

SALUD OCUPACIONAL

SALUD OCUPACIONAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud ocupacional como una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores.

Esta disciplina busca controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo.

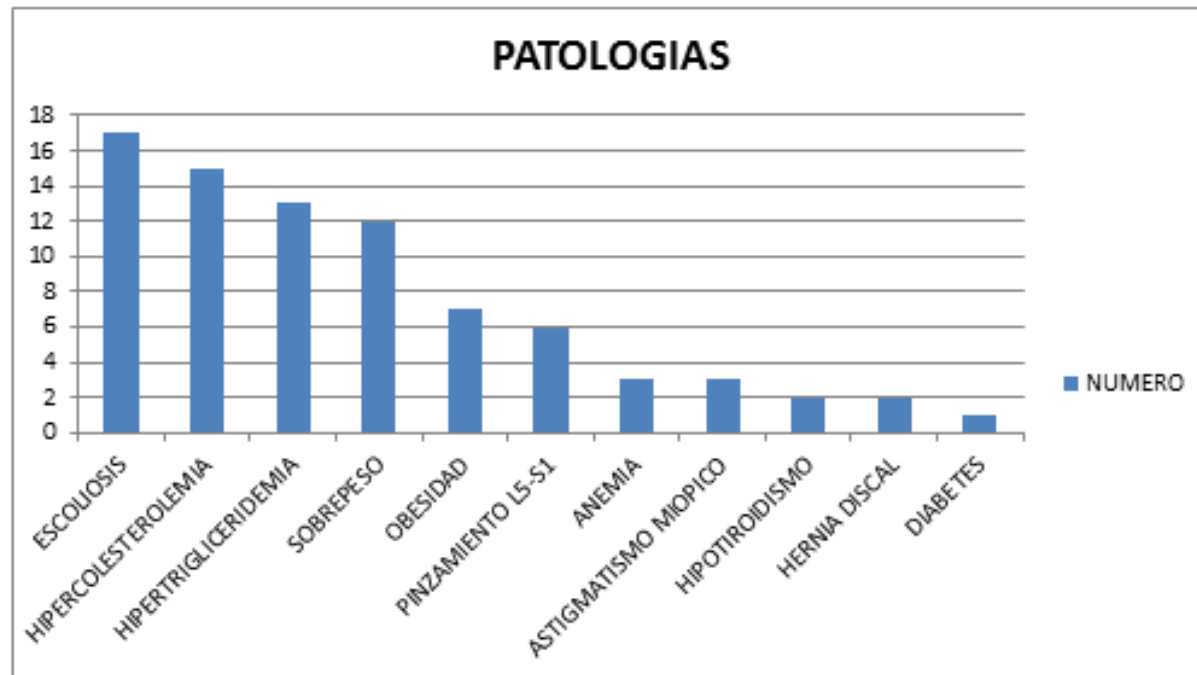
FACTORES DE RIESGO

- RIESGO QUIMICO
- RIESGO BIOLOGICO
- RIESGO MECANICO
