

# Curso Medicina de Estilo de Vida para Médic@s



COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.

## CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR



**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

Clase 8:

**Intervenciones de Medicina del Estilo  
de Vida (MEV) en el ámbito laboral**

Docente:

Dr. José Ignacio Méndez Campos

Fecha:

Jueves 20.07.2023

# PRESENTACIÓN DOCENTE

## José Ignacio Méndez Campos

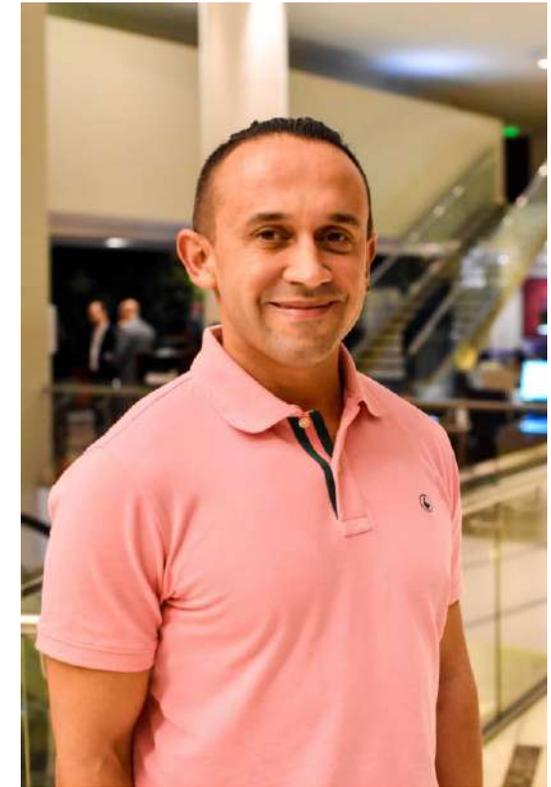
Médico cirujano, P. Universidad Católica de Chile  
Msc in Occupational Safety and Health, LMU München  
Magister en Salud Pública, U. de Chile  
Magister en Administración en Salud, U. Andes  
Diplomado en Salud Ocupacional y Salud Global, U. Chile  
Diplomado en Docencia Universitaria para Profesionales de la Salud, PUC.

**Director Académico y de Investigación SOCHMET**

**Director Comité Científico Asociación Latinoamericana de Salud Ocupacional (ALSO)**

**Asesor técnico en Salud Ocupacional, Colegio Médico de Chile**

Gerente de Salud Cobre Chile, Anglo American  
Ex-Director Salud Ocupacional y Administración Delegada Ley 16.744, Codelco Andina  
Secretario Comisión Médica Central, Superintendencia de Pensiones  
Docente SO y MDT en U. Católica de Chile, U. Austral, U. Valparaíso y U. San Sebastián



[dr.ignaciomendez@gmail.com](mailto:dr.ignaciomendez@gmail.com)

+569-66997720



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# PROGRAMA DEL CURSO

## CURSO MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA PARA MÉDIC@S “CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR”

La sociedad Chilena de Medicina del estilo de vida (SOCHIMEV), ofrece este curso introductorio a la MEV, en el contexto de la estrategia que está elaborando COLMED desde el Departamento Solidaridad Gremial y Bienestar. El objetivo principal es poder concientizar a l@s médic@s en los conceptos fundamentales para llevar una buena calidad de vida. Este primer curso pretende ser un piloto, y en base al interés que observemos en esta oportunidad, podremos planificar a futuro otros cursos similares o con temáticas diferentes, que sean de interés de l@s colegiad@s.

**Dirigido a:** Médicas y médicos colegiados

**Duración total:** 21 horas

9 sesiones 1.5 hrs (días jueves de 19:00 a 20:30 hrs. por Zoom)

