

De la **Fisiología** a la **Ergonomía** **Aplicada** en el **trabajo**

Experiencias Profesionales en el
ámbito de **fisiología del**
trabajo y **ergonomía**
participativa

Estilo de Vida

Forma o manera de vivir, pensar y
actuar la vida propia

Dr. Victorio Martínez Castro
Especialista Certificado en Medicina del Trabajo
Profesional Ergonomista Certificado

**“La vida es 10% lo que
me sucede
y 90% cómo
reacciono ante ello”**

Lou Haltz

Principales Riesgos que incrementan las solicitudes de *Atención médica* a nivel global

| RIESGOS | % |
|-------------------------------------|-----------|
| Presión arterial alta | 58 |
| Colesterol alto | 50 |
| Sedentarismo | 42 |
| Obesidad | 39 |
| Deficiente manejo del estrés | 39 |

| VARIABLE | COSTOS 2016 | COSTOS 2017 |
|-----------------|-------------|-------------|
| Costos en salud | ↑ 5.2% | ↑ 5.4% |
| Inflación | 2.9% | 2.8% |

Top 5 de enfermedades

- 1- **CARDIOVASCULARES**
- 2- **CANCER**
- 3- **RESPIRATORIAS**
- 4- **TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELETICOS**
- 5- **DIABETES**

Informe global de Tendencias Médicas 2017.
Aon Hewitt

Porqué la *Atención médica* **se encarece más**

- ⇒ **Envejecimiento** de la población
- ⇒ **Deterioro** de la salud
- ⇒ **Decisiones** equivocadas en *Estilo de Vida*
- ⇒ Incremento **costo** planes de seguro médico
- ⇒ Mayor **uso de planes** de seguro médico

Informe global de Tendencias Médicas 2017.
Aon Hewitt

Porque la *Atención médica* se encarece más?

