



Comisión de Salud y Bienestar

Propuesta Estrategia de Promoción de
Salud y Bienestar COLMED 2022-2025

Viernes 30 de Septiembre 2022

COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.

ACTIVIDAD INICIAL



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.

Usando la botonera, conteste el siguiente cuestionario breve
(5 preguntas)

Dimensión exigencias psicológicas		Siempre	La mayoría de las veces	Algunas veces	Sólo unas pocas veces	Nunca
1	¿Puede hacer su trabajo con tranquilidad y tenerlo al día?					
2	En su trabajo, ¿tiene usted que tomar decisiones difíciles?					
3	En general, ¿considera usted que su trabajo le produce desgaste emocional?					
4	En su trabajo, ¿tiene usted que guardar sus emociones y no expresarlas?					
5	¿Su trabajo requiere atención constante?					

CONTENIDO

1. Antecedentes generales
2. Integrantes de Comisión y rutinas de trabajo
3. Marco teórico
4. Diagnóstico nacional / internacional
- 5. Programa de Trabajo (propuesta)**
 - Pilar 1: Promoción de Salud y Bienestar de Médicos(as)
 - Pilar 2: Prevención de Salud durante la vida médica
 - Pilar 3: Gestión de Daño asociado al ejercicio de la profesión
6. Preguntas, comentarios, aportes
7. Conclusiones y acuerdos



1. ANTECEDENTES GENERALES

Objetivo general

“Crear una propuesta integral de Promoción de Salud y Bienestar para la comunidad de médicos y médicas, considerando tanto factores individuales como aquellos aspectos organizacionales específicos de nuestra profesión y su relación con todo el equipo de salud”



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.

1. ANTECEDENTES GENERALES

Objetivo específicos

1. **Diagnóstico integral y específico de salud y bienestar en médicos(as)** en Chile:

- Levantar información cuantitativa sobre la prevalencia de los problemas de salud mental de médicos y médicas en Chile -
- Levantar información cualitativa de diferentes actores involucrados: sociedades científicas, Mutualidades, Falmed, Escuelas de Pre y Posgrado de Universidades

2. Modificar el estigma respecto de los trastornos psiquiátricos en la comunidad médica.

3. Recopilar evidencia científica nacional/internacional sobre intervenciones costo-efectivas para abordar esta problemática.

4. Releva y potenciar el rol del estado de Chile en las problemáticas detectadas.

5. Implementar **Programa de corto plazo/mediano plazo** con prevención en salud específicas para colegiados(as), incluyendo piloto de medicina preventiva (seguro complementario).

6. Elaborar una **Estrategia integral** con énfasis en promoción y prevención de la salud general y mental de nuestros colegiados(as): Creación de **Departamento de Solidaridad y Bienestar Gremial**:

1. Solidaridad: directorio del FSG
2. Bienestar: 3 pilares promoción (Campaña comunicacional), prevención (seguro de salud Security), minimizar o gestionar daño (1 acción concreta) que se ubican en distintos momentos del ciclo de vida laboral.



2. INTEGRANTES DE COMISIÓN Y RUTINAS DE TRABAJO

Colegio Médico

- **Dr. Juan Pedro Andreu** Presidente Regional Chillán
- **Dra. Josefina Huneeus** Psiquiatra infanto-juvenil, Consejera Nacional por Santiago, Coordinadora de Comisión de Salud Mental, Pdta. Dpto. Bienestar y Extensión Santiago, Secretarías Técnica Departamento de Solidaridad y Bienestar Gremial
- **Dr. Gonzalo Cuadra** Mg Salud Poblacional, Residente Psiquiatría, Integrante Comisión de Salud Mental, Co-autor Covid Healthcare Workers Study (THCWS/HEROES)
- **Dr. Germán Acuña** Presidente Regional Concepción
- **Dr. Luis Medina** Presidente Regional Los Ángeles
- **Dr. Fernando Carvajal** Presidente Regional Coquimbo
- **Dra. Jenny Collipal** Consejera Araucanía
- **Dr. Gonzalo Ulloa** Presidente Agrupación MGZ
- **Dr. Francisco Villalón** Integrante Comisión de Salud Mental

2. INTEGRANTES DE COMISIÓN Y RUTINAS DE TRABAJO

Expertos(as)

- **Dr. José Ignacio Méndez** Médico del Trabajo, MPH, MSc, MHA
Director Académico e Investigación SOCHMET
Coordinador Especialidad Medicina del Trabajo (UACH).
Docente Salud Ocupacional PUC y UV.
- **Ps. Elisa Ansoleaga** Psicóloga, PhD Salud Pública, Mg Gestión y Políticas Públicas, Investigadora Programa Estudios Psicosociales del Trabajo (UDP).
- **Jorge Ramirez Flores** Académico Escuela Salud Pública, U Chile
Mg Salud Global y Mg Salud Pública.
Encargado Equipo chileno - Covid Healthcare Workers Study (THCWS/HEROES)

2. INTEGRANTES DE COMISIÓN Y RUTINAS DE TRABAJO

Rutinas de Trabajo

- Reuniones bi-semanales desde el XX-XX-2022 via Zoom
- Total XX reuniones
- Participación promedio: XX asistentes por sesión.