7.5 horas de trabajo autónomo

**Modalidad:** Online – Campus COLMED

### CONTENIDOS

**MÓDULO 1** Generalidades y fundamentos de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)

Docente: Dra. Sandra Lanza

**MÓDULO 2** Nutrición: Fundamentos de la Alimentación Basada en Plantas Docente: Dra. Sandra Lanza

**MÓDULO 3** Ejercicio como medicina

Docente: EU Carla Bonatti

**MÓDULO 4** Importancia de un buen hábito de sueño

Docente: Dra. Fernanda Gómez

**MÓDULO 5** Daño provocado por consumo de sustancias: Alcohol- tabaco- pantallas Docente: Dra. Isabel Flores

**MÓDULO 6** Psicología positiva e importancia de las conexiones sociales Docente: Klgo. Felipe Figueroa

**MÓDULO 7** Manejo del estrés: herramientas prácticas de Mindfulness

Docente: Ps. Cristóbal Carrasco

**MÓDULO 8** Intervenciones de lugares de trabajo basadas en MEV

Docente: Dr. José Ignacio Méndez

**MÓDULO 9** De la teoría a la práctica, elaboración de un plan de intervención Docente: Dra. Sandra Lanza

### EVALUACIÓN FINAL: requisito de aprobación nota 5,0

Elaboración de un plan de tratamiento individual y un plan con intervenciones aplicables al lugar de trabajo, basados ambos en MEV, de acuerdo a la información entregada en clases, material complementario y a formato e instructivo entregados para este fin. Plazo: 3 semanas desde el último módulo.





# Contenidos de la sesión de hoy:

1. Relación entre salud y trabajo
2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile
3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo
4. De la teoría a la acción: propuestas y ejemplos de intervenciones basadas en los pilares de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)
5. Programa “Nos Cuidamos” – Colegio Médico de Chile

# Contenidos de la sesión de hoy:

## 1. Relación entre salud y trabajo

2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile

3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo

4. De la teoría a la acción: propuestas y ejemplos de intervenciones basadas en los pilares de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)

5. Programa “Nos Cuidamos” – Colegio Médico de Chile



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# 1. Relación entre salud y trabajo

## El trabajo mata



Acceso / Comunicados de prensa / OMS/OIT: Casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo

### OMS/OIT: Casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo

- Cerca del **3%** de las muertes en el mundo se atribuyen a causa ocupacional directa.
- Las **enfermedades no transmisibles** representaron el **81%** de las muertes. Las principales causas de muerte fueron EPOC (450.000 muertes); ACV (400.000 muertes) y cardiopatía isquémica (350.000 muertes).
- Los **traumatismos ocupacionales** causaron el 19% de las muertes (360.000 muertes).



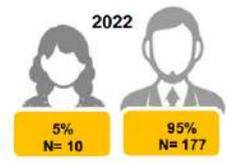
Cerca de **200 personas mueren** cada año en Chile por accidentes del trabajo y 140 por **accidentes del trayecto**

### Accidentes Fatales

#### Número y tasa de mortalidad por accidentes del trabajo

Mutualidades e ISL  
2015 – 2022

(Tasa por 100.000 trabajadores protegidos/No incluye accidentes de trayecto)



Tasa de mortalidad trabajo= (Nº de fallecidos del trabajo / Nº promedio de trabajadoras/es protegidos) x 100.000.

Fuente: Observatorio SST-SUSESO

#### Deaths due to occupational risk factors are particularly high among

- People living in the Western Pacific and South-East Asia
- People of older working age
- Men

#WorkersHealth

International Labour Organization | World Health Organization



COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.

