Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

¡JUNTOS CONSTRUYENDO EL MUNDO
DEL TRABAJO QUE SOÑAMOS



45 CONGRESO COLOMBIANO

DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

Programas Wellness: Impacto y resultados positivos aplicadas a empresas y corporaciones que buscan el Bienestar integral

Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

Quienes Somos

BRISA
salud & bienestar

Somos una compañía argentina de salud nacida en 2011. Nos especializamos en la **gestión integral de programas, campañas y eventos de salud** para el ámbito privado y corporativo.



Con propuestas innovadoras, nuestro objetivo es generar en nuestros clientes una **cultura del cuidado y del bienestar**, que busca instalar hábitos positivos en la vida laboral y personal de los participantes.



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



Nuestra presidente Dra. Leila Cura quien impulsa el bienestar entre los colaboradores y empresas

Creemos que las personas saludables son más felices, productivas y capaces de llevar una vida plena. Y al mejorar la vida de cada **empleado**, se mejora también la de su **familia** y la de su **comunidad**.



Objetivo:

Generar una Cultura del cuidado y del Bienestar, incorporando hábitos positivos de la Salud en la vida laboral, personal y familiar

BRISA WELLNESS

Nuestros Pilares

TRABAJO EN EQUIPO
MOTIVACIÓN
EMPATÍA
EMPODERAMIENTO
INNOVACIÓN
CONEXIONES EN RED

Trascender

Enfoque al trabajador

Manejo del cambio

Enfoque Salutogenico



Relación de ayuda

Promoción de la salud en el lugar de trabajo

Donde realizamos Wellness

Generadores de una cultura del cuidado y bienestar, que busca instalar hábitos positivos en la vida laboral y social de las personas



En Argentina: dirigido a 5.000 colaboradores aproximadamente



En Argentina desde el 2018

Se integran 6 estados o regiones:

1. Provincia del Chubut
2. Santa Cruz
3. Neuquén
4. Salta
5. Campana
6. Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)

Desde el 2022 iniciamos Wellness



Brasil: San Pablo y Salvador de Bahía





México: En Ciudad de México y Paraíso

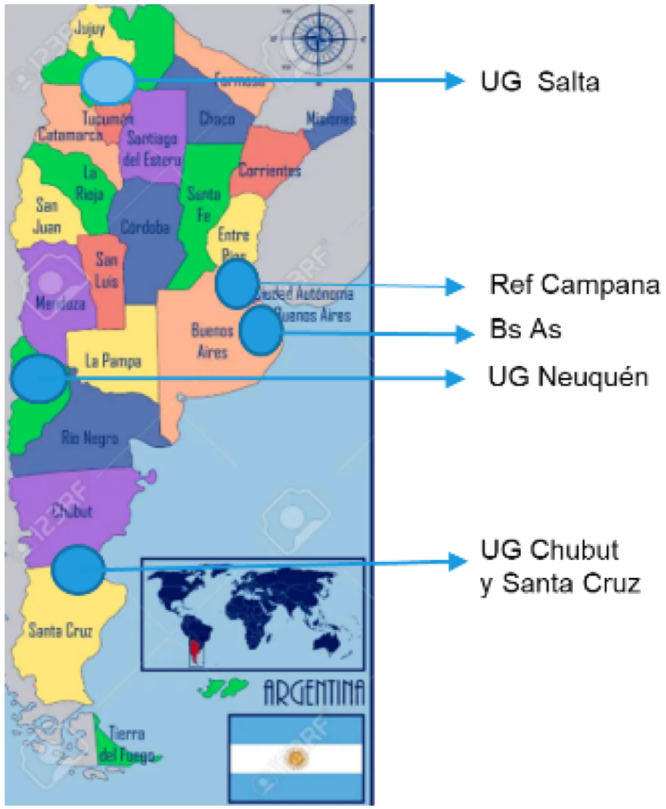


Algunos Programas Wellness con Impacto y resultados positivos aplicadas a empresas y corporaciones que buscan el Bienestar integral