⇒ Decisiones equivocadas en *Estilo de Vida*

⇒ **Dietas poco saludables**

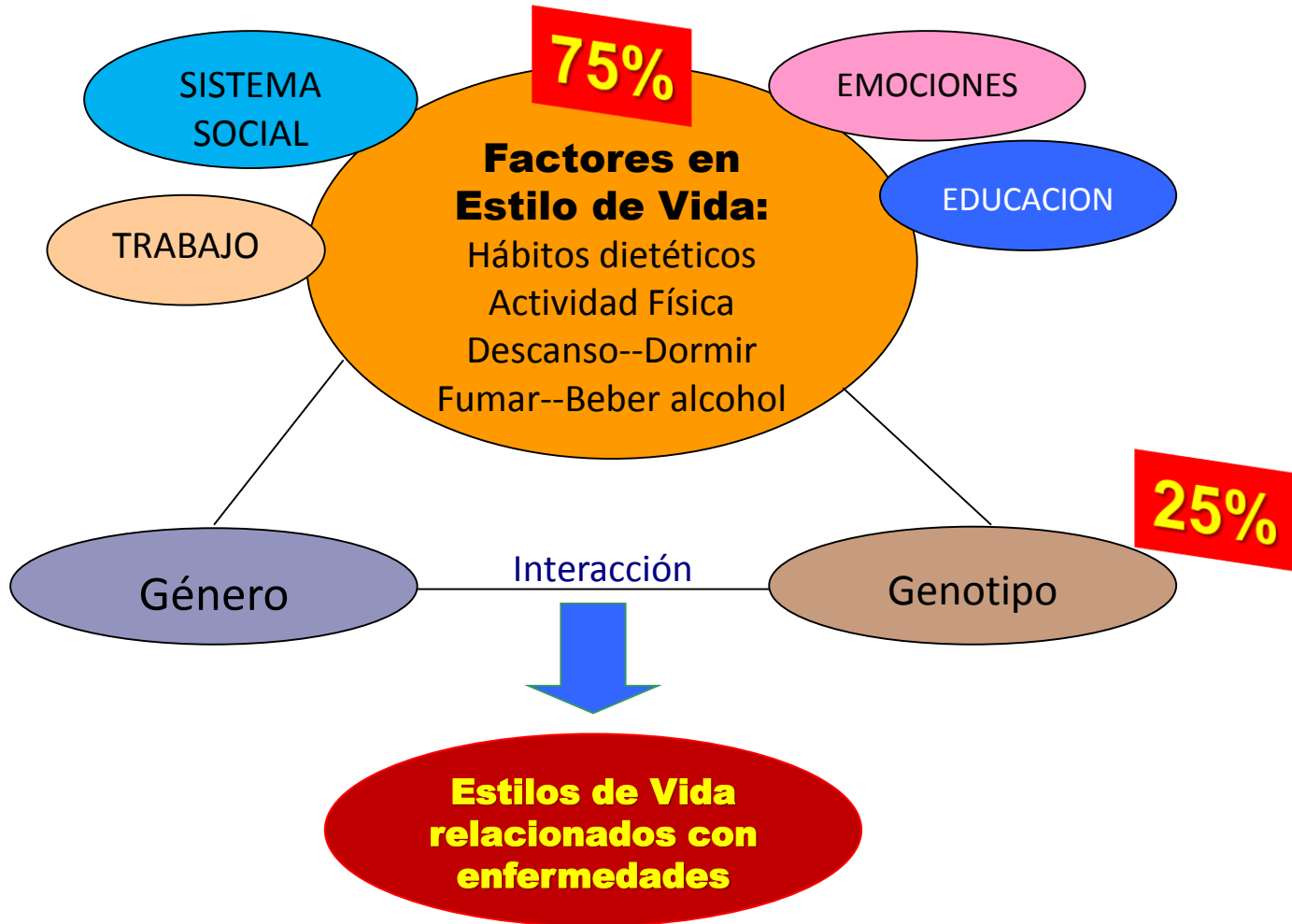
⇒ **Inactividad física (sedentarismo)**

⇒ **Uso nocivo del alcohol**

⇒ **Consumo de tabaco**

Dra. M. Ham
Área de Siniestros y Beneficios
Aon México. 2017

Factores de Riesgo en el *Estilo de Vida*



Factores de Riesgo en el *Estilo de Vida*

Factor de riesgo: “Cualquier *rasgo, característica o exposición* de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una ***enfermedad o lesión*** ¹

Entre los factores de riesgo más importantes cabe citar la **insuficiencia ponderal, prácticas sexuales de riesgo, hipertensión, consumo de tabaco y alcohol, agua insalubre, deficiencias en el saneamiento y falta de higiene**” ¹