- RIESGO FISICO
- RIESGO PSICOSOCIAL
- RIESGO ERGONOMICO

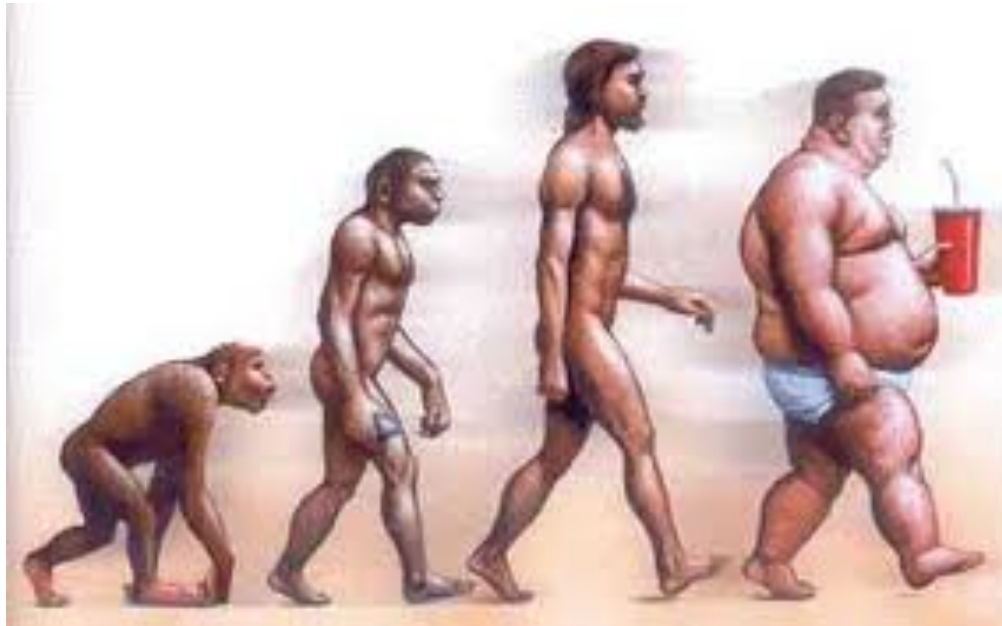
MORBILIDAD

DR. CORELLA

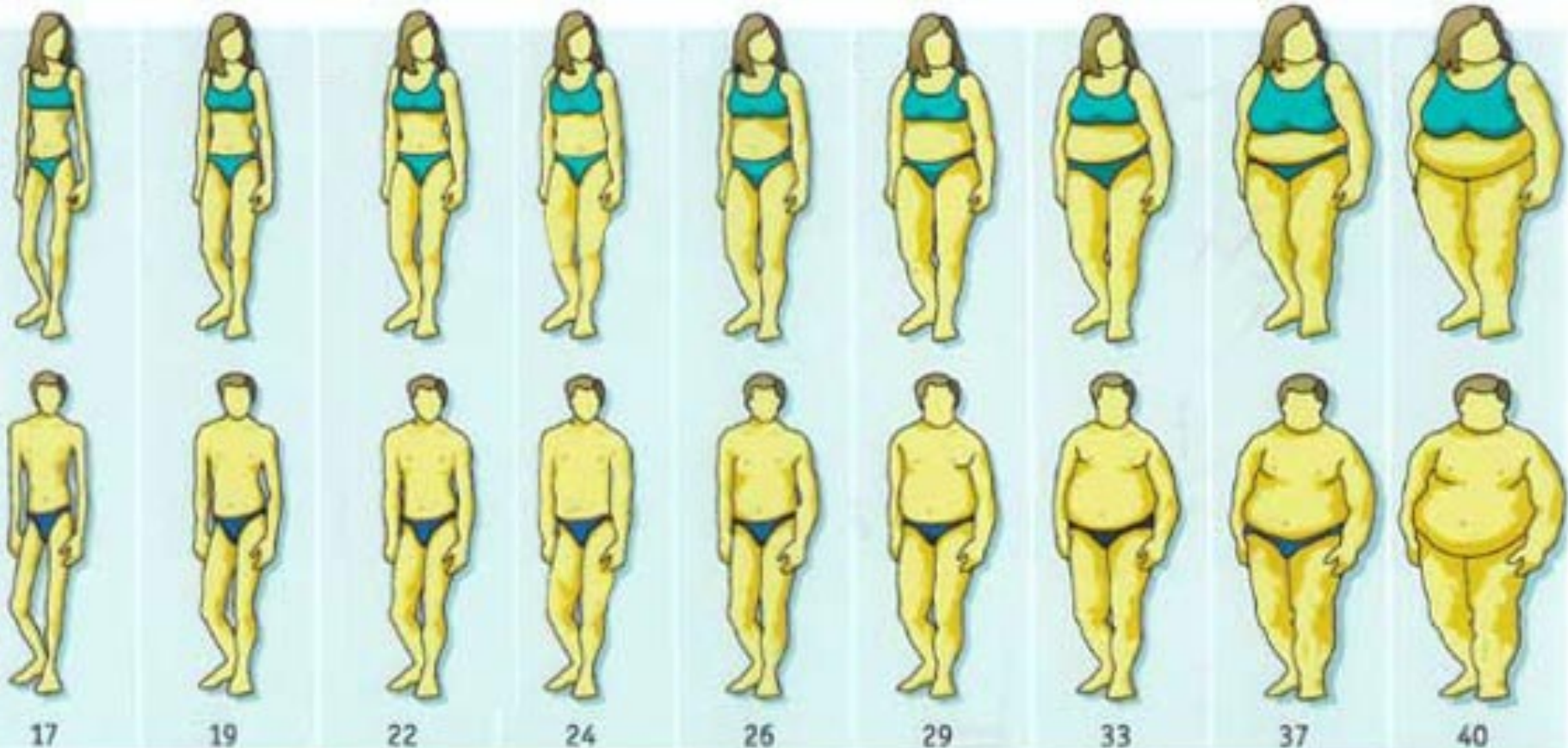
PATOLOGIA	NUMERO
ESCOLIOSIS	17
HIPERCOLESTEROLEMIA	15
HIPERTRIGLICERIDEMIA	13
SOBREPESO	12
OBESIDAD	7
PINZAMIENTO L5-S1	6
ANEMIA	3
ASTIGMATISMO MIOPICO	3
HIPOTIROIDISMO	2
HERNIA DISCAL	2
DIABETES	1