BRISA
salud & bienestar

Hipertensión arterial: Impacto





En el mundo la HTA causa 9.400.000 muertes prematuras

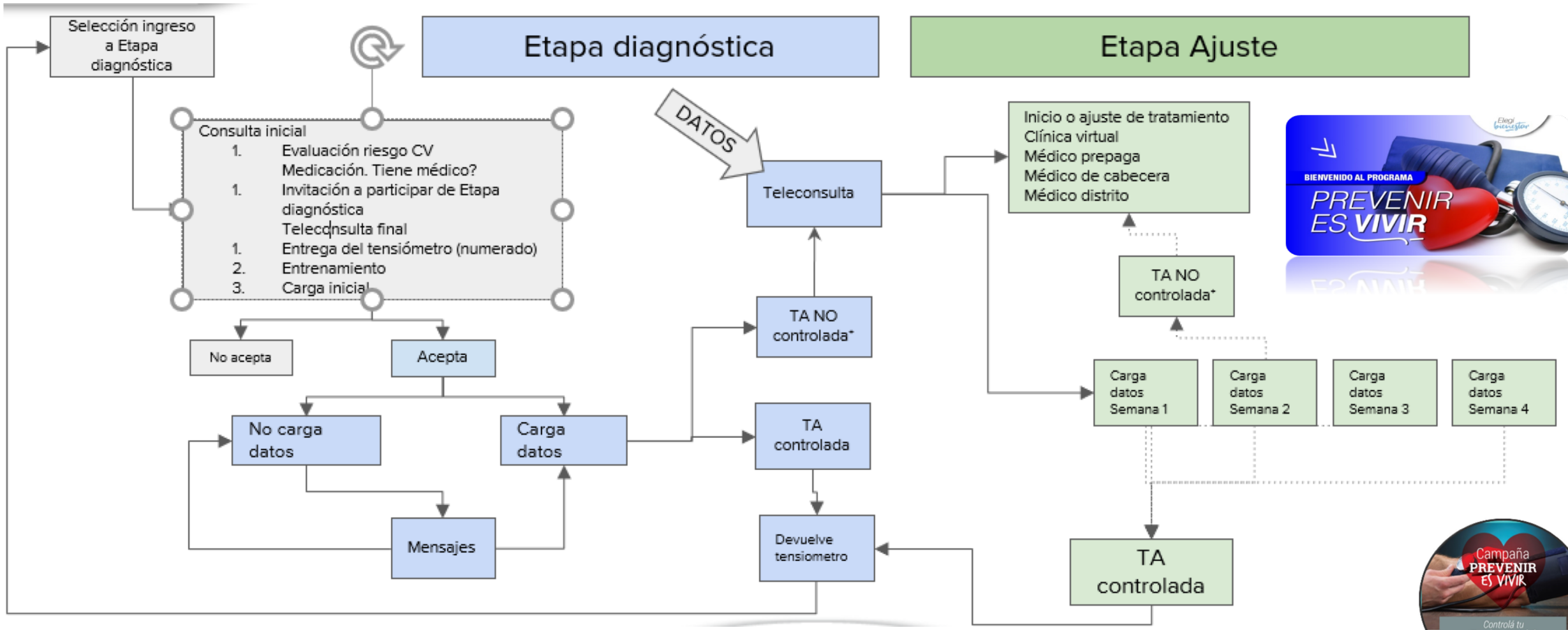
En Argentina



- 35% de la población adulta tiene HTA
- La mitad no lo sabe.
- De los que saben, 2/3 están tratados.
- Solo 13% del total de hipertensos y menos del 40% de los tratados tiene la presión controlada.