1. http://www.who.int/topics/risk_factors/es/

Factores de Riesgo en el *Estilo de Vida*

⇒ Se consideran **factores de riesgo**

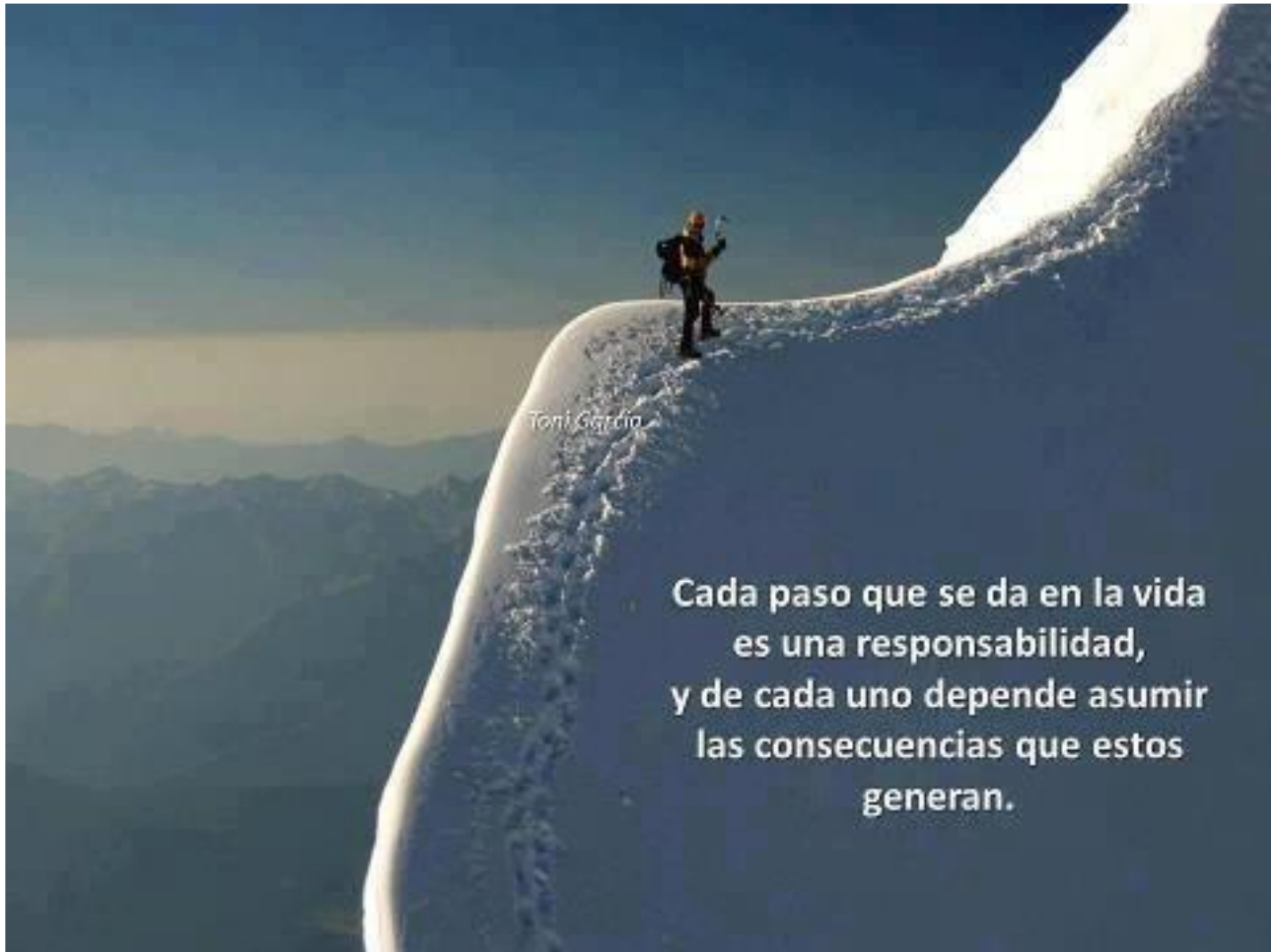
(Rodrigo, Márquez, García y Medina, 2006)

→ **Sedentarismo** y ***estilos de vida poco saludables***

⇒ Se consideran **factores de riesgo laboral**

→ Todo objeto, sustancia, forma de energía o característica de la organización del trabajo que puede contribuir a provocar un **accidente de trabajo, agravar las consecuencias del mismo o causar, aún a largo plazo, daños a la salud de los trabajadores.**

Factores de Riesgo en el *Estilo de Vida*



Toni García

Cada paso que se da en la vida es una responsabilidad, y de cada uno depende asumir las consecuencias que estos generan.

Estilo de Vida Saludable

Forma o manera de pensar, actuar
y vivir la vida propia, pensando en
VIVIR MAS Y MEJOR

Plan de Salud Organizacional

- Generar “**Proyectos de SO**” *in site*
- Promocionar “**Estilo de Vida Saludable**”

⇒ Estrategias de *Promoción para la Salud*

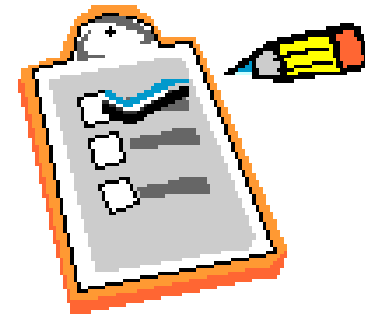
- ✓ Evaluación Ergonómica Integral
- ✓ Lugar de Trabajo Saludable
- ✓ *Wellness Program*
- ✓ Otras



