45 CONGRESO COLOMBIANO DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

¡JUNTOS CONSTRUYENDO EL MUNDO DEL TRABAJO QUE SOÑAMOS!



Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

EL RETO DE LIDERAR UNA EMPRESA SALUDABLE

Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo

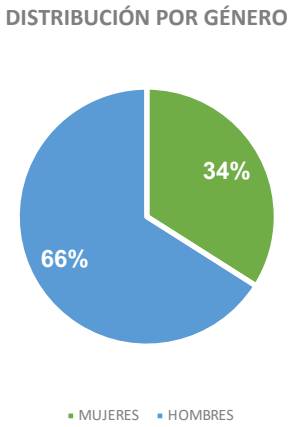
La importancia estratégica de la gestión de datos en salud

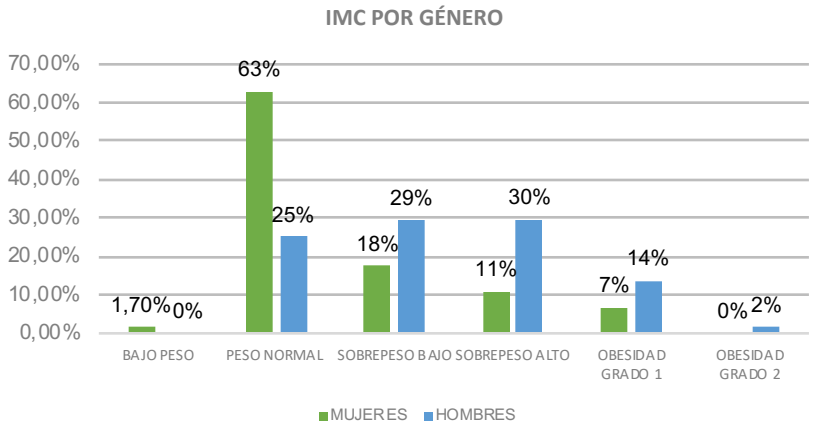
VARIABLE	2017	2018	2019	2021
Síndrome metabólico	8,7%	11,6%	9,2%	6,8%
Riesgo cardiovascular alto	3,5%	2,8%	3,0 %	1,9%
Índice de masa corporal	Sobrepeso: 43% Obesidad: 12%	Sobrepeso: 42% Obesidad: 14%	Sobrepeso: 44,7% Obesidad: 12,7%	Sobrepeso: 48,7% Obesidad: 12,9%
Perfil lipídico alterado	Colesterol HDL: 27% Colesterol LDL: 42% Colesterol Total: 47% Triglicéridos: 42%	Colesterol HDL: 31% Colesterol LDL: 13% Colesterol Total: 16% Triglicéridos: 19 %	Colesterol HDL: 30% Colesterol LDL: 12% Colesterol Total: 13% Triglicéridos: 20%	Colesterol HDL: 27% Colesterol LDL: 16% Colesterol Total: 17% Triglicéridos: 20%
Hipertensión arterial	Tres personas	Nueve personas	Trece personas	Once personas
Diabetes	Dos personas	Una persona	Dos personas	Dos personas

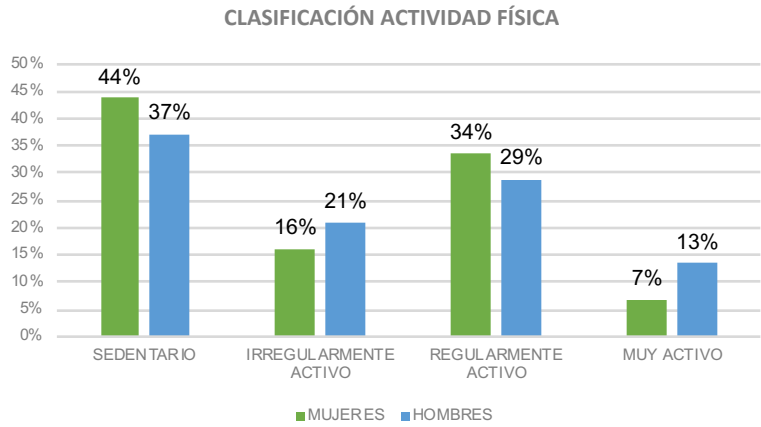
CATEGORÍA CIE	NO.	2021	DX INDIVIDUAL DE MAYOR FRECUENCIA Y PROPORCIÓN FRENTE AL TOTAL
Endocrinas	**319**	**46,1%**	**Aumento anormal de peso (15,3%) Hiperlipidemia mixta (10,4%)**
Digestivas	140	20,2%	Gastritis no especificada (12,0%)
Del ojo	127	18,4%	Astigmatismo (7,8%)
Del oído	27	3,9%	Hipoacusia (3,2%)
Cardiocirculatorias	**18**	**2,6%**	**Hipertensión esencial (1,4%)**
Osteomusculares	15	2,2%	Cervicalgia (0,4%) Escoliosis (0,4%)
Genitourinarias	13	1,9%	Hiperplasia de la próstata (0,6%)
Otras	33	4,8%	Hemangioma (0,4%) Asma (0,4%)
Total	**692**	**100,0%**	