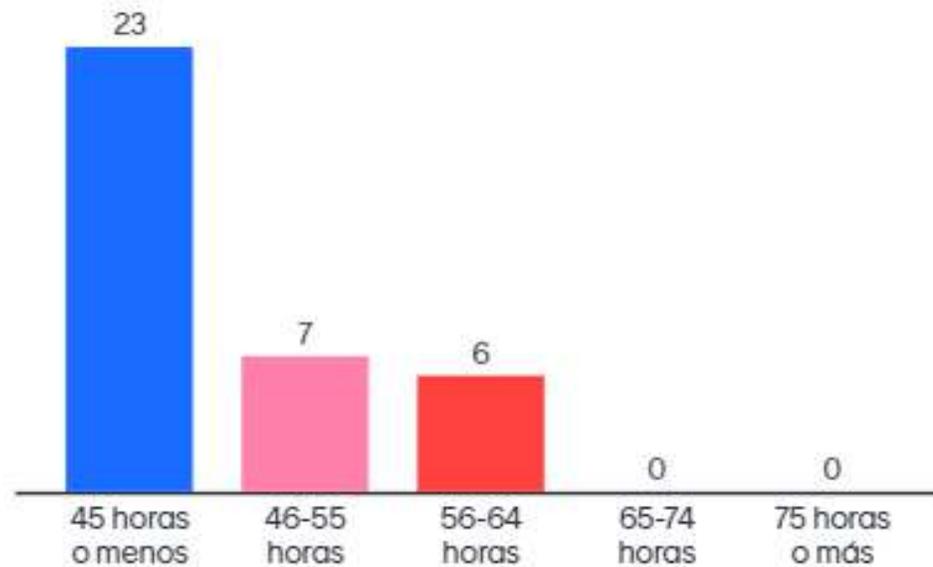


NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

Ve a [menti.com](https://www.menti.com) y utiliza el código 6462 5119

Mentimeter

# ¿Cuántas HORAS en promedio trabajo cada semana?



# 1. Relación entre salud y trabajo

## El trabajo **mata**



**BBC NEWS MUNDO**

Noticias América Latina Internacional Medio ambiente Coronavirus Hay Festiva

Tecnología Video Centroamérica Cuenta BBC Extra

## Qué es el "karoshi", la muerte por exceso de trabajo que en Japón es un problema de salud pública

**Karoshi es una palabra japonesa con la que no quisieras cruzarte.** En español significa **muerte por exceso de trabajo**, y aunque parezca una leyenda urbana, es un fenómeno social reconocido en Japón desde 1987, cuando el ministerio de Salud empezó a recopilar estadísticas.

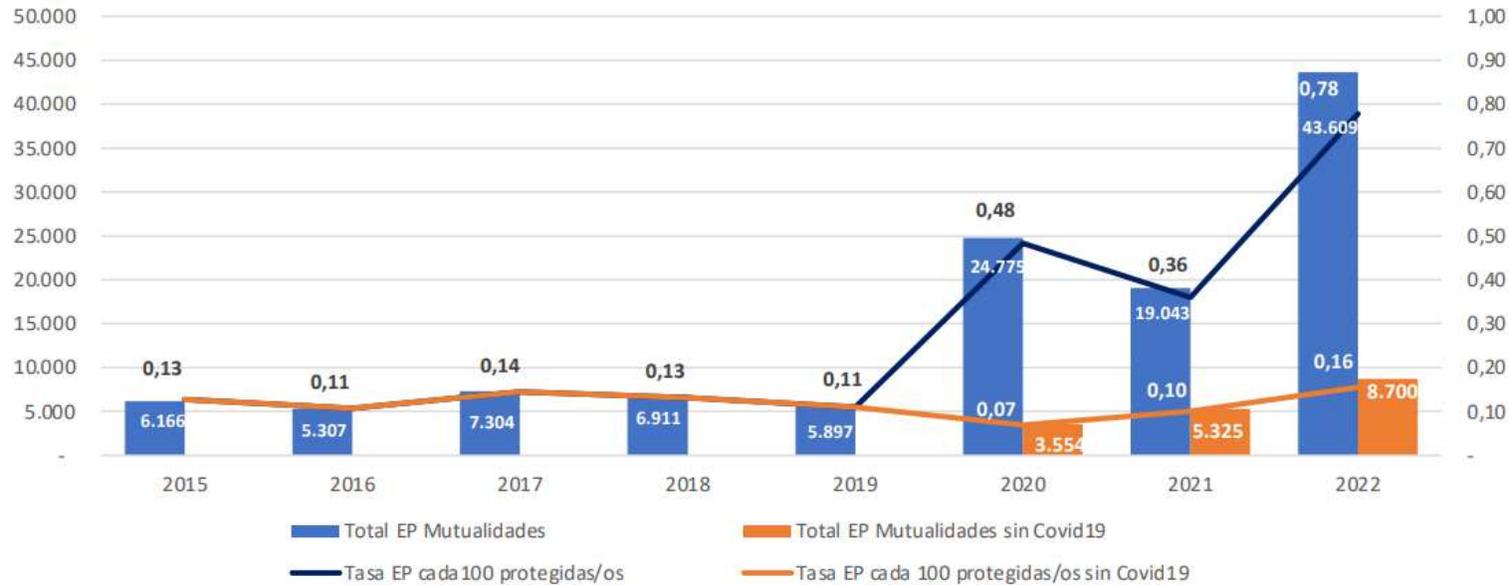
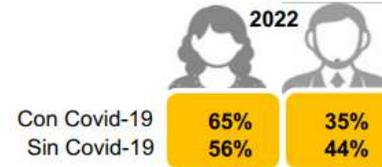
Para que cuente como un caso de Karoshi la víctima tiene que haber trabajado **más de 100 horas extra en el mes anterior a su muerte o 80 en dos o más meses consecutivos de los últimos seis.**