PRIMER LUGAR



INDICE DE MASA CORPORAL



EMI

<20

20 - 25

26 - 29

>30

Underweight

Normal weight

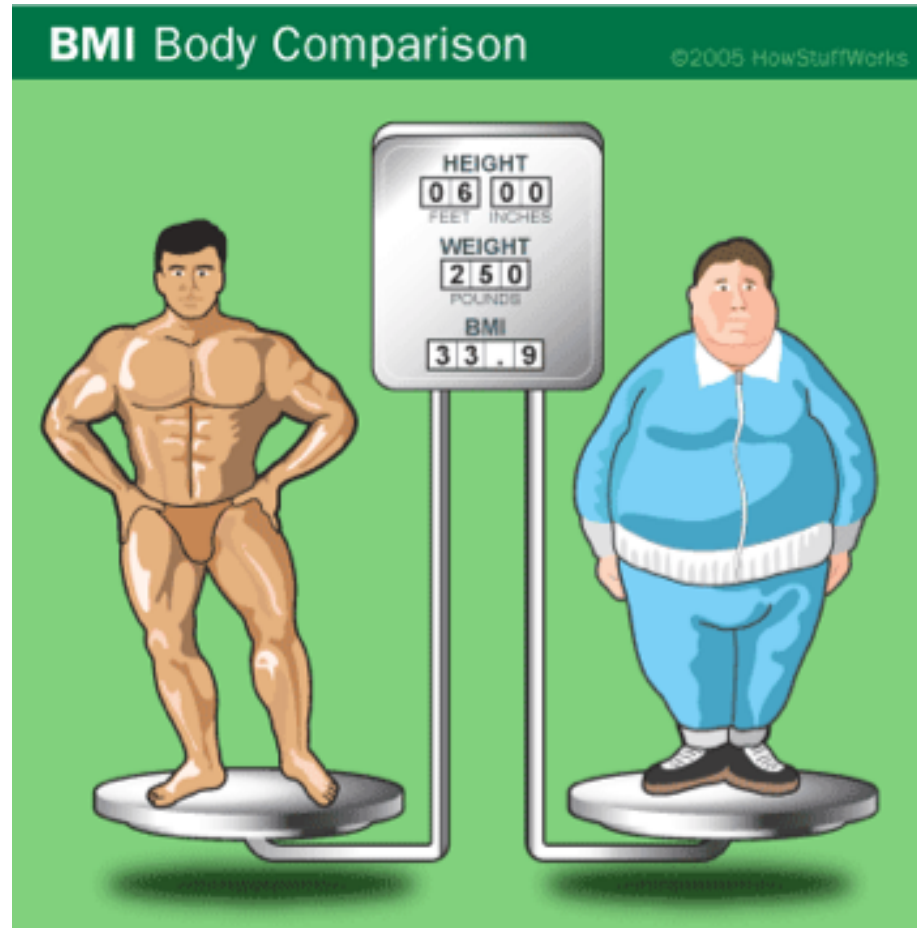
Slightly Overweight

Overweight

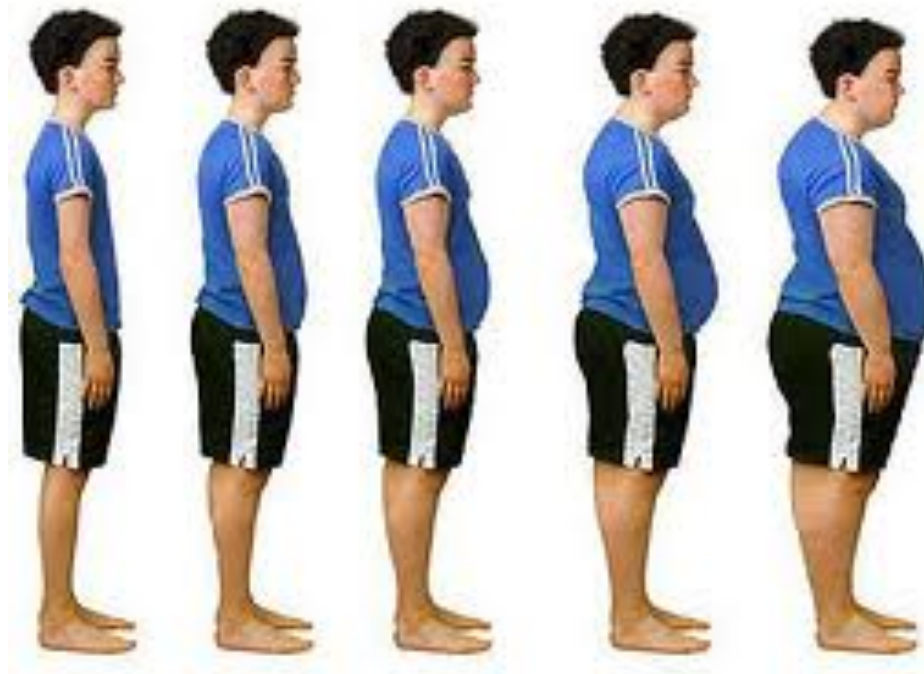
Extremely Overweight

IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Talla (m)} \times \text{talla (m)}}$$



“El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”



De acuerdo con la OMS, cerca de **mil millones** de adultos tienen sobrepeso, y más de **300 millones** son obesos