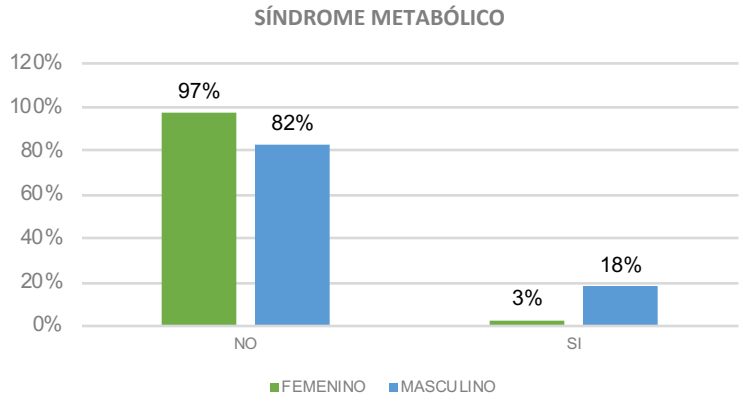
En 2020, no se realizaron chequeos ejecutivos, por lo tanto en el diagnóstico de condiciones de salud solo se caracterizó la población trabajadora, a través del análisis de ausentismo, análisis de ATEL y seguimiento de COVID.

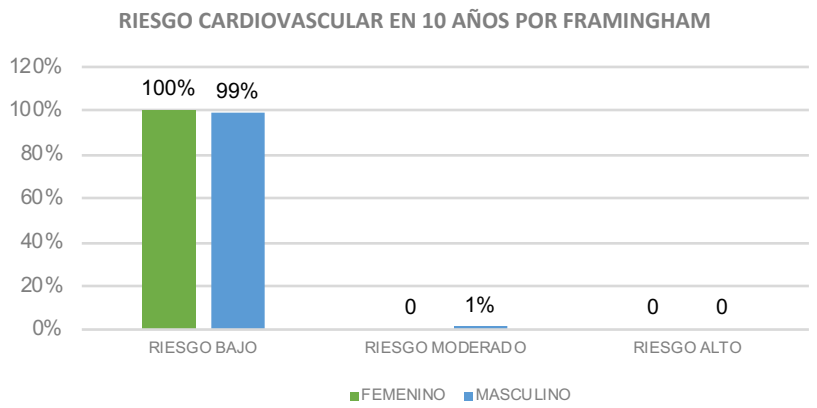
Identificación y evaluación de Factores de Riesgo

