

PROGRAMA DE CUIDADO INTEGRAL Viaje de Bienestar

Gasostenible
Abril 2024



¿Qué es el programa de cuidado integral?

Es un programa diseñado para ayudar a mejorar el bienestar físico-psíquico de los trabajadores de Gascaribe, integrando los siguientes programas:

PROGRAMAS

- Riesgo cardiovascular y nutrición
- Osteomuscular
- Prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
- SVO psicosocial



**CUIDADO
INTEGRAL**



Alcance del programa...

Este programa inicialmente se dirigió a un grupo seleccionado por el equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo de Gascaribe con oportunidad de mejoras desde el punto de vista osteomuscular, nutricional y de su estado de salud en general o con alguna patología instaurada identificada en el último examen médico periódico u osteomuscular.

Línea del Tiempo

ΔAño 2014: El diagnóstico de salud arrojó que se debían trabajar en conjunto los programas de R. Cardiovascular y nutrición, osteomusculares y R. Psicosocial.

ΔAño 2015: Se integra el programa el uso del Gimnasio Gascaribe (Fondegases) y a su vez se inicia contrato con una empresa para el servicio de alimentación (comedor) con el fin de fomentar estilos de vida saludable logrando mayor impacto dentro de la población objetivo.



Línea del Tiempo

ΔAño 2016: Se introduce en el comedor un menú de dieta para las personas que quisieran inscribirse y consumir un menú bajo en calorías.

ΔAño 2017: Se inscribió un nuevo proveedor de comida vegetariana para quienes quisieran tomar esa opción.

ΔAño 2018: Se decide crear el Programa de Cuidado integral cuyo objetivo principal fue:

- Contribuir al bienestar integral de los empleados con la prevención en salud, diagnóstico temprano y tratamiento adecuado.
- Mejorar la calidad de vida de los trabajadores y por ende sentirse mejor y más feliz.





Línea del Tiempo

Δ Durante los años 2020 y 2022 con la llegada de la pandemia nos mantuvimos con videoconferencias y se le incluyó el componente de **Salud Mental**, abordados por las diferentes profesionales.

VIAJE DE *Bienestar*

Línea del Tiempo

Δ En el año 2023 ya al 100% con modalidad de trabajo presencial se modificó el nombre a “Viaje de Bienestar” realizando un nuevo lanzamiento del programa y sus escalas.

- Escala Energízate
- Escala Actígate
- Escala Recárgate

Empezamos a migrar

A partir del inicio del viaje se decidió incluir en todos los programas el aspecto de salud mental y el cuidado del ser como por ejemplo a las actividades del PESV se les llamó “Inteligencia Emocional en la Vía” y “Muévete Bien” a la osteomuscular “Cuidado del Cuerpo”.



Desarrollo del Programa

Etapas 1:

Revisión de los resultados del diagnóstico de salud por parte de la médico laboral, fisioterapeuta, nutricionista y otros profesionales de área de SST, seleccionando al personal que presenta problemas:

