

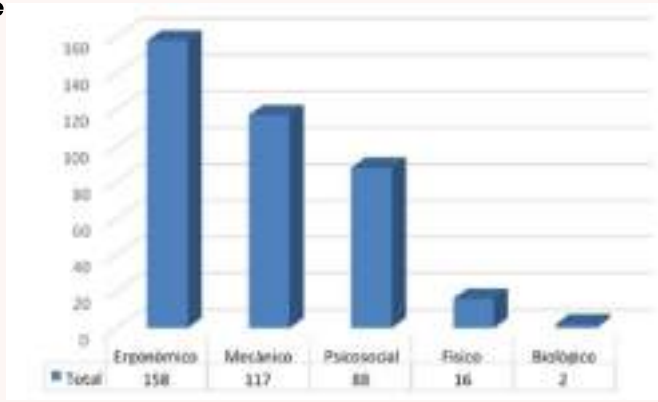


VARIABLES DE INTERÉS ENCONTRADAS

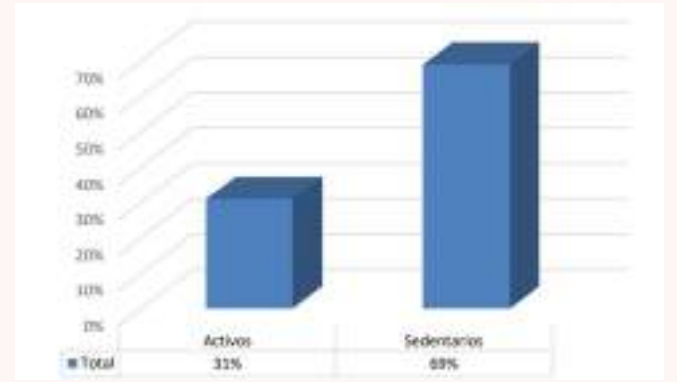


Principales factores de riesgo a los que se exponen los colaboradores de Uniminuto:

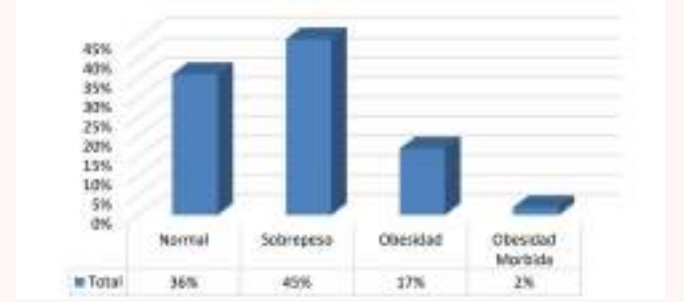
Ergonómico, Psicosocial, Mecánico, Locativo /Seguridad, Físico y Biológico.



Práctica de deporte: Se analizó la actividad física desarrollada por los trabajadores, tomando como activos a aquellos que reportaron realizar ejercicio tres o más veces por semana y como sedentarios a los que no cumplen con esta condición; el 69% refirió NO realizar actividad física.

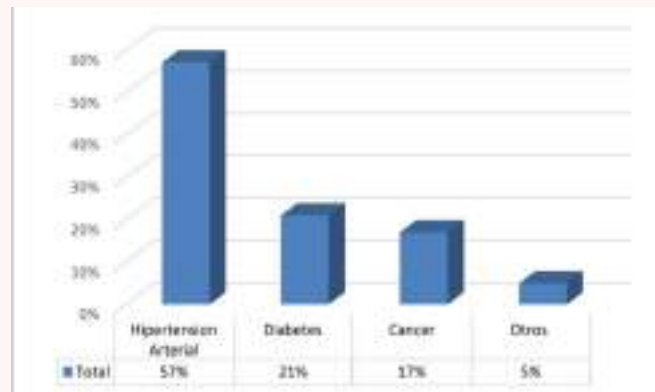


Índice de Masa Corporal IMC: El mayor porcentaje es para los pacientes con sobrepeso con el 45%. Los trabajadores en sobrepeso y obesidad tienen un factor de riesgo mayor para desarrollar enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

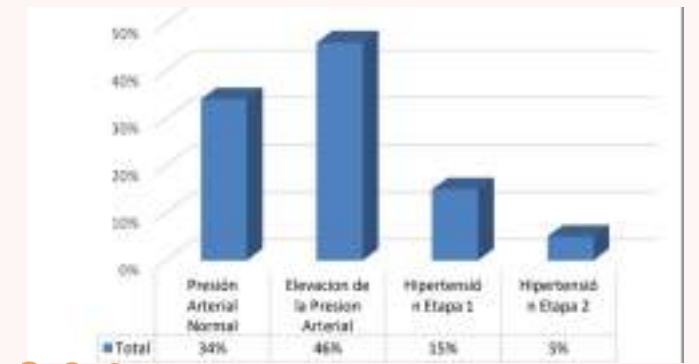


Distribución de antecedentes familiares:

Los mayores porcentajes están relacionados con antecedentes de hipertensión arterial en un 57% y antecedentes por diabetes en un 21%

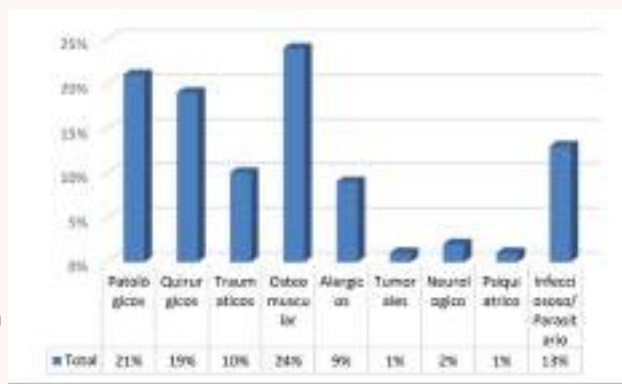


Distribución de casos de Hipertensión Arterial: El mayor porcentaje es para pacientes con elevación de la presión arterial con un 46%.