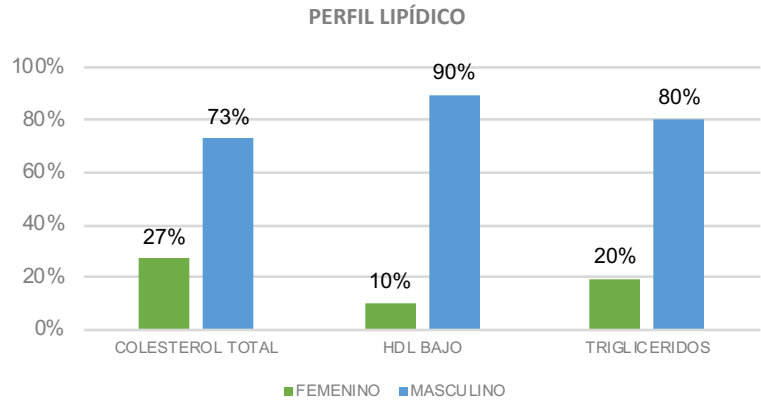






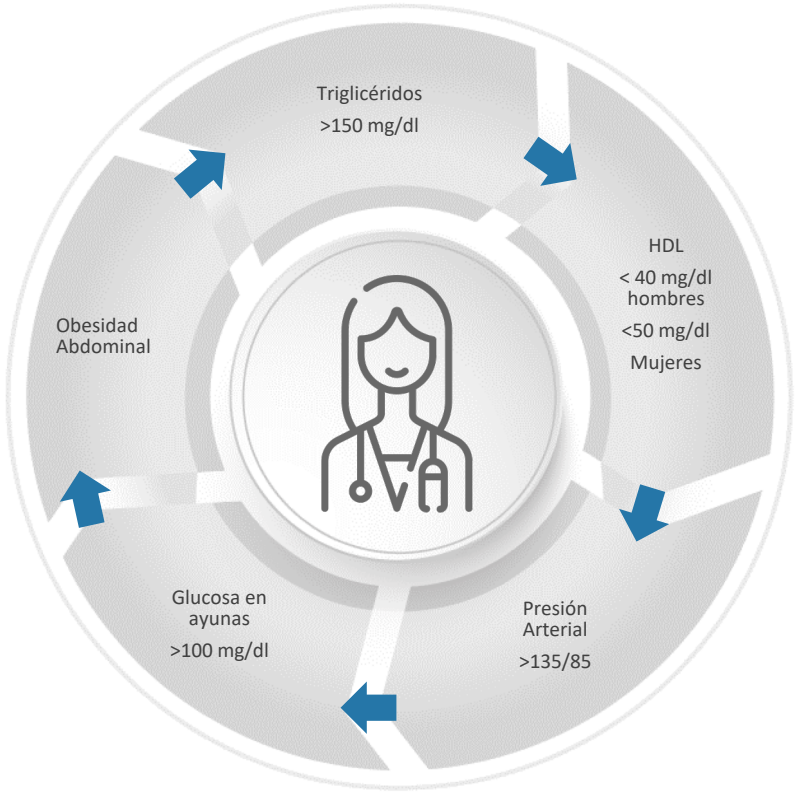






Distribución de la población

Síndrome Metabólico



Componentes del Síndrome Metabólico según la National Cholesterol Education Program Adult Tratment Panel III **(ATP III)**

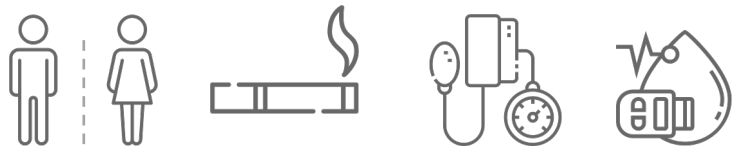
Riesgo Cardiovascular índice de Framingham

Categorías de riesgo cardiovascular global, correspondencia entre probabilidades y categorías.

Categoría	Porcentaje de riesgo
Riesgo Alto	> 20%
Riesgo Intermedio	>10% y < 20 %
Riesgo Latente	<10%

*Observación: Factor de corrección para Colombia 0,75

Variables:
Género
Fumador
Presión Arterial
Niveles de Colesterol (Total y HDL)



PAREX RESOURCES

Cuidándote de Corazón

Por una vida en equilibrio

Estilo de vida - PAREX





CRITERIO	2023	2025
Peso ideal (sarcopenia)	38%	73%
Sedentarismo	62%	21,9%
Riesgo cardiovascular y SMB	**22%**	**11,26%**
Colesterol total	35%	48%
Colesterol LDL	39%	56%
Colesterol HDL	61%	80%
Triglicéridos	70%	67%

Investigación y búsqueda activa de información

¿CÓMO MOTIVARLOS?

Siempre lo intento y nunca logro bajar de peso

Control de la ansiedad

¿Cómo reducir la epigenética negativa?

¿Cómo enviar un mensaje positivo de reorganizar el bienestar de la Compañía?



Cambiar creencias nutricionales

Comer sin prohibiciones

Desbloquear la mente de mitos y creencias

¿Cómo adaptar a la realidad de la compañía y del mundo de hoy?

Fundación Colombiana del Corazón

WeightWatchers

Organización Mundial de la Salud

Colsanitas

sura

Colsubsidio

¿CÓMO INICIAR A APRENDER A COMER?