**“ La Participación Social
es la piedra angular de
cualquier esfuerzo en
Promoción de la Salud ”**

Dr. Irving Rootman

AUTO- DIAGNÓSTICO



1.- Hábitos de Alimentación

- Tipo (desayuno – comida – cena)
- Horario
- Frecuencia
- Tiempo del alimento en la boca
- Snack
- Variedad
- Entorno (tranquilidad personal)

Consumo de Alimentos

Alimentos que te hacen feliz

AGUA

La deshidratación afecta el humor y las habilidades cognitivas.

PLÁTANO

Posee triptófano, esencial para segregar serotonina.

CHOCOLATE

Libera endorfinas.

PESCADO

Estimula la liberación de endorfinas.

AJI

Libera endorfinas.



Alimentos que te deprimen

GASEOSAS

Aumentan la posibilidad de sufrir depresión.

COMIDA CHATARRA

Genera más glucosa e insulina

ALCOHOL

Aumenta el riesgo de padecer depresión.

ALIMENTOS CON ALMIDÓN

Un alto consumo puede provocar depresión.

ENDULZANTES ARTIFICIALES

El aspartame frena la producción de serotonina.



BEBER AGUA

En el tiempo correcto maximiza su efectividad en el cuerpo humano.

● 2 VASOS

Después de levantarse. Ayuda a activar los órganos internos.

● 1 VASO

Antes de Comer. Ayuda a la digestión.

● 1 VASO

Antes de tomar un baño.

Ayuda a bajar la presión sanguínea.

● 1 VASO

Antes de ir a la cama.

Previene ataques al corazón.



@Candidman

Porcentaje de agua en el cuerpo humano



| DESHIDRATACIÓN | | SÍNTOMAS |
|----------------|-----|--|
| 1% | 1% | <i>Sed</i> |
| | 2% | <i>Sed fuerte, incomodidad, sensación de opresión, pérdida de apetito</i> |
| | 3% | <i>Reducción de la orina, boca seca</i> |
| 4% | 4% | <i>Mayor cansancio durante el trabajo, piel roja, impaciencia, somnolencia, apatía, náuseas, inestabilidad emocional</i> |
| | 5% | <i>Dificultad para concentrarse</i> |
| | 6% | <i>Aumento del pulso y la frecuencia respiratoria</i> |
| 8% | 8% | <i>Mareos, dificultad para respirar y para hablar, sensación de debilidad, confusión mental</i> |
| | 10% | <i>Espasmos musculares, incapacidad para mantener el equilibrio con los ojos cerrados, incapacidad general, delirio, lengua hinchada</i> |
| | 11% | <i>Insuficiencia circulatoria, disminución del volumen de sangre y falla de la función renal</i> |

2.- Actividad Física

- Tipo
- Frecuencia
- Intensidad
- Ejercicios de elongación, relajación, fortalecimiento...
- Gimnasia de pausas

2.- Actividad Física

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

30'

Diarios de actividad física

- Disminuye Riesgo de sufrir enfermedades
- Prolonga y mejora la Calidad de Vida
- Reduce el estrés
- Mejora edo. de ánimo
- Equilibrio
- Coordinación
- Salud ósea
- Flexibilidad articular
- Mantiene masa muscular

ACTIVIDADES:

- CAMINAR ENÉRGICAMENTE
- SUBIR Y BAJAR ESCALERAS
- BAILAR
- ANDAR EN BICICLETA
- NADAR
- REALIZAR TAREAS DOMÉSTICAS
- JARDINERÍA
- LAVAR EL AUTO
- PRACTICAR DEPORTES

