Clínica de Seguridad y Salud Ocupacional / Clínica del Trabajo
Información Estadística del mes de septiembre

Septiembre: mes para recordar el cuidado del corazón

El lanzamiento de la campaña "**Cuida tu Corazón"** se realizó el lunes 1 de septiembre de 2025 en el

Estacionamiento, en un ambiente de promoción de la salud del corazón con la participación de los trabajadores.

La campaña del mes del corazón incluye una serie de actividades como: charlas educativas, campañas en el correo institucional. El objetivo es llegar a la mayor cantidad de trabajadores y brindarles las herramientas necesarias para tomar decisiones saludables y cuidar su corazón.

Queremos crear conciencia sobre la prevención y el control de las enfermedades cardiovasculares (ECV) a través de la promoción y prevención de estilos de vida saludables, como la alimentación balanceada y la actividad física regular

Seguimiento de los procesos para el alcance acreditado o solicitado para su acreditación:

- **Participación en la Auditoría de seguimiento de acreditación al Sistema Integral de Gestión de Calidad, por parte de la OGA (video llamada)**
- **Participación en Logística en el "Segundo Simulacro Nacional"**
- **Facilitadora en la Inducción Específica modalidad presencial, al personal de nuevo ingreso**
- promoviendo las mejores prácticas de prevención de la salud de los trabajadores, control de las ECV para reducir factores de riesgo y brindar promoción desde la atención primaria en salud, impactando positivamente sobre la carga atribuible a estas enfermedades
- De los programas que llevamos en la clínica La hipertensión contribuye en el desarrollo y la progresión de las complicaciones crónicas de la diabetes
- Hay evidencia epidemiológica extensa que indica que los individuos diabéticos con hipertensión tienen un riesgo marcadamente incrementado de sufrir enfermedad cardiovascular, insuficiencia renal y retinopatía diabética. Aún más dramática en el estudio realizado **Evaluación del estado nutricional y del autocuidado de los trabajadores del Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud 2022-2023.** Cuando se analizan los resultados del estudio realizado en el que se demostró que los trabajadores con hipertensión sistólica moderada e intolerancia a la glucosa en ayunas (sin ser diabéticos como tales) tienen una mortalidad mayor por eventos cardiovasculares. (**fuente bibliográficas y los estudios)**
- Análisis de causa de **no conformidades Documentos**, existente en la Clínica (**auditoría interna), pendiente subnanar**
- Participación y reunión de actualización Política Integral de Gestión de la Calidad
- 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

- Acciones preventivas o correctivas: actualización de las Tarjetas de Vacunas
- Revisión y Actualización del procedimiento de vacunación OIRH/ Gestión de la Calidad
- Notificación de las acciones correctivas OIRH / Gestión de la Calidad (envió de listado a través del correo)
- Revisión de las tareas, procedimientos y proceso en el Sistema de Gestión de la 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
Vacunas	Influenza	5 dosis
	Tdap	6dosis
	Td	5 dosis
Evaluación de Exámenes		11
Pruebas de EKG		10
Solicitud de Rx		7
Evaluación Pre laboral		7
Control de peso		27
Toma de presión arterial (todo los día)		150 (promoción)

Toma de Glicemia Capilar / Consejería (feria de la salud, apoyado por (durante el)	50 pruebas realizadas (actividad , Ama Tú Corazón)
Consultas Médica / Citas de morbilidad (agendas) Solicitud de laboratorio	38 27 8
Impulsamos la Lactancia Materna / actores y apoyo Institucional	P R N
Lavado de manos	Trabajando en adquirir una cultura
Reuniones :seguimiento : ✓ Acciones correctivas de los registros de vacunas aplicadas a los trabajadores diarias /semanales ✓ Revisión del Programa de Inmunización en los protocolos de SSO ✓ NO Conformidad Gestión de la Calidad	P R N

Continuamos Vigilancia de los trabajadores:
Influenza- Síndrome Gripal

ACTUACIONES PREVENTIVAS

Promoción, Prevención y Protección de la Salud de los trabajadores, durante el mes de septiembre: **29 de septiembre día Mundial del Corazón**

Concienciación sobre su Auto Cuidado en el entorno laboral

1. Inmunización
2. Demostraciones:
    - .El ácido fólico podría ayudar a prevenir enfermedades
    - . Relación entre nuestros estilos de vida saludable y el corazón
    - . Dietas saludables para el corazón
3. Conocer nuestros trabajadores
4. Planificación y seguimiento de las actividades preventivas
5. Evaluaciones Específicas
6. incentivando los hábitos de Estilos de vida Saludables **(viernes saludables)**
7. Diagnóstico y tratamiento oportuno
8. Fortaleciendo los programas provengan la enfermedad en los trabajadores y su familia
9. Identificando factores de riesgos asociados a una patología
10. Educando y realizando dinámica a nuestra fuerza de trabajo
11. Empoderar a las mujeres en su lugar de trabajo.
12. Evaluaciones de Riesgos durante el desarrollo de la actividad
13. Decoración en el entorno laboral
14. Impulsarlos a Participar en los eventos realizado
15. Información a los trabajadores

Planificación Preventiva:

- Toma de presión arterial **en Relación entre la Salud y la Investigación Científica"** durante el mes de septiembre
- Taller cuida tu corazón
- Para el mes de octubre: **CAMPAÑA NACIONAL DE LA CINTA ROSADA Y CELESTE PARA PREVENIR EL CANCER DE MAMAY PRÓSTATA**

Actividad Laboral: Relación entre la salud y la Investigación científica

Celebración del **Día Mundial del Corazón 29 de septiembre** Con entrega de corazones impresos con mensajes que invitan:

1. Se instó a Los trabajadores, a cuidar de:
   - La alimentación
   - Realizar ejercicios
   - Evitar el estrés
   - Evitar fumar; entre otros hábitos que tanto padres como la familia debe practicar para el cuidado del corazón.
   - Práctica de estilos saludables
   - crear conciencia sobre las medidas de prevención para evitar daños al sistema cardiovascular
2. Entrega de folletos a los diferentes departamentos. **Sobre cuida tu corazón y los factores de riesgo.**

Actividades que cierran la campaña:

3. **La campaña busca que los trabajadores se comprometa con:**

- Estilos de vida saludables:
- Adoptar una alimentación equilibrada,
- realizar ejercicio físico regularmente y evitar el tabaquismo.

4. **Concienciación y difusión:**

5. Se comparten mensajes y se anima a los trabajadores a tomar conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares y la importancia de la prevención.
6. Petición de acción: Se siga dando las acciones y a nivel Gerencial se apoye las actividades realizadas para combatir las enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en el mundo.
7. Participación individual y colectiva:
   - Los trabajadores participan de una manera sociable en la difusión de consejos para una vida saludable, realizando pausas activas, y compartiendo sus progresos.
8. Atención médica: Realizar revisiones médicas regulares para detectar problemas a tiempo y adoptar prácticas de cuidado personal como la respiración consciente.

9. Iniciativas comunitarias: Participar en eventos como zumba tones o actividades de toma de presión arterial para promover el cuidado del corazón.

Recomendamos realizar revisiones médicas periódicas para detectar problemas a tiempo y adoptar prácticas de cuidado personal, como la respiración consciente. Además, les invitamos a participar en las actividades de promoción, como eventos de Gimnasia laboral o tomas de presión arterial, para promover el cuidado del corazón.