A su vez, cada año **mueren** por lo menos **2.6 millones** de personas a consecuencia del sobrepeso y/o la obesidad

No dejar de lado que:

En el mundo hay más de 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso.



Costos económicos y de salud asociados a la obesidad



La **esperanza de vida** de una persona con obesidad es de **10 a 8 años menor** (para un IMC de 40-45) que el de una persona de peso normal

HIPERCOLESTEROLEMIA

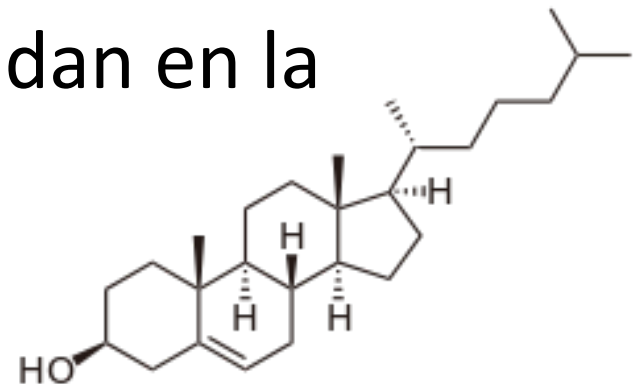
¿Qué es?

- El colesterol alto se presenta cuando los niveles de **colesterol** en la sangre son demasiado elevados.