# 1. Relación entre salud y trabajo

## El trabajo enferma

### Enfermedades Profesionales

**Enfermedades profesionales**  
Número y tasa de enfermedades profesionales mutualidades  
(tasa cada 1.000 trabajadoras/es protegidas)  
2015-2022



Fuente: SISESAT SUSESO (04 de marzo de 2023)

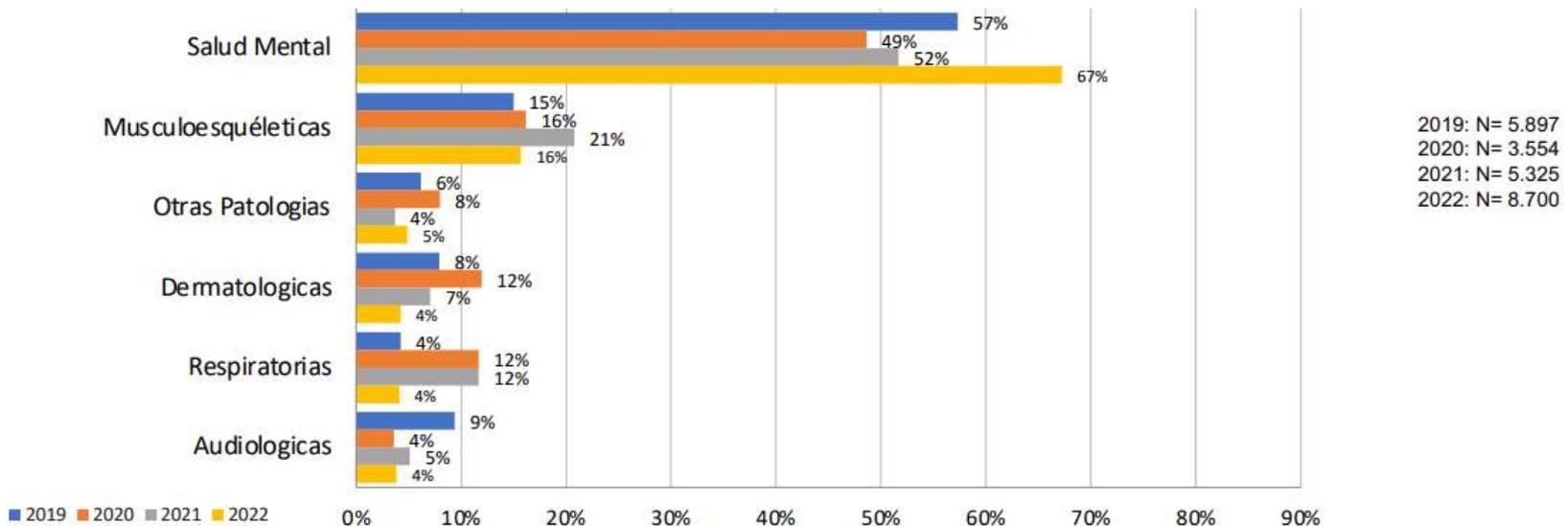
- En Chile se diagnosticaban ~**6000 enfermedades profesionales (EP)** al año hasta antes del COVID.
- Existe un importante sub-registro de estas enfermedades.
- **COVID-19** pasó a ser la principal enfermedad profesional desde 2020.
- Las enfermedades de **salud mental** y **músculo-esqueléticas** lideran frecuencia.