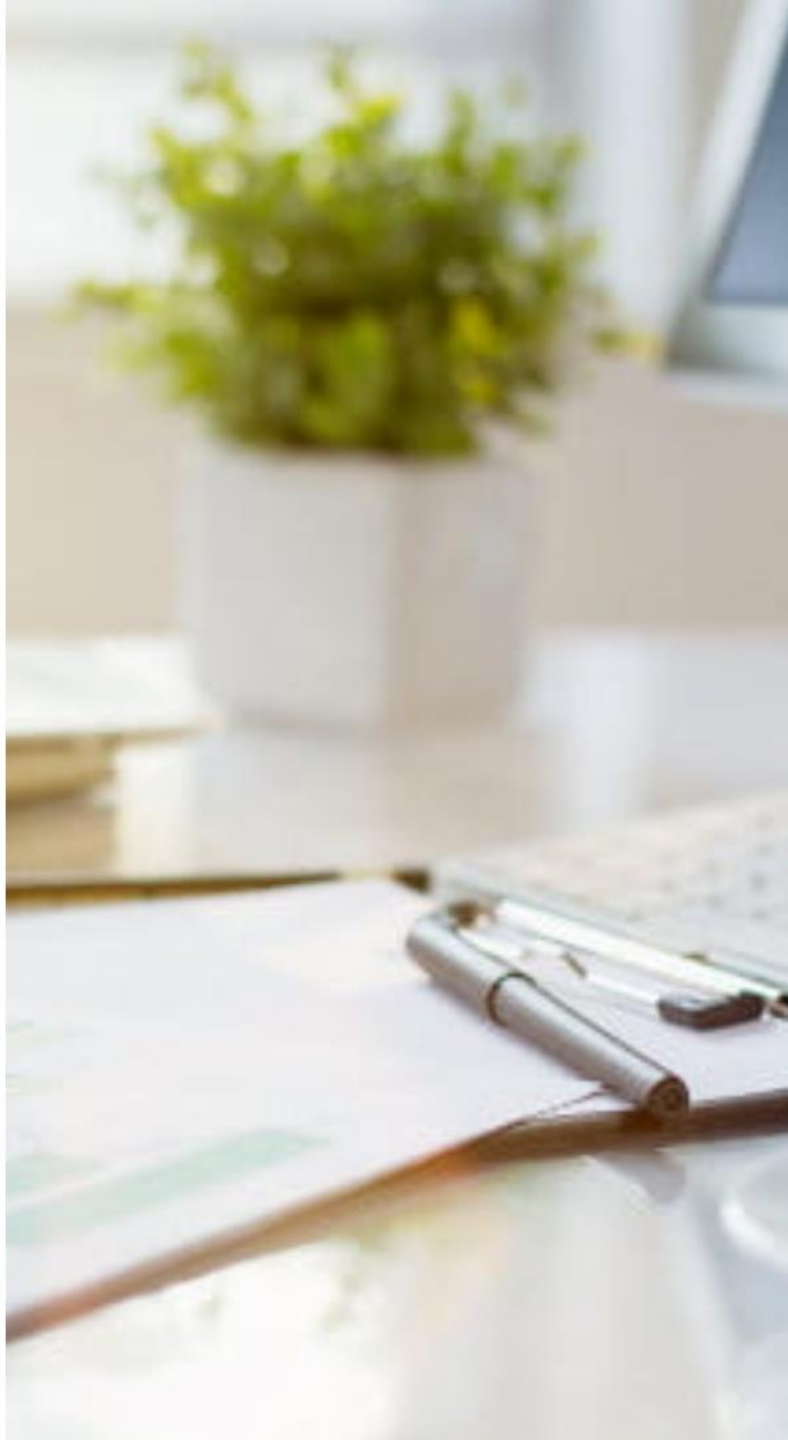
- Osteomusculares
- Trastornos metabólicos y endocrinos
- Personal con riesgo cardiovascular (Hipertensión, hiperlipidemias, perímetro abdominal mayor de lo indicado).
- Personas que manifestaban alguna afectación emocional para mantener estilos de vida saludable.



Perder para Ganar

Compromiso:

- Charla de sensibilización en la cual se le informa del contenido y cronograma.
- Aceptación voluntaria y firma del compromiso por parte del empleado seleccionado.
- Deberes y derechos del empleado seleccionado en el subgrupo.



Desarrollo del Programa

Etapa 2:

Control General:

- Consulta **bimensual** con nutricionista clínica.
- Acceso al Gimnasio
- Exámenes de laboratorio con seguimiento médico (**semestral**).



Control Especifico.

- Consulta **mensual** con nutricionista clínica.
- Acceso al Gimnasio
- Exámenes de laboratorio con seguimiento médico(**mensual**).

Beneficios adicionales



Laboratorios



Cita nutricional/
Osteomuscular



Taller familiar y
alimenticio



Merienda



Capacitación en riesgo
cardiovascular y nutrición



Psicología grupal



GYM



Revisión de
puesto



Remisión EPS



Capacitación
Alcohol y drogas

Resultados

Porcentaje de lumbalgias de
7.1 % a 3,4 %

Dolor articular del 19 % al 9
%. (revisado por encuesta
de morbilidad sentida)

El 94% de la población
mejoró su composición
corporal: disminución del %
de grasa, aumento de masa
muscular, disminución de la
grasa visceral.

Disminución R.
Cardiovascular: Pérdida de
hasta 12 cms de perímetro
abdominal.

Pérdida de peso (entre 2 y
17 Kg).

Disminución del ausentismo
por enfermedad común, en
un 10 % respecto al año
anterior.

Imágenes de actividades



Algunos testimonios



Antes y después..... Gracias al Gym de Gascaribe, los circuitos de Carlos Trainer, el Drill, el Guineo Verde y la alimentación...Pescado ensalada agua y cero

Conclusiones

- Los trabajadores lograron un equilibrio entre la salud física y emocional, siendo personas más felices.
- Mejoras en la calidad de vida.
- Mejoras en los indicadores de ausentismo y morbilidad.
- Aumento de la cultura de autocuidado.





GRACIAS