Algoritmo


Selección ingreso a Etapa diagnóstica
Etapa diagnóstica
Etapa Ajuste
Consulta inicial
1. Evaluación riesgo CV
Medicación. Tiene médico?
1. Invitación a participar de Etapa diagnóstica
Teleconsulta final
1. Entrega del tensiómetro (numerado)
2. Entrenamiento
3. Carga inicial
DATOS
Teleconsulta
Inicio o ajuste de tratamiento
Clínica virtual
Médico prepaga
Médico de cabecera
Médico distrito
BIENVENIDO AL PROGRAMA
PREVENIR ES VIVIR
TA NO controlada*
No acepta
Acepta
TA NO controlada*
Carga datos Semana 1
Carga datos Semana 2
Carga datos Semana 3
Carga datos Semana 4
No carga datos
Carga datos
TA controlada
Mensajes
Devuelve tensiometro
TA controlada
Campaña PREVENIR ES VIVIR
Controlá tu Presión Arterial
¡TODOS PODEMOS VIVIR UNA VIDA PLENA Y SALUDABLE!

Resultados en Argentina







Pacientes



125 empleados

No se conoce hipertenso

Se conoce hipertenso

Normotensión	**78,4%**	**98**
Diagnóstico de Hipertensión	**3,2%**	**4**
Hipertensión controlada	**8,8%**	**11**
Hipertensión No controlada	**9,6%**	**12**

Total hallazgos: 16 personas = 12,8%



Resultados en Brasil

Pacientes

37 empleados

No se conoce hipertenso

Se conoce hipertenso

Normotensión	**64,8%**	**24**
Diagnóstico de Hipertensión	**8,1%**	**3**
Hipertensión controlada	**16,2%**	**6**
Hipertensión No controlada	**10,8%**	**4**

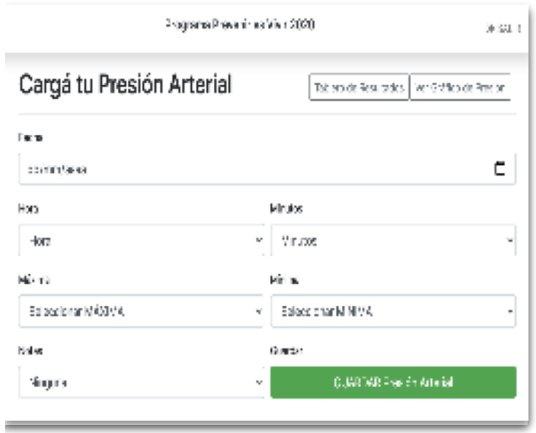
Total hallazgos: 7 personas = 18,9%

Carga de datos y seguimiento virtual con medica cardióloga



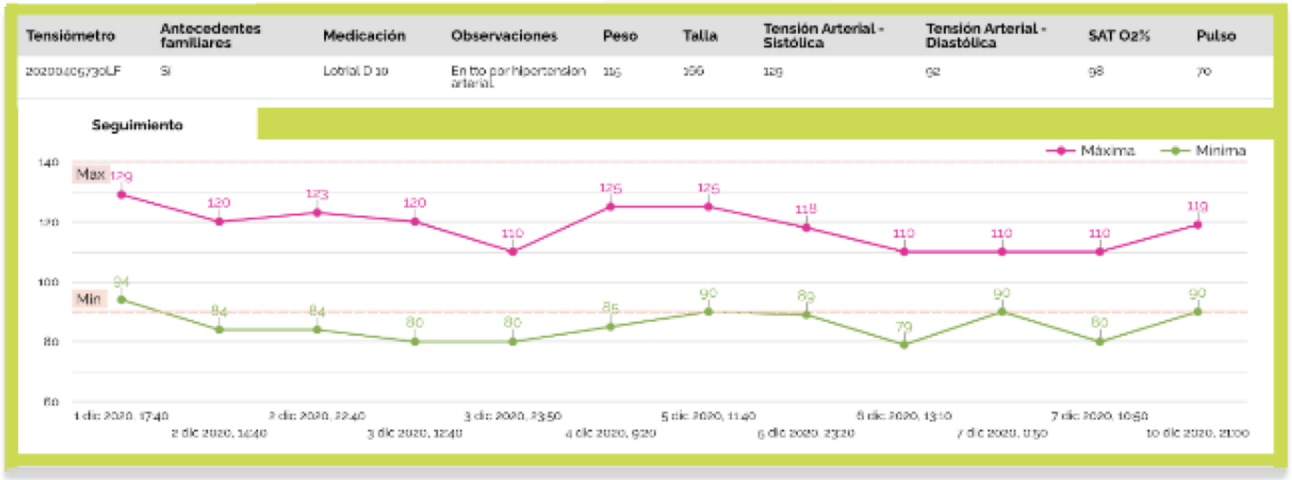
Dra. Florencia Rolandi – Medica cardióloga