# 1. Relación entre salud y trabajo

## El trabajo enferma

### Enfermedades Profesionales

**Enfermedades profesionales**  
Distribución de enfermedades profesionales según diagnóstico en mutualidades  
(Sin Covid-19)  
2019-2022

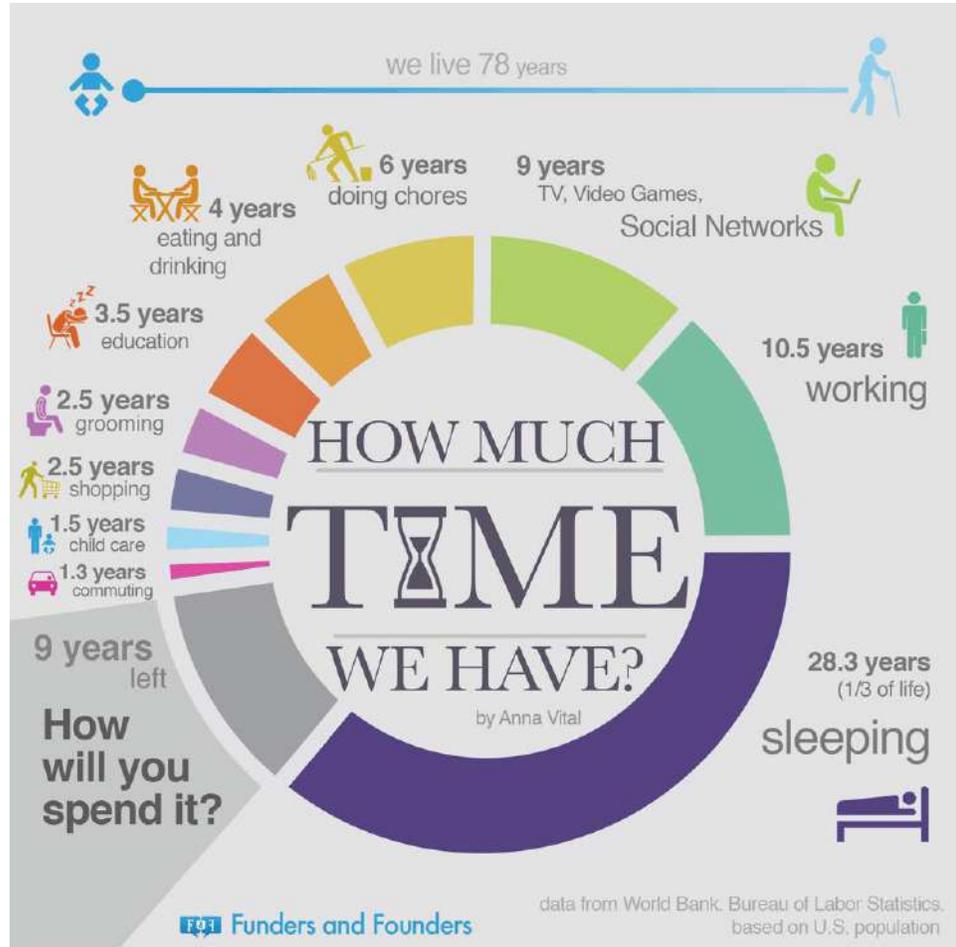


Enfermedades Profesionales (EP): Corresponden a los casos que generan días con derecho a pago de subsidios y/o incapacidad permanente, y el número se determinan según la fecha de la Resolución de calificación - RECA

Fuente: SISESAT SUSES0 (04 de marzo de 2023)

# 1. Relación entre salud y trabajo

## El trabajo condiciona los estilos de vida



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# 1. Relación entre salud y trabajo

## El trabajo condiciona los estilos de vida



# 1. Relación entre salud y trabajo

## El trabajo puede generar bienestar, salud y felicidad



Existen diversos mecanismos para generar bienestar y salud: **salario justo**, seguridad de empleo, ambiente de trabajo libre de riesgos, ausencia de violencia



## Y promover estilos de vida saludables 😊



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# 1. Relación entre salud y trabajo

## Salud y trabajo una relación bi-direccional

### RELACIÓN SALUD - TRABAJO



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# 1. Relación entre salud y trabajo

