

	SISTEMA GESTIÓN AES COLOMBIA	
	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR PERDER ES GANAR	
	CO-SS-PP-007	
	Versión: 11	Fecha Actualización: Ago-2023

1. PROPOSITO

El propósito del programa de riesgo cardiovascular “Perder para Ganar” es generar conciencia en cada persona acerca de su estado de salud haciendo énfasis en la necesidad de disminuir los niveles elevados en el perfil lipídico, peso y glicemia que puedan llevar a desencadenar enfermedades silenciosas que afectan la salud con el paso del tiempo.

Igualmente, el presente programa tiene como objetivos específicos los siguientes:

- Comparar los resultados de los exámenes de laboratorio realizados en los exámenes ocupacionales anuales con el fin de observar el comportamiento de estos, si existe aumento o disminución en los valores de peso, perfil lipídico y glicemia de cada uno de los trabajadores.
- Concientizar a cada trabajador sobre la importancia de tener unos niveles adecuados en sus resultados del perfil lipídico (Colesterol Total, LDL y triglicéridos), glicemia y peso.
- Disminuir la incidencia y la prevalencia de enfermedades de riesgo cardiovascular en los trabajadores.
- Crear una cultura de salud que promueva los buenos hábitos y ayude a contribuir en la disminución de los valores alterados en los diferentes exámenes de laboratorio
- Resaltar la importancia de una adecuada alimentación y ejercicio regular en la disminución de la incidencia de enfermedades silenciosas principalmente las de riesgo cardiovascular.
- Mejorar la interrelación dentro de los diferentes grupos de trabajo a fin de comprender las necesidades propias y colectivas, llevando a un logro y meta propuestos.
- Conocer las diferentes formas de llevar una vida saludable sin necesidad de abandonar totalmente las actividades que realizamos actualmente, pero si adaptándolas para obtener un mejor estilo de vida

2. ALCANCE

Este programa está enfocado tanto al personal directo de AES Colombia como al personal contratista que desee participar, al cual se le haya encontrado durante la revisión de los resultados de exámenes paraclínicos alguna alteración que pueda generar a mediano o largo plazo enfermedades de tipo cardiovascular principalmente.

Aprobó Francisco A. Castro Director Seguridad Industrial	Elaboró Yuli Paola Muñoz Rodríguez Medico Laboral	Revisado por Yuli Paola Muñoz Rodríguez Medico Laboral	Fecha Actualización: 12/08/2023	No. Hojas: 7
				No. Anexos: 00

3. DEFINICIONES

- 3.1. LÍPIDOS:** Conjunto de moléculas orgánicas, la mayoría de ellas biomoléculas, compuestas de carbono e hidrógeno, en menor medida de oxígeno y también por fósforo, azufre y nitrógeno y cuya principal característica es que son hidrofóbicas, es decir, insolubles al agua, pero pueden ser disueltas en sustancias orgánicas como el alcohol, la bencina, el benceno y el cloroformo. Los lípidos cumplen funciones diversas en los organismos vivientes, entre ellas la de reserva energética (como los triglicéridos), estructural (como los fosfolípidos de las bicapas) y reguladora (como las hormonas esteroideas).
- 3.2. COLESTEROL:** Sustancia cerosa, parecida a la grasa, que elabora el hígado; se encuentra en la sangre y en todas las células del cuerpo. El colesterol también proviene del consumo de alimentos de origen animal.
- 3.3. TRIGLICÉRIDOS:** Es la principal forma de grasa almacenada por el cuerpo. Un triglicérido está formado por tres moléculas de ácidos grasos en combinación con una molécula de glicerol alcohol. Los triglicéridos vienen de los alimentos que comemos, así como también son producidos por el cuerpo.
- 3.4. GLICEMIA:** es la medida de concentración de glucosa libre en sangre, suero o plasma sanguíneo.
- 3.5. PERFIL LIPÍDICO:** es un grupo de pruebas de laboratorio solicitadas generalmente de forma conjunta para determinar el estado del metabolismo de los lípidos corporales, generalmente en suero sanguíneo.
- 3.6. ENFERMEDADES SILENCIOSAS:** Son las enfermedades que se producen lentamente en el cuerpo y que no se manifiestan hasta no encontrarse en avanzado estado, es decir, se manifiesta la enfermedad cuando las probabilidades de recuperación son mínimas y no son muchos los tratamientos que se pueden hacer, pero si se habían podido prevenir, controlar y manejar de haberse descubierto antes.
- 3.7. CULTURA DE SALUD:** Son todos los factores sociales involucrados en cualquier proceso de salud y enfermedad, que nos ayudan a mejorar cada día.

4. CONDICIONES GENERALES

Una vez analizados los resultados de los exámenes de laboratorio anuales y comparándolos con los resultados de años inmediatamente anteriores, se observa que un gran porcentaje de la población trabajadora de AES Colombia presenta incremento considerable en el peso y los niveles del perfil lipídico y glicemia.

