GORGAS | INSTITUTO CONMEMORATIVO GORGAS DE ESTUDIOS DE LA SALUD (1928)

Clínica de Seguridad y Salud Ocupacional / Clínica del Trabajo
Información Estadística del mes de septiembre 2026

Realizamos el Lanzamiento:

Relación Entre La Salud Y La Investigación Científica.

"Las Enfermedades Cardíaca pueden pasar desapercibidas, no pierdas un solo latido"



En el marco del Día Mundial del Corazón, que se conmemora cada 29 de septiembre, y sumándonos al mes de la prevención y concientización cardiovascular en Panamá, la Clínica de Salud Saludable y Ocupacional (SSO) del Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud invita a todo el personal a participar en las siguientes actividades programadas:







<u>Actividades de prevención y salud:</u>

- **Controles médicos básicos: Toma de presión arterial, glucosa, colesterol y medición de perímetro abdominal.**



- **Talleres de RCP: Capacitación sobre reanimación cardiopulmonar.**

Analizador de Composición Corporal In Body

- **Masa muscular esquelética: Los kilos de músculo que mueven tu cuerpo.**
- **Masa grasa corporal: La cantidad total de grasa (subcutánea y visceral)**
- **Agua corporal total: El agua dentro y fuera de tus células, clave para saber tu nivel de hidratación.**
- **Masa libre de grasa y minerales: El peso de tus huesos y otros componentes sin grasa.**
- **Análisis por segmentos: Muestra cómo se distribuyen el músculo y la grasa en tus brazos, piernas y tronco.**
- **¿Por qué es diferente a una báscula normal?**
- **Más allá del IMC: El índice de masa corporal (IMC) solo compara tu peso con tu estatura y puede engañarte si tienes masa muscular alta.**
- **Sin estimaciones genéricas: Los equipos profesionales de InBody, miden la impedancia real de tu cuerpo sin depender de suposiciones basadas en tu edad o sexo para darte el resultado.**
- **Rapidez: La prueba toma entre 15 y 60 segundos dependiendo del**

- **Charlas informativas: Sesiones sobre factores de riesgo cardiovascular, cesación de tabaquismo y manejo del estrés.**
- **Actividades lúdicas y recreativas: Dinámica de la "Rayuela de concientización al corazón", orientada a promover la actividad física y el aprendizaje sobre la salud cardiovascular. Esta actividad es coordinada conjuntamente con Bienestar del Empleado y la Clínica de SSO.**



- **Retos de movimiento: Desafíos para incentivar caminatas diarias de 25 a 30 minutos.**
- **Actividades educativas:**
- **Talleres de alimentación sana: Sesiones prácticas sobre recetas y hábitos de nutrición cardiosaludables.**

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)**
- **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**.**
- 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 **(P R N)**: actualización de las Tarjetas de Vacunas

- Revisión y Actualización del procedimiento de vacunación OIRH/ Gestión de la Calidad **(notificaciones verbales, y correo enviados)**

- Revisión de las tareas, procedimientos y proceso en el Sistema de Gestión de la Calidad
- Actualización de la Bitácora Vigilancia Epidemiológica de los trabajadores (P R N)
- Cumplimiento en el Sistema de gestión de SST de las actividades realizadas en la Clínica.

TAREAS	TOTAL
Evaluación pre laboral	10 trabajadores
Cita de control	46
Cita de Morbilidad	39
Evaluación de Exámenes	17
Pruebas de EKG	13 solicitudes entregadas
Solicitud de Rx	10
Solicitud de laboratorios	20
Control de peso	250 incluyendo la prueba del In Body
Toma de presión arterial (todo los día)	250 (promoción día mundial del corazón)

Toma de Glicemia Capilar / Consejería (feria de la salud, apoyado por (durante el)	350 pruebas realizadas (atención diaria , + actividad preventiva cada latido cuenta)
Charlas Educativa en el entorno laboral	20 en los departamentos, + actividad cada latido cuenta
Impulsamos la Lactancia Materna / actores y apoyo Institucional	P R N
Lavado de manos	Trabajando en adquirir una cultura
Reuniones de 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. Neumococo 20
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 Cáncer De Mama y 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;

Participación a través de Stands la investigación científica y relación entre la salud

- Cómo se puede mantener las encías y el corazón saludable
- Formas principales de relacionar la Entomología con un corazón saludable
- Virus-Cardio-Trópicos dañan el tejido Cardiaco en el huésped
- Ectoparásitos y problemas cardiacos
- Rol de los laboratorios Clínicos
- El Corazón y la Salud Sexual
- Síndrome Cardio Renal
- Relación entre la Parasitología y el corazón
- 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
- Realizar ejercicios: Dinámicas y rutinas de ejercicios para el corazón

1. Entrega de folletos a los diferentes departamentos. **Sobre cuida tu corazón y los factores de riesgo.**

Actividades que cierran la campaña:

2. **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.



Concienciación y difusión:

3. Se comparten mensajes y se anima a los trabajadores a tomar conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares y la importancia de la prevención.
4. 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.
5. 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.
6. Atención médica: Realizar revisiones médicas regulares para detectar problemas a tiempo y adoptar prácticas de cuidado personal como la respiración consciente.



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.