

Clínica de Seguridad y Salud Ocupacional **Información Estadística del mes de septiembre de 2023**

Objetivo: concienciar a los trabajadores acerca de las enfermedades cardiovasculares y enseñar a prevenirlas para tener nuestros corazones sanos y fuertes

El Día Mundial del Corazón se celebra el 29 de septiembre, La Federación Mundial del Corazón, con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNESCO, estableció esta celebración en el año 2000 para ayudar y animar a todas las personas a cuidar su salud cardiaca, además de controlar los factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo de las enfermedades de este tipo.

Alcance: Llevar una rutina diaria saludable que no solo repercutirá en la salud cardiovascular sino en el estado de salud general.

Propósito: Medidas preventivas para enfermedades cardiovasculares

- ✓ Consumir alimentos frescos y variados, que incluyan en cada una de las comidas frutas enteras y verduras.
- ✓ Reducir el consumo de "alimentos de paquete", comidas rápidas y bebidas azucaradas gaseosas o no.
- ✓ De igual manera, bajar el consumo de sal y alimentos embutidos, enlatados y grasas de origen animal como la manteca

Finalidad: La salud en el trabajo: Hay varias formas de reducir algunos de estos factores de riesgo:

- Reducir el consumo de azúcares procesados y grasas saturadas, presentes en alimentos fritos, bollería y productos lácteos como la mantequilla.

- Comer 5 raciones de fruta y/o verdura al día.
- Reducir el consumo de sodio para disminuir la tensión arterial, que no solo está en la sal de mesa, sino también en los alimentos ultra procesados.
- Aumentar la actividad física, por ejemplo, con 30 minutos de ejercicio, 5 veces a la semana, ya sea caminando o yendo a clase en bicicleta.

Seguimiento:

- Fortalecimiento de los hábitos de vida y trabajo saludable generan una recuperación directa y oxigenada en el estado de salud a nivel físico, Social, mental y espiritual
- Continuamos con las acciones preventivas o correctivas: actualización de las Tarjetas de Vacunas
- Revisión y Actualización del procedimiento de vacunación OIRH/ Gestión
- Continuamos Notificación de acciones correctivas OIRH / Gestión de Calidad
- Aporte en la Elaboración y Descripción de Puestos de Trabajo: Clínica de Seguridad y Salud Ocupacional, con las analista del puesto de trabajo y psicóloga laboral de RRHH
- Revisión de las tareas, procedimientos y proceso en el Sistema de Gestión de Calidad
- Actualización de la Bitácora Vigilancia Epidemiológica de los trabajadores
- Cumplimiento en el Sistema de gestión de SST de las actividades realizadas en la Clínica

| TAREAS | TOTAL |
|--|---|
| Participación VI Encuentro Internacional de Investigadores en Lactancia ,Materna | Vía ZOOM , realizado en Cartagena 16 horas |
| Seguimiento de evaluación pre laboral | Estamos promocionando |
| Implementación al Mercadeo social | Promoción y prevención de la salud |
| Docencias Extra Muros: | |
| ✓ Superintendencias de Banco de Panamá | 30 trabajadores |
| ✓ Ministerio de Comercio e Industria | 29 trabajadores |
| ✓ Concurso Nacional de Oratoria Educación primaria | 50 Estudiantes Profesores Invitados Especiales |
| Evaluación Pre laboral | 3 |
| Consultas de morbilidad | 16 |
| Pruebas de EKG | 13 |
| Captación de exámenes | 0 |
| Solicitudes de Rx | 9 |
| Control de peso (citados cada 15 días) | 35 |

| | |
|--|------------|
| Control de toma de presión arterial | 32 |
| I M C | 8 |
| Toma de Glicemia Capilar / Consejería | 20 |
| | 0 |
| Entrega de solicitudes de laboratorios | 9 |
| Entrega de Solicitud de Rx | |
| Aplicación de Inyectable | 25 |
| Incapacidades | 0 |
| Registros de accidente laboral | 1 |
| Lectura de Exámenes Médicos y Evaluación Médica | 3 |
| Promoción y prevención de la salud: Los departamentos: Fortalecimiento <ul style="list-style-type: none"> ✓ Estilos de Vida Saludables ✓ Pausas Activas en los puestos de trabajos ✓ Lavado de manos | permanente |
| Evaluaciones por Reintegro de Influenza | |
| Impulsamos la Lactancia Materna / actores y apoyo Institucional | P R N |
| Referencia médica: | |
| Odontología | 0 |
| Ortopedia | 5 |

| | |
|---|-------|
| USG mamas | 5 |
| Referencia Mamografías | 5 |
| Aplicación de inyectable I.M | 25 |
| Odontología | 0 |
| Laboratorios | 5 |
| Incapacidades | 0 |
| Reuniones :seguimiento : <ul style="list-style-type: none"> ✓ acciones correctivas de los registros de vacunas aplicadas diarias /semanales ✓ Revisión del Programa de Inmunización en los protocolos de SSO ✓ Descripción en los puestos de trabajo | P R N |

Continuamos con las actividades promoción y prevención de la salud en el ámbito laboral; **Cuidando al Cuidador:**

- Concienciación, a través de charlas informativas
- Se realizó ventos sociales, para aquellos que sufren enfermedades cardiovasculares.
- Glicemia Capilar con apoyo de Bioquímica Clínica y Nutricional
- Toma de presión arterial y ECG.

- Se dieron recomendaciones de hacer actividades deportivas en familia como senderismo, correr en el parque o realizar un circuito en casa.
- Dieta equilibrada
- Peso saludable
- Disminución de la sal
- Eliminar tabaco y alcohol
- Controlar factores de riesgo, como el perímetro abdominal, cifras de presión arterial, glucemia, colesterol y asesoramiento sobre los hábitos cardiosaludables.

Decálogo para un Corazón Saludable