## El trabajo y el empleo son determinantes sociales de la salud

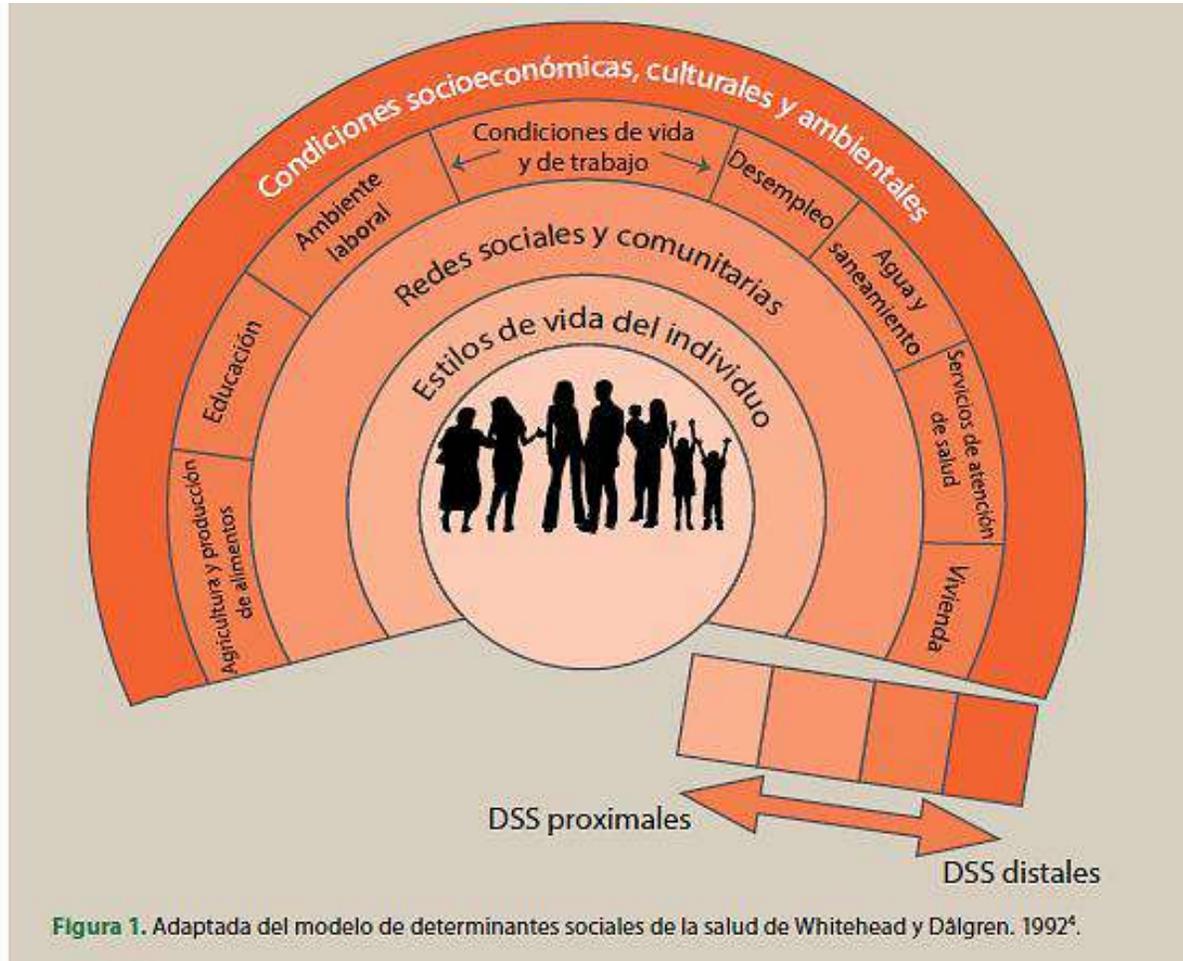


Figura 1. Adaptada del modelo de determinantes sociales de la salud de Whitehead y Dálgren, 1992<sup>4</sup>.

**Determinantes sociales de la salud (DSS):** circunstancias en que las personas nacen, crecen, **trabajan**, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana.

Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.

Estas condiciones pueden ser altamente diferentes para varios subgrupos de una población y pueden dar lugar a diferencias en los resultados en materia de salud.

# Contenidos de la sesión de hoy:

1. Relación entre salud y trabajo
- 2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile**
3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo
4. De la teoría a la acción: propuestas y ejemplos de intervenciones basadas en los pilares de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)
5. Programa “Nos Cuidamos” – Colegio Médico de Chile

## 2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile

# Cobertura del seguro social contra AT y EP (ley 16.744)

### Cobertura

**Trabajadores/as protegidos/as por el Seguro Social de la Ley N°16.744**  
Mutualidades y cotizantes ISL  
2015- 2022



\*A contar de julio de 2019, se incorporan al registro del ISL las/os trabajadoras independientes que emiten boletas de honorarios, en atención a lo establecido en la Ley N°21.133

Fuente: Observatorio SST-SUSESO

Estadísticas de Accidentabilidad / 2022

[www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)