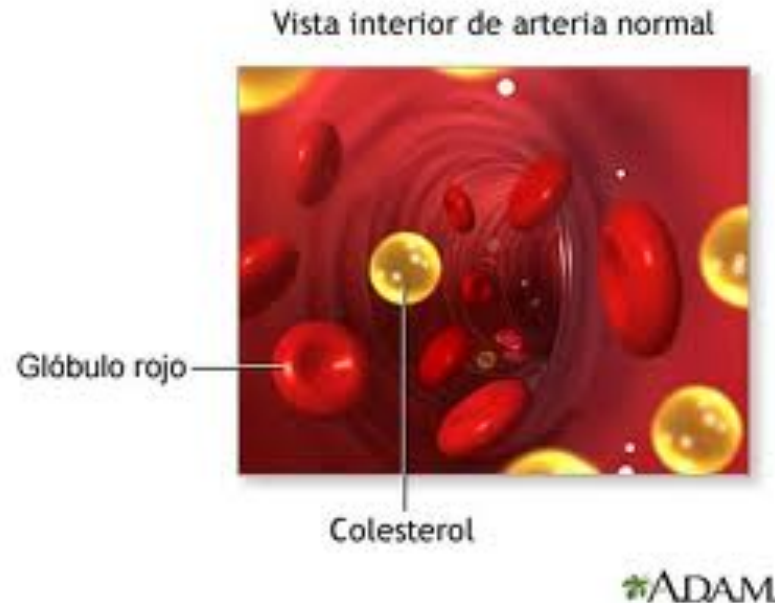
¿Qué es el colesterol?

- El colesterol es una sustancia cerosa grasosa que se encuentra en todas las células del cuerpo
- Nuestro organismo necesita colesterol para funcionar correctamente
- El colesterol se usa para fabricar hormonas, vitamina D y sustancias que ayudan en la digestión de los alimentos.



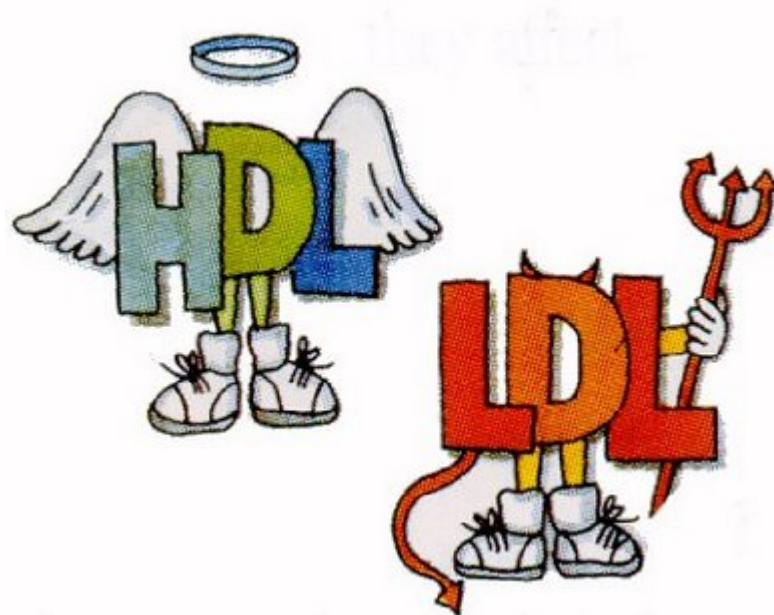
TRANSPORTE

- La sangre es acuosa y el colesterol es grasoso. Igual que el agua y el aceite, las dos sustancias no se mezclan



- Para transportarse en el torrente sanguíneo, el colesterol es llevado en pequeños paquetes llamados lipoproteínas

- Dos tipos de lipoproteínas transportan el colesterol por nuestro organismo: HDL, LDL



