



PROMOCIÓN DE LA SALUD TRABAJADORES.

HOSPITAL CENTRAL SUR DE
ALTA ESPECIALIDAD
REHABILITACION CARDIACA
2004



PROMOCION DE LA SALUD TRABAJADORES HCSAE.

- ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN
- PLAN ESTRATEGICO A LARGO PLAZO
- OBJETIVOS CLAROS
- PLAN DE ACCION.

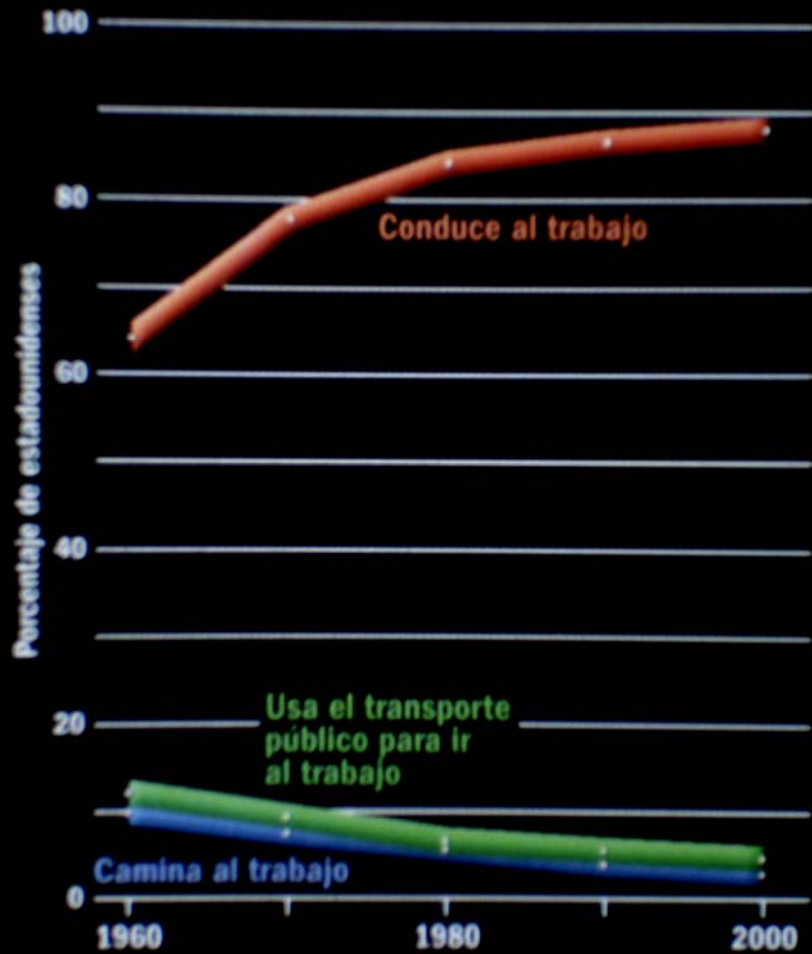


LA CULTURA DE LA
ATEROESCLEROSIS.

SOBRE PESO Y OBESIDAD.

SEDENTARISMO.

LA VIA DE EUA AL SEDENTARISMO



...Y LO REAL

1954
Burger King



79 gramos
202 calorías

2004



122 gramos
310 calorías

1955
McDonald's

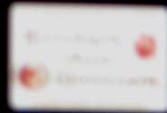


68 gramos
210 calorías



198 gramos
610 calorías

**1900
Hershey's**



**57 gramos
297 calorías**



**198 gramos
1000 calorías**

**1916
Coca-Cola**



**192 mililitros
79 calorías**



**473 mililitros
194 calorías**

1950 Rosetas de maíz



3 tazas
174 calorías



21 tazas (con mantequilla)
1,700 calorías



PROGRAMA

- PERSONAL CLINICAMENTE SANO
- VALORACION INICIAL: PE, IMC, LS.
- VALORACION A LOS 3, 6, 9, 12 meses.



GRUPO DE TRABAJO

- MEDICO
- ENFERMERA
- DIETISTA
- PSICOLOGA
- PROMOTORA DE SALUD



FACTORES FACILITADORES

TIEMPO DISPONIBLE EN EL CENTRO DE
TRABAJO. 2 HRS / DIA.



PROGRAMA

- 1 HRA DE ACTIVIDAD FISICA
- 1 HRA. SESIONES Y CHARLAS.

PROMOCION DE LA SALUD TRABAJADORES. HCSAE.

- MUJERES ----- 15
- HOMBRE ----- 5
- EDAD PROMEDIO.-----42.3 \pm 5.2 años

PROTOCOLO DE EJERCICIO

- AEROBICO: (CALISTENIA Y MARCHA)
- INTENSIDAD: 60 -----70%
- DURACION: 60 min.
- FRECUENCIA: 5 / semana.

IMC INICIAL

- SEXO FEMENINO. 32 ± 4.8 kg./m²
- SEXO MASCULINO. 26 ± 13.2 kg./m²

RCC INICIAL

■ SEXO FEMENINO 81

■ MASCULINO 94

METS INICIAL

- SEXO MASCULINO ----- 10.4
- SEXO FEMENINO ----- 8.4



INCREMENTO TA/METS

- SEXO FEMENINO 3.6 ± 1.6

- SEXO MASCULINO 9.7 ± 3.7

PO2 INICIAL.

- SEXO FEMENINO 19 ± 2.7
- SEXO MASCULINO 25 ± 2.9

IMC FINAL

- SEXO FEMENINO----- 30.7 ± 4.5 (p0.44)ns
- SEXO MASCULINO-- 21 ± 21.8 (p0.01)ns

RCC FINAL

- SEXO FEMENINO 80 (p0.44)
- SEXO MASCULINO 90 (p0.86)

PO2 FINAL

- SEXO FEMENINO 22.3 ± 4.9 (p0.005)
- SEXO MASCULINO 29.0 ± 4.3 (p0.007)

TAS/METS FINAL

- SEXO FEMENINO 6.4 ± 3.1 mmHg
- SEXO MASCULINO 4.3 ± 1.6 mmHg

LIPIDOS INICIAL

- COLESTEROL: 163.6 mg.
- TRIGLICERIDOS: 138.7 mg.

LIPIDOS FINAL

- COLESTEROL: 149.7 mg.
- TRIGLICERIDOS: 138.6 mg



PROMOCION DE LA SALUD RESULTADOS.

- EL EJERCICIO DE INTENSIDAD BAJA MEJORA EL RENDIMIENTO CARDIOVACULAR Y EL APEGO A LOS PROGRAMAS DE SALUD.
- PARA VALORAR EN FORMA EFECTIVA LOS PROGRAMAS DE CONTROL DE PESO REQUIEREN DE MAYOR TIEMPO.



CONCLUSION

- CADA VEZ COMEMOS MAS Y NOS MOVEMOS MENOS.