**19%** de la fuerza laboral en Chile NO está cubierta por el Seguro de la ley 16.744 (trabajadores informales)

## 2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile

# Accidentes del Trabajo

### Indicadores de accidentabilidad

**Accidentes del trabajo y de trayecto**  
(considera sólo días perdidos)  
Mutualidades  
2015 - 2022



Fuente: Observatorio SST-SUSESO

### Estadísticas de Accidentabilidad / 2022

- Tasa de accidentabilidad laboral en Chile ha disminuido. (ojo: trayecto)
- Hay diferencias según género en tipo de accidente, segmentos corporals afectados y gravedad

**Lesiones por accidentes del trabajo en mutualidades**  
Según sexo y ubicación de la lesión  
2022 (no incluye accidentes de trayecto)



Nota: La suma de los porcentajes puede diferir de 100% por efecto de los decimales.

Fuente: SISESAT SUSESO (4 de marzo de 2023)

### Indicadores de accidentabilidad

**Tasa de accidentabilidad por accidentes del trabajo y de trayecto en mutualidades**  
(por 100 trabajadoras/es protegidas/os)  
2015-2022



Tasa de accidentabilidad= accidentes (mutuales)/ Protegidos mutuales \*100

Fuente: Observatorio SST-SUSESO

## 2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile

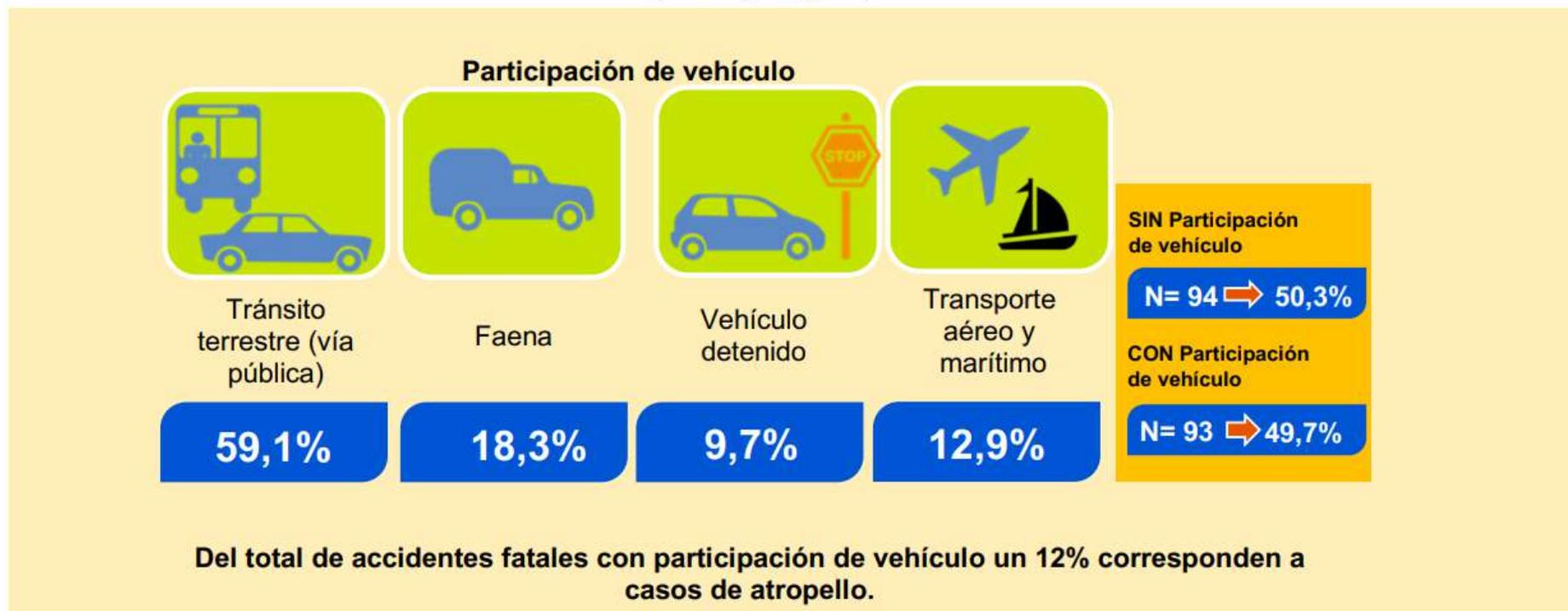
# Accidentes del Trabajo

### Accidentes Fatales

#### Accidentes fatales del trabajo en mutualidades e ISL

2022

(No incluye trayecto)