3. MARCO TEÓRICO

- Existe abundante literatura sobre el bienestar y la calidad de atención de pacientes, pero poca en relación al bienestar y la salud de quienes trabajamos en salud.
- La evidencia muestra que el personal de salud sufre de mayor estrés por múltiples causas: déficit de personal en relación a la carga asistencial, exceso de horas de trabajo, trabajo en turnos nocturnos, mayores exigencias de usuarios, violencia en el lugar de trabajo, conflictos medico-legales y exposición a riesgos químicos, físicos, biológicos y ergonómicos diversos.
- Datos internacionales muestran que existe una mayor morbilidad en las personas que trabajan en salud versus población general.
- La pandemia del COVID-19 ha acentuado el efecto deletéreo del trabajo en la salud del personal sanitario por diversos mecanismos.
- Se requieren intervenciones promocionales, preventivas y mitigadoras del daño asociado al trabajo en el sector sanitario y específicas para la profesión médica. Estas intervenciones debe ser integrales y en los distintos niveles organizacionales e incluyen acciones a nivel gremial desde COLMED.

(1) Health problems in healthcare workers: A review. [J Family Med Prim Care](#). 2019 Aug; 8(8): 2568–2572

(2) Exposure to Occupational Hazards among Health Care Workers in Low- and Middle-Income Countries: A Scoping Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 2603

(3) Stuijzand, S., Deforges, C., Sandoz, V. et al. Psychological impact of an epidemic/pandemic on the mental health of healthcare professionals: a rapid review. *BMC Public Health* 20, 1230 (2020).



4. DIAGNÓSTICO NACIONAL / INTERNACIONAL

(en desarrollo – proyección a Diciembre 2022)



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.

1. Diagnóstico nacional:

- Levantamiento de información de fuentes secundarias: solicitud por ley de transparencia:
 - SUSESO: licencias médicas de causa psiquiátrica en sector salud.
 - ISL/Mutuales: Denuncias de enfermedades mentales de origen laboral, y estudio de las fuentes de esa enfermedad.
- Solicitar a The Covid Healthcare Workers Study (THCWS/HEROES), el análisis de la submuestra de médicos (en curso)
- Convocatoria a expertos en el área y actores incumbentes para levantar información cualitativa (pendiente)

2. Levantamiento de evidencia/experiencia internacional:

- Encuentro con españoles para conocer modelo de desarrollo y experiencia
 - PAIME, Contacto: Manuela Garcia Romero, mgarcia@cgcom.es
 - Clínica Galatea, contacto: Dra María Dolores Braquehais Conesa, mdbraquehais.paimm@comb.cat, dbraquehais@gmail.com
- Revisión sistemática sobre estrategias costo-efectivas para el desarrollo de bienestar (Dr. Francisco Villalón)

5. PROGRAMA DE TRABAJO (3 pilares)



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



Pilar 1: Promoción de Salud y
Bienestar de Médicos(as)



Pilar 2: Prevención de Salud
durante la vida médica



Pilar 3: Gestión de daño asociado
al ejercicio de la profesión



Pilar 1: Promoción de Salud y Bienestar de Médicos(as)



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.

Iniciativa 1.1: Campaña comunicacional “Doc, cuida tu Salud”

Objetivo: generar estrategia comunicacional en relación al cuidado de salud de la comunidad médica (individual, entre pares, institucional)

Descripción: comunicación en promoción y prevención de salud a través de los distintos canales, plataformas y actividades de COLMED.

Dirigido a: todos los colegiados(as).

Sociedades/especialidades relevantes: Atención Primaria, Medicina Familiar y Comunitaria, Psiquiatría, Medicina del Trabajo, Dpto. Comunicaciones COLMED

Presupuesto: por definir.

Duración: permanente.





Pilar 1: Promoción de Salud y Bienestar de Médicos(as)

Iniciativa 1.2: Programa de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV)

Objetivo: generar programa promocional de Medicina del Estilo de Vida (MEV) dirigido a la comunidad médica, generando conocimientos, competencias y motivación para mejorar nuestra salud.

Descripción: elaboración de piloto de Programa de Medicina del Estilo de Vida para médicos y médicas colegiados.