Por esta razón, nos vemos en la necesidad de crear, desarrollar y aplicar el presente programa buscando la disminución de los diferentes parámetros de los paraclínicos tomados (Perfil lipídico y glicemia) y peso, con el fin de crear conciencia de la necesidad de mejorar la condición actual de salud de cada trabajador y evitar enfermedades de riesgo cardiovascular que se puedan presentar a mediano o largo plazo.

4.1. SOPORTE LEGAL

- Guía ESC/ESH 2018 sobre el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial
- 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines
- 2017 Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines.
- 2018 Guideline on the Management of Blood Cholesterol: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines
- Resolución No. 00412 DE 2000 (Ministerio de Salud)

4.2. MECÁNICA DEL CONCURSO

Se toman como datos base los resultados de los exámenes médicos ocupacionales periódicos donde se obtiene resultados de laboratorio: Glicemia, Perfil lipídico (Colesterol total, LDL, triglicéridos) y peso de cada persona. El objetivo es disminuir estos valores (resultados de laboratorio y peso) en la población trabajadora de AES Colombia apoyándonos para esto en una metodología participativa y fomentando el desarrollo de actividad física y hábitos saludables en los trabajadores de AES Colombia y sus contratistas.

4.3. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Podrán participar de forma voluntaria todos los trabajadores directos y contratistas de AES COLOMBIA que cuenten con resultados de exámenes de laboratorio: Glicemia, Perfil lipídico realizados por un laboratorio clínico reconocido y sean recientes (no mayor a 3 meses) en el momento de inicio del programa.

4.4. CRITERIOS Y PROCESO DE SELECCIÓN Y EVALUACIÓN

- El médico de salud ocupacional de AES Colombia revisa la base de datos con los resultados de exámenes de laboratorio de todos los colaboradores, e incluye los contratistas que se hayan inscrito para participar en el programa. Mediante el manejo de la información de cada persona en una base de datos, se realiza la clasificación de los trabajadores seleccionando las personas que en los resultados de sus exámenes, presentan alteraciones en sus niveles de glicemia y presentan dislipidemias, sobrepeso u obesidad. Es importante resaltar que todos los trabajadores pueden participar, pero se realizará mayor seguimiento en la participación del programa a las personas que presentan dichas alteraciones.
- Una vez establecido el listado de personas que van a participar con sus respectivos resultados, se realiza la sumatoria de las siguientes variables (peso, glicemia, perfil lipídico (Colesterol total, LDL y triglicéridos)) obtenidos en los exámenes médicos realizados y se obtiene el puntaje inicial o de partida de cada persona.
- La competencia se realiza de forma individual, buscando que cada persona pueda encontrar motivación en la realización de la actividad física de su agrado y pueda revisar al final del programa como fue su progreso de acuerdo con las metas planteadas.

4.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Una vez conformada la base de datos, el puntaje inicial se realiza de la siguiente manera:

- Participante: “Luis Perez”

VALORES	Luis Pérez
Peso (Kg)	70
Colesterol Total	220
Colesterol LDL	110
Triglicéridos	150
Glicemia	90
TOTAL	640

- Cada resultado se tomará como el 100% y será la base tomada en cuenta para el inicio del concurso. Este resultado base, se comparará con los siguientes reportes de laboratorio y peso, los cuales se obtendrán de la sumatoria de los resultados de los exámenes ocupacionales inmediatamente siguientes (exámenes periódicos anuales de cada persona participante).
- Dado que el concurso tiene un año de duración, se realizarán reuniones trimestrales con el área de recreación y deportes para revisar los participantes que están asistiendo a actividades deportivas con el fin de poner un puntaje adicional a estas

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR PERDER ES GANAR

personas (1 punto por participación en actividades programadas), lo cual al final del concurso se verá reflejado en disminución de su puntaje final (es decir, el valor otorgado por participación en estas actividades se restará al puntaje final).

- c. Si el participante no se realiza los exámenes correspondientes o no presenta el resultado de los exámenes paraclínicos, se dejará como resultado final el valor con que se inició el concurso (resultados iniciales).
- d. El participante ganador del concurso será la persona cuyo porcentaje (%) de disminución total sea el mayor haciéndose acreedor del premio mayor otorgado por el concurso.

4.6. ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN

La divulgación del programa se realizará de las siguientes formas:

- a. Mediante la publicación en las diferentes carteleras con información acerca del concurso y sus reglas.
- b. Envío de correos electrónicos informativos dando a conocer el concurso, sus principales características y las reglas para su realización.
- c. Presentación del programa para todo el personal, mostrando sus beneficios, el seguimiento que se va a realizar, y como se desarrollara el programa.