Entrevista inicial / Valores de TA cargados	No se conoce hipertenso	Se conoce hipertenso
TA < 140/90 mm Hg	Normotensión	Hipertensión controlada
TA ≥ 140/90 mm Hg	Diagnóstico de Hipertensión	Hipertensión No controlada

Tensiómetro	Antecedentes familiares	Medicación	Observaciones	Peso	Talla	Tensión Arterial - Sistólica	Tensión Arterial - Diastólica	SAT O2%	Pulso
20200405y30LF	SI	Lobital D 10	En tto por hipertension arterial	115	160	129	92	98	70



Programa Wise

Programa de intervención, enfocado a incorporar hábitos de alimentación saludables y actividad física, con una propuesta nutricional de cambio comportamental, basado en la Motivación y empoderamiento en un entorno de motivación recíproca.

Modalidad



- Consultorios virtuales con equipo inter y multi disciplinario integrado por medicas y nutricionistas especializadas.
- Talleres educativos terapéuticos
- Disponibilidad de turnos de lunes a viernes por la mañana y por la tarde
- Equipo de salud dando soporte en los lugares operativos de trabajo.
- Exámenes médicos anuales vinculado a Wise con derivación del medico que realiza la devolución.

PLAN WISE
HÁBITOS Y SABIDURÍA
¡Nueva edición!

¿Te gustaría hacer cambios concretos y perdurables en tus hábitos de alimentación y actividad física?

Algunas de nuestras herramientas



Mis Cifras de salud

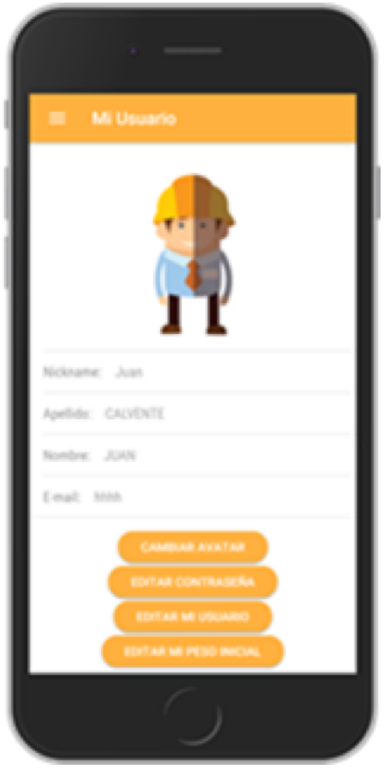
Peso Inicial: .....kg Peso Final: .....kg Talla: .....

IMC INICIAL:..... IMC FINAL:.....

BAJO PESO	PESO NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD GRADO I	OBESIDAD GRADO II	OBESIDAD GRADO III
menor a 18,5	18,5 a 24,9	25 a 29,9	30 a 34,9	35 a 39,9	mayor a 40

	Conviene tener	Mis Cifras
Circunferencia de la Cintura	Mujer: menor a 88cm Hombre: menor a 102cm	
Presión Arterial	Menos de 130/80	
Colesterol Total	Menor a 200 mg/dl	
Colesterol HDL	Mujer: mayor a 50mg/dl Hombre: mayor a 40 mg/dl	
Colesterol LDL	Menor a 100 mg/dl	
Triglicéridos	Menor a 150mg/dl	
Glucemia en Ayunas	Menor a 100 mg/dl	











Resultados Wise 2024

Empresa de la industria del petróleo y gas, con 98% de los trabajadores examinados anualmente que presentan de factores de riesgos.



Wise se viene desarrollando desde 2025, con grandes resultados en la población laboral. Un año bisagra fue el 2020 en Pandemia por Covid-19 en donde el Ministerio de Salud en conjunto con el Ministerio de trabajo de la Nación Argentina establecen a través de un Decreto de Necesidad y Urgencia (DNU) los empleados con Índice de masa corporal (IMC) igual o mayor a 40 debían hacer teletrabajo.