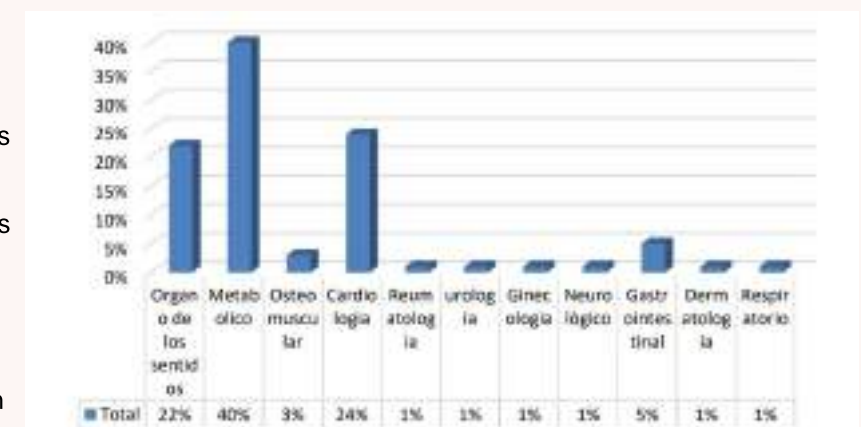


Distribución de antecedentes personales:

El mayor porcentaje está relacionado con antecedentes osteomusculares con un 24% debido a fracturas, esguinces, seguido de antecedentes patológicos con un 21% debido a alteraciones en la refracción, patología cardiovascular y metabólica seguido por antecedentes quirúrgicos con el 19% debido a cirugía gastrointestinal, ginecoobstétrica entre otros seguido de antecedentes infeccioso/parasitario debido a varicela, dengue con el 13%.



Distribución de enfermedades más comunes: Enfermedades comunes en diferentes áreas, el 22% corresponde a afectaciones en órganos de los sentidos debido a miopía, astigmatismo. El 40% corresponde a alteraciones metabólicas debido a sobrepeso, obesidad y patología de tiroides y el 24% corresponde a alteraciones cardiovasculares debido a hipertensión arterial e insuficiencia venosa.



Resultado de optometrías: De acuerdo al examen visual realizado se obtiene el siguiente dato: el 21% son normales y el 79% presentan algún grado de alteración en la refracción y requieren uso de corrección óptica y seguimiento con optometría anual.



RECUERDA LA IMPORTANCIA DE PREVENIR ENFERMEDADES Y PROMOVER TU SALUD

DATOS DE INTERÉS: Evalúa tu estado de salud.

El IMC- Índice de masa corporal

Corresponde al cociente Peso/ talla².

- Bajo peso inferior a 18.5Kg/M²
- Normal valores entre 18.5 y 24.9 kg/m²
- Sobrepeso entre 25 - 29.9 Kg/M²
- Obesidad mayor de 30Kg/M²
- Obesidad mórbida IMS mayor a 40Kg/M²



Clasificación de Presión arterial:

	Presión arterial Sistólica	Presión Arterial Diastólica
Presión Arterial Normal	<120	<80
Elevación de la Presión Arterial	120-129	<80
Hipertensión Etapa 1	130-139	80-89
Hipertensión Etapa 2	>140	>90

POR TU SALUD Y BIENESTAR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES DEBES APLICAR!

Acciones para obtener entornos laborales saludables, estilos de vida saludable que permiten fortalecer el cuidado integral de los colaboradores:

- Realizar una identificación de riesgos y peligros del entorno, evitar realizar actos inseguros.
- Promover acciones de AUTOCUIDADO.
- Realizar pausas activas en medio de la jornada laboral previene fatiga, disminuye la tensión muscular, fatiga visual favoreciendo la recuperación física y mental aumentando la productividad en el trabajo, refuerza la autoestima, y promueve la integración y sentido de pertenencia entre los colaboradores de UNIMINUTO.
- Tener en cuenta la mecánica corporal en la ejecución de los movimientos evitando posturas inadecuadas en el puesto de trabajo ayuda a prevenir lesiones osteomusculares.
- Planear y organizar el tiempo para el desarrollo de actividades programadas.
- Usar de manera oportuna y adecuada los elementos de protección personal.
- Realizar examen médico ocupacional periódicos y paraclínicos.
- Alimentación equilibrada, variada, suficiente y de calidad.
- Realizar ejercicio físico al menos 30 minutos diarios (caminar, bailar, correr, bicicleta).
- Consumir 2 litros de agua al día.
- Controlar el estrés y ansiedad.
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas.
- Chequear tu salud controlando tu peso, grasa abdominal, colesterol y glucosa.
- Dormir 8 horas diarias

Garantizar la salud física, mental y social de los colaboradores de UNIMINUTO es nuestro mayor compromiso!