ASÍ SE CALCULARÍAN LAS PORCIONES DIARIAS – REGISTRO TARGET

1. Género

Mujer ..... 2 puntos
Hombre ..... 8 puntos
Mamá lactante ...12 puntos

2

2. Edad

18 -26 años .....4 puntos
27 – 37 años .....3 puntos
38 -47 años .....2 puntos
48 - 58 años .....1 punto
Más de 58 años.0 puntos

2

3. Peso corporal en libras

16

Escribe los dos primeros dígitos de tu peso así,
Por ejemplo, si tu peso es 70kg x 2,2 = 154 Libras, entonces debes registrar el número 15. Si tu peso es inferior a 100 libras , entonces debes registrar solo el primer número, por ejemplo 98 libras registras solo el 9

OBSERVACIÓN: Diligencia a lápiz, ya que tu meta total va a ir cambiando.

4. Estatura

< 1,54 ..... 0 puntos
1,55 - 1,78 ..... 1 punto
>1,79 ... . 2 puntos

1

5. La mayoría de tiempo estás;

Sentado	0 pt
La mayoría de pie, pero ocasionalmente sentado ...	2 pt
Camino todo el tiempo	4 pt
Hago trabajo pesado físico la mayoría del tiempo...	6 pt

0

6. PUNTOS TARGET

21

Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 Unidad (18gr)
Porciones por Envase: 12

Cantidad por Porción		
Calorías	100	
Calorías de Grasa	50	
		% Valor Diario*
Grasa Total	6g	9%
Grasa Saturada	25g	13%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	5g	2%
Sodio	15g	1%
Carbohidratos totales	10g	3%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcares	9g	
Proteínas	1g	2%
Vitamina A		0%
Vitamina C		0%
Calcio		4%
Hierro		0%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

TAMAÑOS



PORCIONES



¿Cómo iniciar a hacer ejercicio?

PERSONAS ADULTAS

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios

Al menos entre **150** y **300** **minutos** actividad física aeróbica de intensidad moderada

Al menos entre **75** y **150** **minutos** actividad física aeróbica de intensidad vigorosa

LIMITAR el tiempo dedicado a actividades sedentarias

SUSTITUIRLO por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

o una combinación equivalente a lo largo de la semana

RECORRE

Caminar a paso ligero durante media hora, reduce la presión arterial y disminuye el riesgo de sufrir un infarto en casi un 30%. Además, se controla el peso y se producen cambios metabólicos.

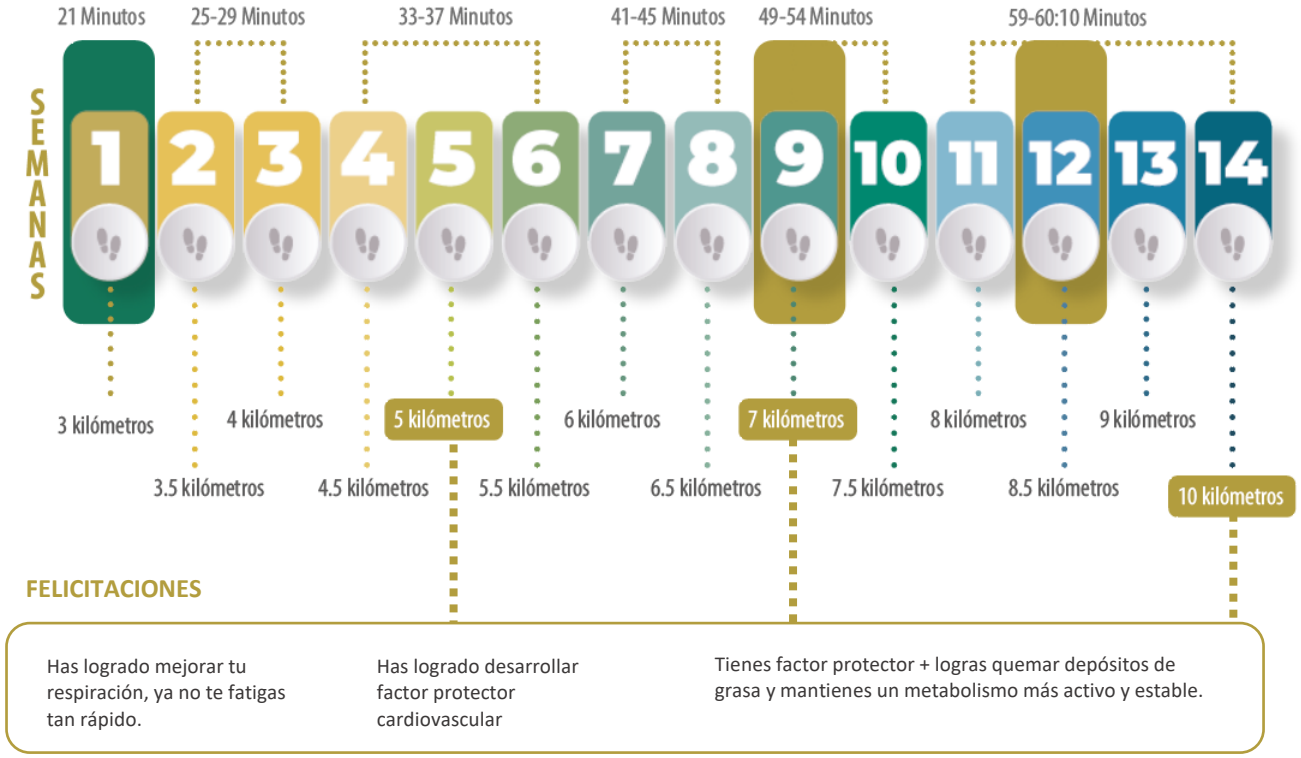
El efecto es proporcional a la velocidad en que lo realices.

