

## CLÍNICA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL INFORME DEL MES DE SEPTIEMBRE 2022

### Plan de trabajo

**Objetivo:** promover la toma de conciencia sobre el impacto de las enfermedades cardiovasculares en el Instituto Conmemorativo Gorgas Estudios de la Salud y hacer énfasis en la prevención como medida indispensable para llevar una vida saludable.

#### **Objetivos Específicos:**

Desarrollar actitudes de iniciativa y confianza en sí mismo, adquiriendo seguridad para actuar, sentir, y pensar en la vida cotidiana en forma progresiva.

#### **Decálogo para un corazón saludable:**

Existen muchas causas que agravan la enfermedad cardiovascular, unas causas por factores: desde el tabaquismo a la diabetes pasando por la presión arterial alta y la obesidad, la contaminación ambiental y otras por patologías menos comunes, como la enfermedad de Chagas o la amiloidosis cardiaca.

Reduce tus niveles de estrés y ansiedad, alimentación equilibrada baja en sal y azúcar y libre de grasas, mantén tu peso normal

### **CAPACITACIONES EN SEGURIDAD y SALUD OCUPACIONA**

- ✓ Control de factores de riesgo
- ✓ Medición del perímetro abdominal,
- ✓ cifras de presión arterial
- ✓ glucemia
- ✓ colesterol y asesoramiento sobre los hábitos cardiosaludables.

<p><b>Actividades de promoción y prevención; utilizando la herramienta pasaporte para una vida saludable</b></p>	
Control de los colaboradores citados en la clínica de SSO	Recomendaciones de los Estilos de vida Saludable
<b>Tomar su presión arterial</b>	Comer diariamente de todos los grupos de alimentos
Revisar los lugares de aplicación de inyección de insulina	Aumentar el consumo de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• frutas,</li> <li>• vegetales frescos de muchos colores</li> </ul>
Revisar su tratamiento	Evite: <ul style="list-style-type: none"> <li>• el consumo de alcohol</li> <li>• Soda</li> <li>• Té frío</li> <li>• Bebidas azucaradas</li> <li>• Alimentos altos en sal</li> <li>•</li> </ul>
Monitoreo de IMC	Realice actividad física todos los días
Durante la visita se le brinda la oportunidad de conversar sobre cualquier otro problema que tenga	Tome agua durante todo el día y disfrútela

Participación del curso soporte vital básico	<b>2</b>
Programación de las actividades del mes de octubre, planificación	<b>3</b>
Toma de Hisopados	<b>4</b>
Evaluaciones de reintegro post Covid-19	<b>3</b>
Evaluaciones pre-laboral	<b>1</b>
Casos positivos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pausas activas</li> <li>✓ Loncheras saludables</li> </ul>	
Reuniones Administrativas	<b>6</b>
<b>Actividades Docente: como Expositoras</b>	<b>2</b>
<b>Continuamos con la Vigilancia Epidemiológica:</b> Enfermedades crónica Inmune suprimido Contactos de casos confirmados Tipo de contacto: Familiar ,social, Laboral	<b>P R N</b>

## PLAN DE ACTIVIDADES POR EL DIA MUNDIAL DEL CORAZON



**Objetivo:** Facilitar estrategias a los colaboradores de ICGES, adopten un estilo de vida saludable, como medida de prevención y promoción de las enfermedades cardiovasculares.

Maestra de ceremonia Licda. Adriana Brayan

### Programa

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 9.00 am- 9:15 am   | Palabras de Bienvenida. Mgter. Ana María Gudiño. Clínica SSO                                      |
| 9:20 am- 9:35 am   | Palabra de Inauguración. Dr. Juan Miguel Pascale. Director General del ICGES                      |
| 9:40 am-11:30 am   | DESARROLLO DEL PANEL  |
| 9:40 am -10:00a.m. | Importancia de la adherencia a los medicamentos en enfermedades cardiovasculares. Lic. Eric Conte |
| 10:05 am -10:30am  | Higiene Dental y la Enfermedad Cardiovascular. Dra. Aracely de López                              |
| 10:35 am -11:00am  | El Estado Emocional y la Salud Cardiovascular. Lic. Haydee Flores                                 |
| 11:05 am - 11:25am | Impacto de los ejercicios cardiovasculares para la salud del corazón<br>Sr. José Dixon            |
| 11:30 am - 12:00pm | Palabras de Clausura. Licda. Marcelina González, Jefa de OIRH-ICGES                               |

**Consultas:**

Morbilidad; Lesiones y Enfermedades	16
Referencias	5
Reintegro	3
Electrocardiograma	0
Recetas	2
Accidentes laborales	0
Incapacidad	1
Terapia Ocupacional	2
Consulta morbilidad	16
Evaluación de exámenes	17



Lcda. Marcelina González



Mgter. Ana María Gudiño

Lcda. Adriana Bryan





Lic. Eric Conté



Dra. Aracelis de López

Lcda. Haydee Flores



## Expositores



## Decálogo Para un Corazón Saludable

