornadas prolongadas)



6.

“Reloj Biológico y Trabajo: Prevención Personalizada Basada en Cronobiología” (Diseño de programas anti-fatiga personalizados basados en cronobiología laboral).

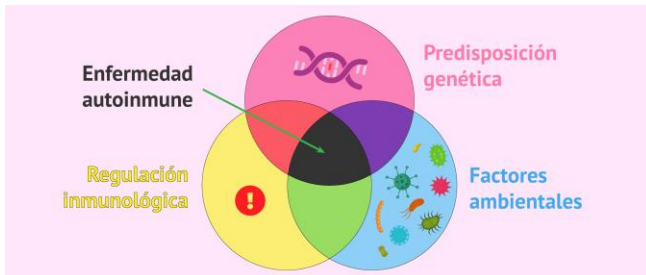




7. “Trabajadores con Enfermedades Autoinmunes: Adaptaciones Médicas que Funcionan” (Adaptaciones preventivas para trabajadores con enfermedades autoinmunes)

8. “Frío Extremo: Prevención del Estrés Térmico en Ambientes Refrigerados” (Prevención médica del síndrome de sobrecarga térmica en industrias frías (cámaras refrigeradas)).

9. “Piel al Límite: Enfermedades Dermatológicas por Ambientes Secos y Polvorientos” (Prevención de alteraciones dermatológicas en trabajadores expuestos a ambientes secos o polvorientos)



10.

- “Huesos Fuertes, Trabajo Seguro: Medicina Preventiva para la Salud Ósea” (Promoción de salud ósea en trabajadores expuestos a cargas físicas sostenidas)



11.

- “Piernas Cansadas: Prevención Médica del Daño Circulatorio por Bipedestación Prolongada” (Prevención de trastornos circulatorios en trabajos prolongados en bipedestación)



Los invito a que
nos acompañen
el próximo año





MERRY
CHRISTMAS
— & —
HAPPY NEW YEAR 2020

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

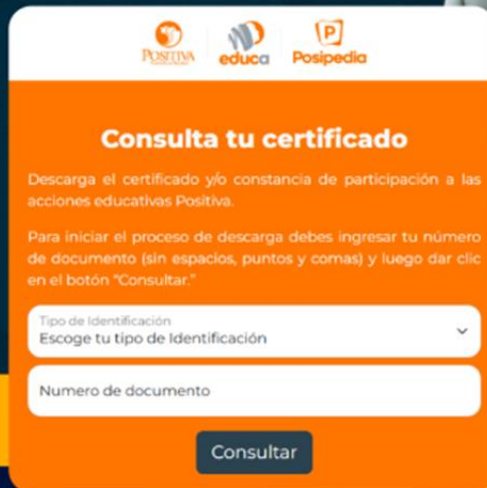
01



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

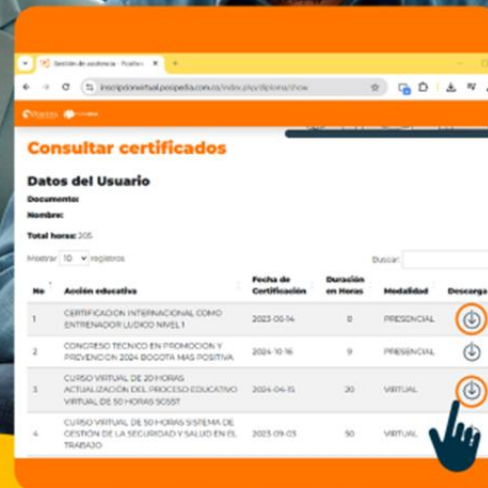
Numero de documento

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	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	0	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 5050P	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



**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**