Dirigido a: todos los colegiados(as).

Sociedades/especialidades relevantes: Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV).

Presupuesto: por definir (piloto gratuito).

Duración: 1 año.





Pilar 1: Promoción de Salud y Bienestar de Médicos(as)



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.

Iniciativa 1.3: Piloto digital - Promoción de Salud (“Relojes inteligentes”)

Objetivo: implementar piloto de promoción de salud participativa con el apoyo de tecnología (“wearables”).

Descripción: fomentar el uso de la tecnología en el autocuidado de salud, aprovechando Apps de smartphones y uso de wearables y motivar la mejora colaborativa de parámetros (Ej: concurso de pasos por Regional)

Dirigido a: todos los colegiados(as).

Sociedades/especialidades relevantes: Sociedades Medicina Deportiva, Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV).

Presupuesto: por definir (piloto gratuito). Podría incorporar regalar Fitbits a colegiados (valor 20-50 USD c/u)

Duración: 1 año (piloto).





Pilar 2: Prevención de Salud durante la vida médica



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.

Iniciativa 2.1: Programa de Medicina Preventiva para Médicos(as)

Objetivo: fomentar la participación en Programa de Medicina Preventiva y uso de permiso laboral para (ley 20.769)

Descripción: diseño de propuesta de Programa de Medicina Preventiva basado en evidencia y específico para la comunidad médica en función de factores de riesgo individuales (edad, sexo, antecedentes mórbidos, etc.) y laborales, en convenio con prestadores de salud en distintas regiones.

Dirigido a: colegiados(as) >40 años.

Sociedades/especialidades relevantes: Atención Primaria, Medicina Familiar y Comunitaria, Medicina Interna, Medicina del Trabajo.

Presupuesto: por definir. Evaluar cobertura ISAPRE/FONASA/Seguro Complem.

Duración: permanente (sujeto a éxito de piloto)

Exámenes preventivos con permiso laboral

¿Sabías que la Ley 20.769, que modificó el Código del Trabajo, otorga el derecho a medio día laboral al año para realizarse exámenes que avisan a prevenir y/o detectar a tiempo el cáncer?

La legislación señala que todas las trabajadoras mayores de 40 años de edad y los trabajadores mayores de 50, cuyos contratos de trabajo sean por un plazo superior a treinta días, tienen derecho a medio día de permiso, una vez al año durante la vigencia de la relación laboral, para someterse a los exámenes de mamografía y próstata, respectivamente, pudiendo incluir otras prestaciones de medicina preventiva, tales como el examen de Papanicolaou, en las instituciones de salud públicas o privadas que correspondan.

En el caso de los contratos celebrados por un plazo fijo, o para la realización de una obra o faena determinada, este derecho podrá ejercerse a partir de los treinta días de celebrado el contrato de trabajo, y en cualquier momento durante la vigencia de éste.

¿Quiénes son los beneficiarios y qué exámenes pueden solicitar?

1. Los trabajadores mayores de 50 años pueden realizarse exámenes a la próstata.
2. Las trabajadoras mayores de 40 años pueden someterse a mamografías o papanicolaou.





Pilar 2: Prevención de Salud durante la vida médica



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.

Iniciativa 2.2: Mesa de Trabajo Ley 16.744 (SUSESO-ISL-Mutuales)

Objetivo: fomentar una mayor gestión preventiva en el sector sanitario por parte de Organismos Administradores del Seguro contra AT y EP (Ley 16.744)

Descripción: análisis y propuesta de mejoras a la actual gestión de riesgos y Ley 16.744 en relación al sector salud y específicamente en la profesión médica, con foco en enfermedades profesionales y gestión preventiva.

Dirigido a: médicos(as) del trabajo y otras especialidades con cargos directivos/técnicos en ISL y Mutuales.

Sociedades/especialidades relevantes: Medicina del Trabajo, Psiquiatría, TMT.

Presupuesto: no requiere.

Duración: permanente (reuniones según necesidades.)



Instituto de Seguridad del Trabajo



Pilar 2: Prevención de Salud durante la vida médica



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.

Iniciativa 2.3: Programa de Vacunación Laboral

Objetivo: elaborar una propuesta de programa integral vacunación laboral para médicos(as) y funcionarios de salud en general.

Descripción: en Chile no existen guías oficiales ni programas de vacunación laboral (por rubro) basadas en evidencia, siendo una medida costo-efectiva como control preventivo ante la exposición potencial a riesgos biológicos.

Dirigido a: todos los colegiados(as). Insumo para política pública.

Sociedades/especialidades relevantes: Infectología, Medicina del Trabajo.

Presupuesto: no requiere (consenso de expertos). Ya existen material base (SOCHMET).