¡Te invitamos a recorrer, porque cada paso cuenta!

Motivación



ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR -TROTAR



FELICITACIONES

Has logrado mejorar tu respiración, ya no te fatigas tan rápido.

Has logrado desarrollar factor protector cardiovascular

Tienes factor protector + logras quemar depósitos de grasa y mantienes un metabolismo más activo y estable.

AGOSTO A NOVIEMBRE 2022 – PRUEBA PILOTO EQUIPO HS



Motivación

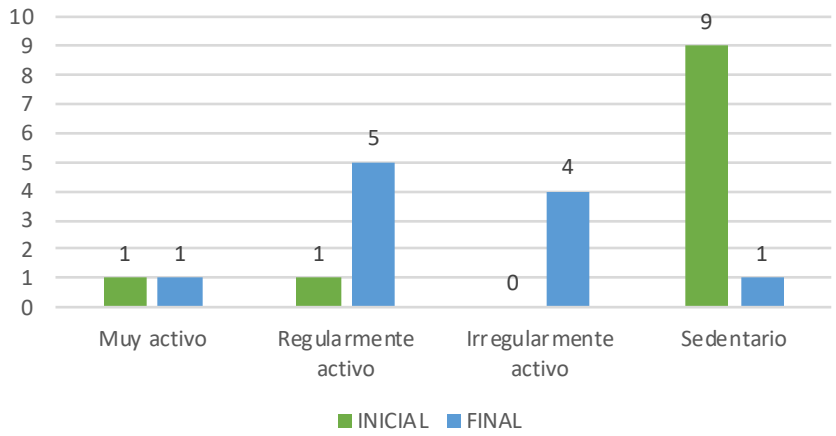
Valoración por impedanciometría, adipometría y condiciones físicas.







CLASIFICACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA - HS



IMC	
Bajo peso	18.5
Normal	18.6 -24.9
Sobrepeso bajo	25 - 27,0
Sobrepeso alto	27,1 - 29.9
Obesidad grado 1	30 - 34.9
Obesidad grado 2	35 - 39.9
Obesidad grado 3	40