Esto afecto a 89 operativos que debían realizar teletrabajo. Con impacto en la operación de la empresa por la falta de personal. Desde Wise a través de una articulación multi sectorial, inter y multi disciplinario se logro los primeros 3 meses la incorporación del 67% del total de trabajadores y luego de 3 meses el 100% volvió a su puesto habitual.



Durante este periodo se descendió 1.071Kgs – Mas de 1 Tonelada de kilos

La consigna en 2020 más que nunca, fue concientizar a los colaboradores del derecho a su Bienestar y darle herramientas para lograrlo

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo



Wise 2024



101 Participantes



42 personas con sobre preso y obesidad



57 con FRCM



2 Otros (deporte/Gastro)



Total Kilos descendidos: 235,2



42 personas perdieron 5,6Kgs

Wise es un programa que viene trabajando con la población laboral desde el 2015.

Este 2025 se cumplen 10 años desde su lanzamiento. Con grandes logros y generando una Cultura del bienestar y de cambio comportamental muy destacado, ofreciendo herramientas a los colaboradores para una mejor calidad de vida.

En el 10 Aniversario se hará una edición especial de Wise LAB con foco en los valores de laboratorio de los resultados de laboratorio de exámenes médicos anuales 2024 y con hallazgos y con incidencia en los años. Con foco en la actividad física.

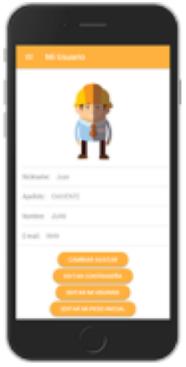




WISE Clásico

WISE EN MOVIMIENTO

WISE LAB





Gimnasios en yacimientos

Procedimiento de Gimnasios:

- Como dar a conocer y cumplir el procedimiento y sus anexos, dada la implicancia legal

I. Formulario Apto Medico
II. ACEPTACION DE RIESGO – DESLINDE DE RESPONSABILIDADES
III. Estándar de Equipamiento de gimnasios en yacimientos







Gimnasios en yacimientos

Formulario Apto Médico – Gimnasios de yacimiento

Datos personales

Nombre y Apellido:

Fecha de nacimiento:

Tipo y N° de documento:

Domicilio:

Localidad:

Teléfono:

Datos médicos

Antecedentes Personales:

Grupo sanguíneo: Factor Rh: Alergias: Medicación:

Fecha de exámenes médico:

En el momento del presente examen NO / SÍ encuentro hallazgos que aumenten el riesgo habitual para el uso recreativo [1] de gimnasios PAE de yacimiento.

Se recomienda por lo tanto un nivel de intensidad (Karvonen [2]):

1 (50-60%) 2 (60-70%) 3 (70-80%)

Contacto de emergencia

Nombre y apellido:

Parentesco / Relación:

Teléfono principal: Teléfono alternativo:

(1) Recreativo: para divertir, alegrar o deleitar. RAE.

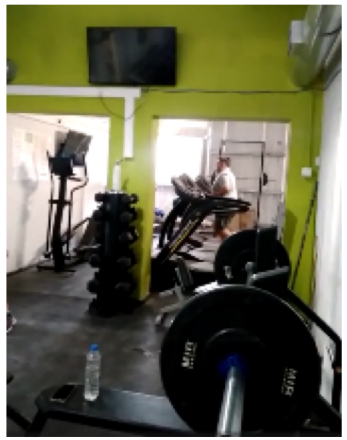
(2) Fórmula de Karvonen para evaluar la FC "objetivo". % de FC objetivo = ((FC máxima - FC en reposo) x % de intensidad) + FC en reposo.