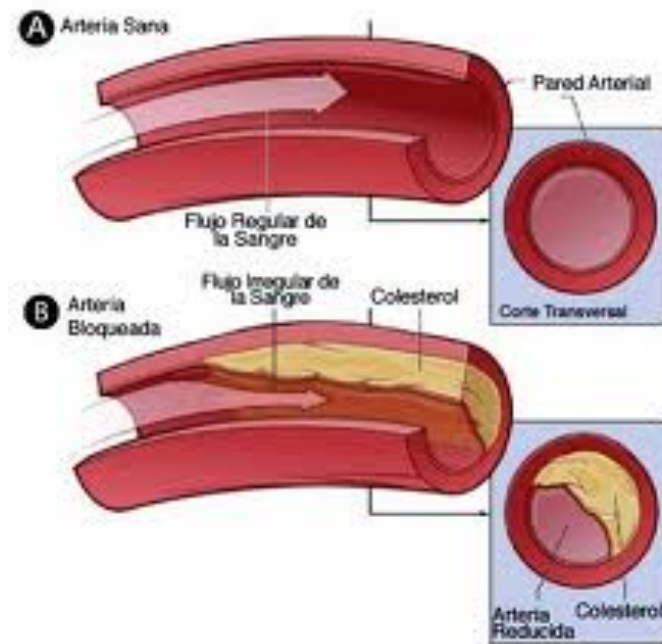
Datos básicos

- Comer demasiadas grasas saturadas eleva el nivel de colesterol en sangre.
- Si hay demasiado colesterol, éste se acumula en las paredes de las arterias. Esto se conoce como placa.
- El colesterol alto no da signos ni síntomas. Muchas personas no saben que sus niveles en sangre se encuentran demasiado elevados.

¿Qué es el nivel alto de colesterol en sangre?

- Las personas con niveles altos tienen mayor probabilidad de presentar enfermedad cardiaca
- El colesterol alto en sí no produce síntomas así que muchas personas no se dan cuenta que lo tienen demasiado alto
- El nivel máximo en sangre es hasta 200 mg/dl

ATEROMA



- El colesterol se puede acumular en las paredes de las arterias
- Con el tiempo, la placa puede causar estrechez de las arterias. Esto se llama arterioesclerosis o endurecimiento de las arterias.

- Algunas placas presentan adelgazamiento de las paredes y se desgarran (rompen) liberando grasa y colesterol al torrente sanguíneo
- Esta liberación de grasa y colesterol puede conllevar a que se formen coágulos de sangre y producir Infartos Cardiacos



Los niños tienen peligro?

- La placa de ateroma a menudo se inicia en la infancia y adolescencia.



Causas

- Una gran variedad de factores puede afectar los niveles de colesterol en sangre.
- Algunos se pueden controlar y otros no.



Los siguientes factores se pueden controlar:

- **La comida.** Ciertos alimentos tienen tipos de grasa que elevan los niveles de colesterol.
- Los ácidos grasos *trans* (grasas *trans*) se forman cuando el aceite vegetal pasa por un proceso de hidrogenación endureciéndolos
- El colesterol también se encuentra en los alimentos de origen animal



- **Peso.** Al tener sobrepeso hay la tendencia a aumentar su nivel de LDL y bajar los de HDL
- **Actividad.** La falta de ejercicio regular puede llevar a aumento de peso, lo que podría elevar los niveles de colesterol LDL
- **Tabaco:** Aumenta los niveles de LDL



Los siguientes factores no se pueden controlar:

- **Los factores hereditarios.** Los niveles altos de colesterol pueden ser un problema familiar.

Una enfermedad genética heredada (hipercolesterolemia familiar) se caracteriza por niveles muy altos de colesterol LDL. Se inicia desde el nacimiento y puede llevar a infarto cardiaco en personas jóvenes.

- **Edad y sexo.** Al inicio de la pubertad, los hombres tienen niveles más bajos de HDL que las mujeres.
- A medida que hombres y mujeres crecen y envejecen, los niveles de colesterol se elevan.
- Las mujeres jóvenes tienen niveles más bajos de colesterol LDL que los hombres y después de los 55 años las mujeres tienen niveles más altos que los hombres.

Tratamiento

- La meta principal del tratamiento para disminuir el colesterol es bajar el nivel de lipoproteína de baja densidad (LDL) , a una cifra que disminuya su riesgo de presentar infarto cardiaco o enfermedades causadas por endurecimiento de las arterias.

DIETA

- Dieta TLC (cambios terapéuticos en el estilo de vida)



- <https://www.youtube.com/watch?v=Kri-JSwGA1E>