PREVIENE

- OBESIDAD**
- DIABETES**
- ALGUNOS TIPOS DE CANCER**
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

Personas de entre 40 y 79 años

Infografías UNO / Ayeslin Morales



3.- Reposo

- Horas diarias dedicadas a relajarse
- Tiempo *para uno mismo*
- Actividad con amigos
 - ✓ Caminar
 - ✓ Jugar
 - ✓ Practicar algún hobby

3.- Reposo

 **TIPS PARA QUIENES PASAN MUCHO TIEMPO SENTADOS**

Pasar largas horas sentado aumenta tus probabilidades de:

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Subir de peso | Enfermedades cardiovasculares | Enfermedad renal | Diabetes | Problemas de columna y cervicales |

| | |
|---|--|
|  <p>Ponerte de pie y caminar un poco, al menos una vez cada hora.</p> |  <p>Hacer ejercicios de estiramiento durante el día.</p> |
|  <p>Mantener la espalda recta y apoyada en el respaldo de tu silla.</p> |  <p>Tener la silla a la altura adecuada, de manera que tus pies toquen el piso.</p> |
|  <p>Elevar las piernas de vez en cuando, para permitir la circulación adecuada de la sangre.</p> |  <p>Al final de la jornada, camina al menos 5 mins. por cada hora que hayas pasado sentado.</p> |

4.- Sueño

- Dormir entre 7-8 horas diarias
- Evitar “fiestas” a media semana
- Acostarse a la misma hora
- Irse a la cama relajado física y mentalmente

4.- Sueño

BENEFICIOS DE DORMIR BIEN



hábitos.mx



hábitos.mx

1. PERMITE LA RECUPERACIÓN DEL ORGANISMO
2. PERMITE EL PROCESO DE AUTOCURACIÓN NATURAL
3. PROMUEVE UN ESTADO DE FELICIDAD
4. REDUCE LA INFLAMACIÓN INTERNA
5. MEJORA LA MEMORIA

SI NO DUERMES BIEN



hábitos.mx

1. TU TOLERANCIA DISMINUYE
2. EXISTE TENDENCIA A LA DEPRESIÓN
3. ALMACENAS GRASA
4. EL NIVEL DE ESTRÉS SE ELEVA
5. AUMENTAN LOS ANTOJOS POR COSAS DULCES
6. PROMUEVE ADICCIÓN A LA CAFEÍNA
7. DISMINUYE TU CONCENTRACIÓN

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

hábitos.mx

1. VETE A LA CAMA TEMPRANO
2. CENA LIGERO 3 HORAS ANTES DE DORMIR
3. REDUCE TU CONSUMO DE CAFEÍNA
4. MEDITA DIARIAMENTE



hábitos.mx

5.- Hábito Tabáquico

- Es mejor **DEJAR DE FUMAR**



6.- Consumo de Alcohol

¿Tienes problemas por beber alcohol?

- Frecuencia
- Cantidad
- Si bebes, debe ser **menos de 180 c.c. de vino por día**
- Adquirir ***cultura alcohólica***

7.- Status Social

- A mayor IGUALDAD SOCIAL
mejor **condición de bienestar**
- A mayor RECONOCIMIENTO SOCIAL
mejor **condición de salud**
- A mejor TRATO SOCIAL Y FAMILIAR
mayor **autoestima**
- A mayor AUTOESTIMA
adoptar **hábitos saludables**

8.- Status Mundial

En las últimas décadas, los **contextos de trabajo** se han modificado como resultado de fenómenos tan diversos como:

- **Innovación tecnológica**
- **Globalización e interdependencia entre empresas**
- **Flexibilización del empleo**
- **Intensificación del trabajo**
- **Proceso de tercerización (outsourcing) o trabajo no presencial**

Gómez, 2007; Muñoz, 2010, Muñoz y Castro, 2010; Ceballos, 2016.

Las interrogantes son

- ¿Tenemos un **Estilo de Vida Saludable**?
- ¿**Qué hacemos** por llevar un Estilo de Vida Saludable?
- ¿Los de mayor rango dan el **ejemplo**?
- ¿Cuál debiera ser nuestro **rol social** al respecto?