Trabajo en equipo – epigenética positiva

REDUCCIÓN DE PESO

15,2 KG - 33,1%
30 KG - 65,3%

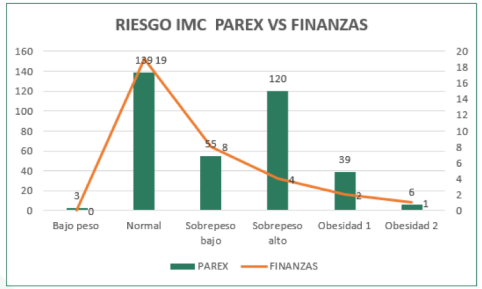
ENTRENAMIENTO

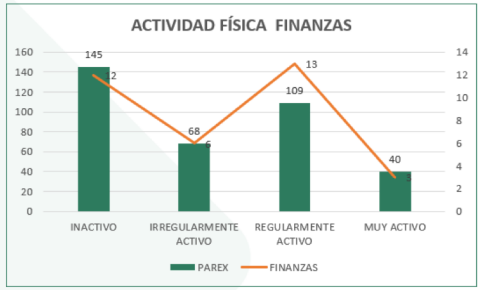
- Cantidad de semanas reportadas: 14 podómetro
- Recorrido inicial: 5,03 km en 44 minutos
- Recorrido intermedio: 8,02 km en 55 minutos
- Recorrido final: 10 km en 60:05
- Mejor tiempo: 55 minutos

Recorrido nacional de sensibilización para la Compañía e Impulsar reto de descenso de peso y ejercicio por gerencias

- Peso – Peso meta
- Perímetro abdominal - meta
- Nivel de actividad física – frecuencia cardiaca
- % de grasa total y % de masa muscular
- Exámenes de laboratorio Perfil lipídico y glicemia

RIESGO CARDIOVASCULAR SEGÚN PESO, ACTIVIDAD FÍSICA E IMC

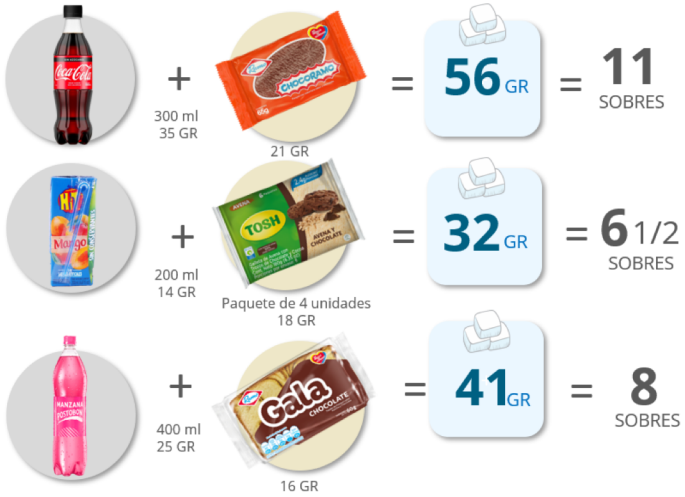




ÁREAS	PESO POR ÁREAS	PERSONAS	PROMEDIO
Nuevos proyectos	431,2	5	86,2
Proyectos	852,4	10	85,2
Operaciones producción	4345	51	85,2
Seguridad	1143,7	14	81,7
Corporativa sostenibilidad	322,5	4	80,6
Corporativa RSE	2333,9	8	291,7
Operaciones facilidades	614,5	30	20,5
Operaciones ingeniería DEV	1361	12	113,4
Operaciones ingeniería WO	905,2	3	301,7
Joint Venture	226,3	18	12,6
Legal & cumplimiento regulatorio	747,8	10	74,8
Marketing	1327	18	73,7
Entorno y comunicaciones	73	1	73,0
Compras	1525,8	21	72,7
RH/TIC/ADMON	1879,2	26	72,3
Operaciones explotación	865,9	12	72,2
Operaciones perforación	1297,9	18	72,1
Viabilidad y seguimiento ambiental	1340	19	70,5
Presidencia	139	2	69,5
Corporativa y comunicaciones	135	2	67,5
Finanzas	2303,3	34	67,7
HS	797,8	12	66,5
Relaciones con el gobierno	262,3	4	65,6
Legal E&P	377,8	6	63,0
Servicios admon	940,5	15	62,7
Aprendices	120	2	60,0
Acuerdo y practica laboral	48	1	48,0
sin datos	0	4	0,0
PESO COMPAÑIA	26707,5	362	73,8

La Seguridad es un turno sin descanso 24/7 | PAREX RH - TIC & ADMON Nuestra prioridad...Tu bienestar | Cuidándote de Corazón Por una vida en equilibrio

Se toma una muestra de los productos más vendidos de la máquina de alimentos dando como resultado 34 productos, los cuales aportan un total de 236 gr de azúcar equivalentes a 47 sobres.