Duración: 6 meses.



Anexo 1. Esquema de Vacunación para los Trabajadores
2018 - VACUNACIÓN RECOMENDADA PARA LOS TRABAJADORES* SEGÚN ACTIVIDAD ECONÓMICA
*Trabajadores entre los 18-65 años.

ACTIVIDAD ECONÓMICA	AGROPECUARIO	INDUSTRIAL	CONSTRUCCIÓN	COMERCIO	TRANSPORTE	SERVICIOS	SAÚDE	EDUCACIÓN	ADMINISTRACIÓN	OTROS
Trabajadores agrícolas, ganaderos, forestales y pesqueros	Alta	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja
Trabajadores de la industria extractiva	Baja	Alta	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja
Trabajadores de la industria manufacturera	Baja	Alta	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja
Trabajadores de la construcción	Baja	Baja	Alta	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja
Trabajadores del comercio	Baja	Baja	Baja	Alta	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja
Trabajadores del transporte	Baja	Baja	Baja	Baja	Alta	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja
Trabajadores de los servicios	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Alta	Baja	Baja	Baja	Baja
Trabajadores de la salud	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Alta	Baja	Baja	Baja
Trabajadores de la educación	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Alta	Baja	Baja
Trabajadores de la administración	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Alta	Baja
Trabajadores de otros rubros	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Baja	Alta

Nota: El nivel de recomendación se basa en el grado de exposición a agentes biológicos y químicos en el ambiente de trabajo.

Alta: Se recomienda la vacunación obligatoria para todos los trabajadores de este rubro.

Media: Se recomienda la vacunación obligatoria para los trabajadores de este rubro que estén en contacto directo con el agente biológico.

Baja: Se recomienda la vacunación obligatoria para los trabajadores de este rubro que estén en contacto indirecto con el agente biológico.

Alta, Media y Baja: Se recomienda la vacunación para los trabajadores de este rubro que estén en contacto con el agente biológico.



Pilar 3: Gestión de daño asociado al ejercicio de la profesión

Iniciativa 3.1: Programa integral de adicciones para médicos(as)

Objetivo: elaborar propuesta de programa integral de adicciones para médicos(as), incluyendo adicción a tabaco y consumo problemático OH.

Descripción: las adicciones en personal de salud y médicos son un problema frecuente e invisibilizado. Se elaborará propuesta con alternativas para gestionar acceso oportuno y confidencial a tratamiento especializado y propuesta de campaña masiva para ofrecer terapia de cesación tabáquica. Además se analizará tema adicción a fármacos de uso intrahospitalario con enfoque de salud ocupacional.

Dirigido a: colegiados(as) con trastornos por consumo de sustancias.

Sociedades/especialidades relevantes: Psiquiatría, Anestesiología, Med. Interna

Presupuesto: por definir. / Duración: 1 año (piloto).





Pilar 3: Gestión de daño asociado al ejercicio de la profesión



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.

Iniciativa 3.2: Mindfulness para manejo de stress

Objetivo: elaborar programa de talleres de Mindfulness para médicos(as) colegiadas.

Descripción: generar ciclo de talleres de Mindfulness (técnica de meditación que nos enseña a tomar conciencia plena de nuestras emociones) con el fin de mejorar el bienestar y gestionar el estrés.

Dirigido a: todos los colegiados(as).

Sociedades/especialidades relevantes: Psiquiatría, Mindfulness.

Presupuesto: por definir.

Duración: 1 año (piloto).





Pilar 3: Gestión de daño asociado al ejercicio de la profesión

Iniciativa 3.3: Gestión de impacto del trabajo en turnos (noches)

Objetivo: elaborar un análisis comparativo y cuantitativo de los efectos en salud de los distintos sistemas de turno ejercidos por médicos(as) en Chile.

Descripción: existen instrumentos validados y estandarizados para evaluar el efecto de distintos sistemas de turno (método Besiak – 14 variables). Realizar un análisis comparativo permitirá conocer este impacto y generar conciencia del efecto a largo plazo del trabajo en turnos.

Dirigido a: colegiados(as) que trabajan en turnos. Insumo para política pública..

Sociedades/especialidades relevantes: Neurología, Medicina del Trabajo, Psiquiatría..

Presupuesto: por definir (puede realizarse sin costo en alianza con Universidad)

Duración: 1 año (piloto).



6. PREGUNTAS, COMENTARIOS, APORTES



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.

7. CONCLUSIONES Y ACUERDOS

- Invitación a integrarse a la Comisión
- ¿Cuánto tiempo debo dedicarle?
- ¿Qué días nos reunimos?



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE

¡Muchas gracias!