Psicología Positiva

- En la Univ. de Harvard existe un curso con más popularidad y éxito; enseña cómo aprender a **ser más felices**, dictado por **Ben Shahar**
- Atrae a **1400 alumnos por semestre y 20%** de los graduados de Harvard toman este curso electivo.
- Profesor de **35 años edad**, que algunos consideran “**el gurú de la felicidad**”

Tip # 1

⇒ **Agradece a Dios por todo lo que tienes:**

Escribe en un papel **10 cosas** que tienes en tu vida que te dan felicidad.

¡Enfócate en las cosas buenas!

Tip # 2

⇒ **Practica actividad física:**

Expertos aseguran que hacer ejercicio ayuda a mejorar el ánimo.

30 minutos de ejercicio diario es el **mejor *antídoto*** contra tristeza y estrés

Tip # 3

➔ **Desayuna:**

Algunas personas se saltan el desayuno **por falta de tiempo o para no engordar**

Estudios demuestran que desayunar te da energía, te ayuda a pensar y desempeñar **exitosamente tus actividades**

Tip # 4

⇒ **Se asertivo:**

Pide lo que **quieras** y di lo que **piensas**.

Ser **asertivo** ayuda a mejorar tu **autoestima**.

Ser indiferente y quedarte en silencio genera tristeza y desesperanza

Tip # 5

⇒ **Utiliza tu \$ en experiencias:**

Un estudio descubrió que **75%** de personas se sentían más felices cuando **invertían su dinero en viajes, cursos y clases**

Mientras que sólo **34%** dijo sentirse más feliz cuando compraba cosas.

Tip # 6

➔ **Enfrenta tus retos:**

Estudios demuestran que **cuanto más postergas algo, más ansiedad y tensión generas**

Escribe pequeñas **listas semanales de tareas** y cúmplelas.

Tip # 7

➔ **Recuerdos agradables:**

Pega recuerdos bonitos, **frases y fotos** de tus seres queridos por todos lados:

Llena tu nevera, tu computador, tu escritorio, tu cuarto, **TU VIDA... con recuerdos bonitos**

Tip # 8

⇒ **Saluda y sé amable:**

Más de cien investigaciones afirman que...

Sólo sonreír cambia el estado de ánimo

Tip # 9

⇒ Usa zapatos cómodos:

Si te duelen los pies, te pones de mal humor

Asegura el **Dr. Keinth Wapner**, Presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.

Tip # 10

⇒ **Cuida tu postura:**

Caminar erecto, con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia el frente...

Ayuda a mantener buen estado de ánimo

Tip # 11

➔ **Escucha música:**

Está comprobado que escuchar música te despierta deseos de cantar y bailar...

Esto te va a alegrar la vida

Tip # 12

⇒ **Lo que comes: tiene impacto en tu estado de ánimo**

- ⇒ **No omitas comidas**, come algo ligero cada 3 ó 4 horas y mantén tus niveles de glucosa estables.
- ⇒ **Evita exceso de harinas blancas y azúcar**
- ⇒ **¡Come de todo!** Sanamente
- ⇒ **Varía tus alimentos**

Tip # 13

⇒ **Arréglate y siéntete atractivo:**

¡Ponte guap@!

41% de la gente dice sentirse más feliz **cuando piensan que se ven bien**

Tip # 14

⇒ Cree en Dios:

Con El, nada es imposible!...

Hábitos Saludables:

Nuestra vida diaria está sometida a mucha tensión, esto hace que nos encontremos a veces sin energía y de mal humor.

- Beber una buena cantidad de agua.
- Consumir alimentos ricos en fibras.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Reducir el consumo de grasas.
- Limitar la sal.
- Dormir 7 u 8 horas al día.
- Eliminar los hábitos negativos.
- Mantener un peso saludable.
- Reducir el estrés.



Verse bien es sentirse bien

Estos Tips

mejoran la **calidad** de
nuestro estado personal **y**
contribuyen a la generación
de una **vida propositiva**