Introducción

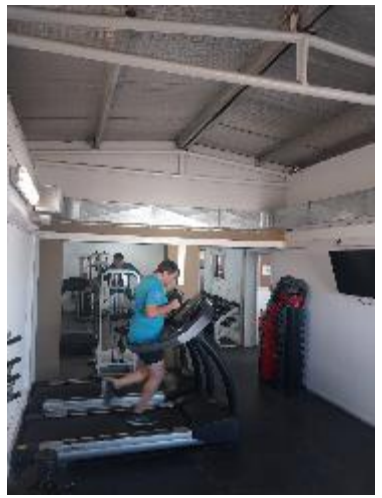
Los gimnasios de Yacimiento son espacios disponibles para uso recreativo y de esparcimiento.

Los mismos cuentan con elementos que permiten realizar actividad física dentro del rango denominado “Leve a Moderada” y no remplazan o buscan tener similitud a los gimnasios de ciudad que pueden ser utilizado de manera profesional o para entrenamiento competitivo por la diversidad de equipamiento.









Semanas temáticas

Calendario Wellness vincula fechas propuestas por la OMS/OPS, y desarrolla temáticas propias del área Wellness. Meeting virtuales, lemas, actividades interactivas, acciones educativas a la comunidad laboral







Semana de la “Importancia del descanso y sueño”

Semana “Día mundial sin tabaco y de la respiración consciente”

Semana “De la salud visual y uso de adecuado de dispositivos”

Semana de “Los beneficios en la disminución en el consumo de sal”

Semana de “La Salud bucal”

Semana de “La actividad física y cuidado del corazón”

Semana de “Día del Cáncer de Mamas y cervicouterino Semana de “La Cáncer de próstata

Semana de “La salud universal”

***Calendario Wellness*: Programa de educación y promoción de la salud y bienestar**

- Semanas temáticas Realizadas: 11
- Meeting Virtuales con especialistas:28
- Total, asistentes a los Meeting: 1328
- Videos interactivos realizados: 9
- Acciones realizadas junto a las semanas temáticas: 9
  - Actividad Física: 5
  - Solidaridad en UGS: 4















Calendario Wellness se festeja en México – Brasil y Argentina
la ultima semana de cada mes con una temática diferente




Elegí bienestar
Del 11 al 15 de mayo
SEMANA DEL CONSUMO DE AGUA
CANTIDAD RECOMENDADA: 8 vasos diarios
Beneficios
Contribuye al descenso de peso ya que reduce la sensación de hambre.
Ayuda y fortalece el sistema inmunológico.
Es esencial para la adecuada circulación sanguínea.
Mejora la digestión y previene el estreñimiento.
Estrategias para aumentar el consumo
Antes de las comidas principales tomá un vaso de agua.
Incluí una botella de agua fresca y ofrecela durante el almuerzo o cena.
Saborizá el agua con frutas de estación o hierbas.
Colocá una botella de agua a la vista en donde te encuentres.
Sumale a tu consumo diario 500ml o 2 vasos de agua de 250ml c/u.
Contanos tu experiencia a ssalud@pan-energy.com


Campaña
PREVENIR ES VIVIR
Controlá tu
Presión Arterial
con ayuda del equipo de salud y enfermeros Wellness
¡TODOS PODEMOS VIVIR




"Date un Mimo
Date un Tiempo"






THE MUSE APP


¡VOLVIMOS!
NO TAN SERIOS
EL PROGRAMA DE LOS ENFERMEROS
HOY - 19 H
¡ENTREVISTAMOS A LA DRA. LEILA CURA!
POR BRISAENFERMEROS.COM/RADIO


CULTIVANDO BIENESTAR


bienestar
Apagá el cigarrillo.
Comenzá a disfrutar
de tu vida.
ELEGÍ SALUD, NO TABACO.
26 AL 29 DE MAYO - Semana por un mundo sin tabaco
¿Sabías qué fumar en el contexto de la pandemia de COVID-19, aumenta tu riesgo y el de tu entorno de agravar la enfermedad, en caso de contraerla?
Nuestro equipo de salud creó un plan para ayudarte a dejar de fumar.
Comunicate haciendo CLICK AQUÍ

Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



45° CONGRESO COLOMBIANO

DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

¡JUNTOS CONSTRUYENDO EL MUNDO DEL TRABAJO QUE SOÑAMOS!