41% del consumo anual



GRASA

Los 34 productos aportan un total de 215 gr de grasas, equivalentes a 21 cucharadas de aceite.

69% del consumo anual



SODIO

La OMS recomienda un consumo máximo de 2300 mg de sodio al día; el sodio está presente en la mayoría de los alimentos, una dieta saludable de 2500 calorías contiene entre 1500 a 1800 mg de sodio al día.

El consumo de sodio es considerable en combinación tanto de grasa como de azúcar



Programa año 2022 – 2024 Máquina de Snacks y máquinas de bebidas

Motivación 30% De descuento





TE INVITAMOS A REDUCIR LA INGESTA DE CALORÍAS VACÍAS, YA QUE ESTÁS PREFIRIENDO BEBIDAS SIN AZÚCAR O AGREGANDO MUY POCA CANTIDAD.
REDUCE LA INGESTA DE CALORÍAS VACÍAS, YA QUE ESTAS SON LAS QUE NO APORTAN NINGÚN VALOR NUTRICIONAL Y, POR EL CONTRARIO, AUMENTAN EL PESO CORPORAL.

EXPRESO CONCENTRADO SUAVE 0 PUNTOS	CAFÉ CORTADO 0 PUNTOS
EXPRESO CONCENTRADO FUERTE 0 PUNTOS	CAFÉ LECHE 1 PUNTO
CHOCOLATE EN AGUA 1 PUNTO	CAPUCHINO 2 PUNTOS
CHOCOLATE EN LECHE 2 PUNTOS	CAPUCHINO DE VAINILLA 2 PUNTOS

Cuidándote de Corazón

LUNES A VIERNES
10:00 a.m.



Consumo de Ultraprocesados
Máquina snacks
100% - 42% al 29,7%

CONSUMO SALUDABLE
0 - 58% al 70,3%

Programa año 2024 – Tienda de Confianza Parex



APOYO AL MERCADO LOCAL

- **NUTRIPOP´S**
- **GINGER**

Bienestar interno de la compañía

Consumo Ultraprocesados **38,5%**

Consumo Saludable Tienda **68,4%**



MMB de Bogotá | 27 de julio 2025



Carrera de la Mujer | 7 de septiembre 2025



Carrera de las rosas



Carrera Corre Mi Tierra | 23 de noviembre



¿EN QUÉ VAMOS?

AUMENTAR EL HDL
>45mg/dl hombres
>50mg/dl mujeres







CARNÍVORO



200 g Pollo



150 g Atún natural



200 g Yogurt Griego

488 Calorías

100 g de proteína
5 g de carbohidratos
6 g de grasas

VEGETARIANO



400 ml. Leche desnatadas



250 g Queso Mozzarella



100 g Lentejas



2 huevos

1077 Calorías

100 g de proteína
75 g de carbohidratos
39 g de grasas

VEGANO



200 g Lentejas



150 g Tofu



150 g Fríjoles



150 g Edamame

1201 Calorías

100 g de proteína
143 g de carbohidratos
20 g de grasas

- Entrenamiento de cardio 2 a 3 veces a la semana 30 minutos a 1 hora. 5k a 10k
- Entrenamiento de fuerza 2 a 3 veces a la semana 30 horas sin pesas (isométricos) o con pesas (excéntrico). Para mejorar la velocidad en el desarrollo de la masa muscular.

% de **MASA MUSCULAR**
2 al 8% año

Adultos y atletas promedio
1,5 a 2,0 g de proteína / kg de peso

¿EN QUÉ VAMOS?

REDUCIR EL LDL
20 a 40 unidades

Aumento del consumo de fibra a 50 g diarios o 30 a 40 porciones a la semana

REDUCIR % DE GRASA TOTAL
2 al 8%

REDUCIR INFLAMACIÓN

FUENTES



Frutas y verduras



Cereales integrales

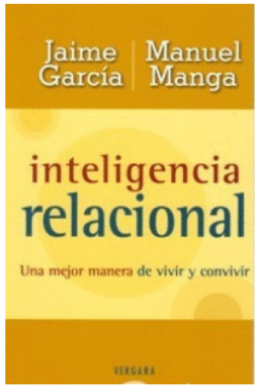


Frutos secos y semillas

EJEMPLOS DE FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y GRANOS

Frutos secos: almendras, nueces, pistachos, marañones.
Semillas: girasol, ajonjolí, chía.
Granos: frijol, lenteja, alverja, garbanzo.