4.7. ACTIVIDADES INCLUIDAS EN EL PROGRAMA

- Valoraciones Nutricionales (Servicio Casino Alimentación).
- Soporte y asesoría médica para evaluación de minuta de alimentación.
- Realización de Tamizajes de Composición Corporal.
- Participación en todas las actividades coordinadas con el área de recreación y deportes.
- Asesoría médica y con el área de recreación y deportes para realización de plan de acondicionamiento físico.
- Zumba, Cardio fitness.
- Entrenamiento dirigido en Gimnasio
- Apoyo en actividades de grupo de Ciclismo

4.8. PREMIOS

El participante ganador será acreedor al premio mayor que consiste en bono de COP\$300.000 en implementos o prendas deportivas.

El segundo lugar bono de COP\$200.000 en implementos o prendas deportivas.

Los participantes que se encuentren en el puesto 3 hasta el puesto 12 recibe un bono de COP\$100.000 en implementos o prendas deportivas, esto con el fin de tener en cuenta el esfuerzo y participación de las personas que tuvieron mayor disminución en sus parámetros de riesgo cardiovascular.

4.9. EXCLUSIÓN DEL CONCURSO

En caso de que una persona se retire del concurso deberá informar al médico para no ser tenido en cuenta dentro de los puntajes finales y las razones por las que se tomó esta decisión.

5. AUTORIDADES – RESPONSABILIDADES ESPECÍFICAS

a. *De los participantes:* Será su responsabilidad:

- Cumplir con cada una de las reglas impuestas para la realización del concurso.
- Participar en las actividades deportivas programadas en conjunto con el área de recreación y deportes.
- Reportar posibles anomalías que se presenten durante la realización del concurso, teniendo en cuenta principalmente el bienestar personal, es decir, si presenta alguna alteración física que pueda generar problemas de salud a futuro inmediato o de mediano plazo.

b. *Del área de seguridad industrial y Salud Ocupacional:* Será su responsabilidad:

- Vigilar el adecuado funcionamiento del concurso.
- Hacer que se respeten las reglas establecidas durante el tiempo que dure la realización de la actividad.
- Ayudar a cada uno de los participantes a llevar a cabo la meta propuesta durante el tiempo en que dure el juego.
- Hacer la gestión necesaria para realizar la nueva toma de paraclínicos y control del peso.
- Vigilar la salud de cada uno de los participantes ayudándolos en lo que sea posible para su bienestar individual, llevándolos al cumplimiento de las metas propuestas.
- Solicitar apoyo nutricional con el personal contratista del Casino, para la revisión de los menús alimenticios ofrecidos, con el fin de buscar de forma integral la manera más saludable para perder peso y manejo de dieta saludable, que en este caso es una de las partes fundamentales para la realización de la actividad.
- Realizar actividades conjuntas con la programación del área de recreación y deportes siempre buscando incluir a los participantes en actividades deportivas.

c. *De Recursos humanos (Recreación):* Será su responsabilidad:

- Dar seguimiento y control de las rutinas de ejercicio planteadas
- Motivación al cumplimiento
- Organizar plan de trabajo gimnasio, piscina, deportes, enfocado a mejorar estos niveles.

d. *De Servicios Generales:* Será su responsabilidad:

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR PERDER ES GANAR

- Ofrecer menú ligero en el casino, previa participación de la nutricionista.
- Realizar valoraciones nutricionales a los participantes del concurso

6. DOCUMENTOS RELACIONADOS

El documento que se involucra para el desarrollo del presente procedimiento es el *Procedimiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, Código del procedimiento CO-SS-PR-005, Versión N°14, Actualización 1020*.

TABLA DE REVISIONES

Revisión	Pagina	Fecha	Responsable	Resumen del Cambio
1	1-11	23/01/2012	Francisco Castro	Versión inicial
2	1-9	01/09/2016	Deisy Peña	Modificación de la estructura y actualización de todo el documento
5	1-9	01/09/2016	Paola Muñoz	Actualización de información y redacción del programa
3	2	01/09/2016	Paola Muñoz	Actualización de definiciones
4	3	01/09/2016	Paola Muñoz	Actualización Soporte Legal
6	3	01/09/2016	Paola Muñoz	Inclusión Valor Colesterol LDL en mecánica del concurso
7	7-8	01/09/2016	Paola Muñoz	Actualización Responsabilidades
8	6	17/01/2018	Paola Muñoz	Inclusión de actividades del programa
9	5	17/01/2018	Paola Muñoz	Inclusión en criterios de evaluación, toma de nuevos laboratorios de control.
10	1-11	3/3/2021	Paola Muñoz	Actualización del concurso: Participación individual.
11	1-9	12/8/2023	Paola Muñoz	Actualización Soporte Legal y criterios de evaluación.