Lectura



Pensamientos positivos



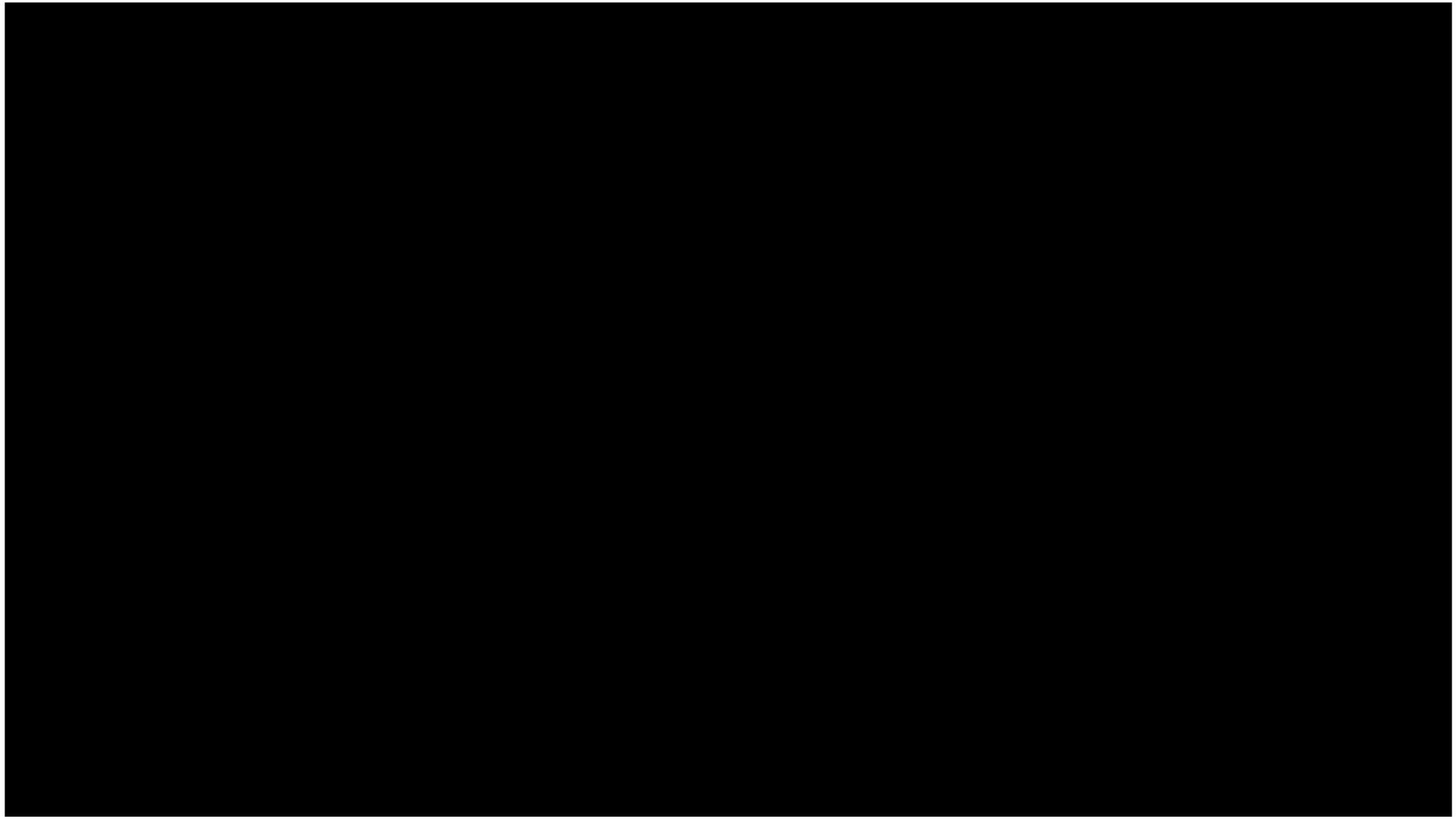
Importancia de dormir bien



Alimentos con poder antiinflamatorio







Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



45° CONGRESO COLOMBIANO

DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

¡JUNTOS CONSTRUYENDO EL MUNDO DEL TRABAJO QUE SOÑAMOS!