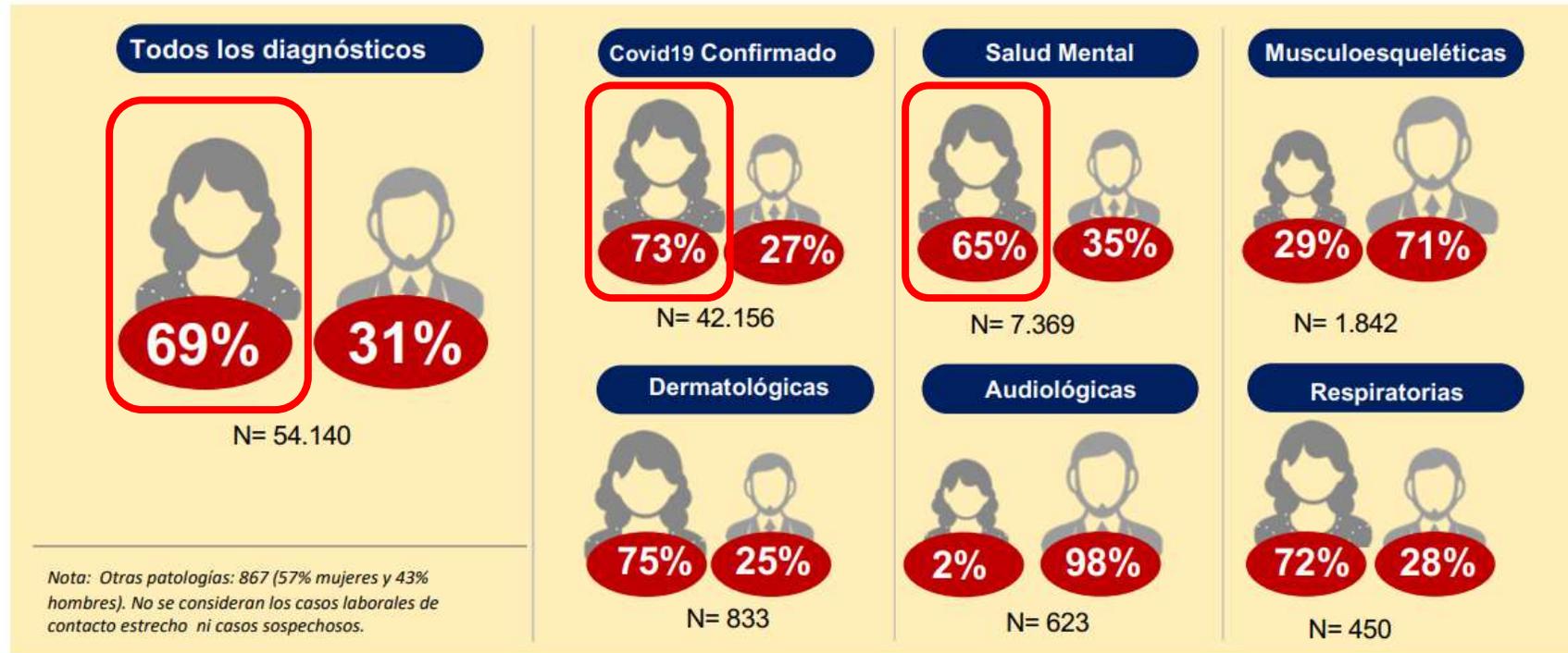
Fuente: SISESAT SUSESO (04 de marzo de 2023)

## 2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile

# Enfermedades Profesionales

### Enfermedades de origen laboral según sexo (incluye alta inmediata)

(% del total de enfermedades profesionales diagnosticadas)  
Mutualidades e ISL 2022



Fuente: SISESAT SUSESO (04 de marzo de 2023)

- **COVID-19** es la principal enfermedad profesional en Chile desde 2020.
- **Trastornos mentales** ocupacionales son la segunda enfermedad profesional en Chile.
- El sector sanitario es el principal afectado por ambos grupos de patologías.
- >2/3 de las personas afectadas son **mujeres**.



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.

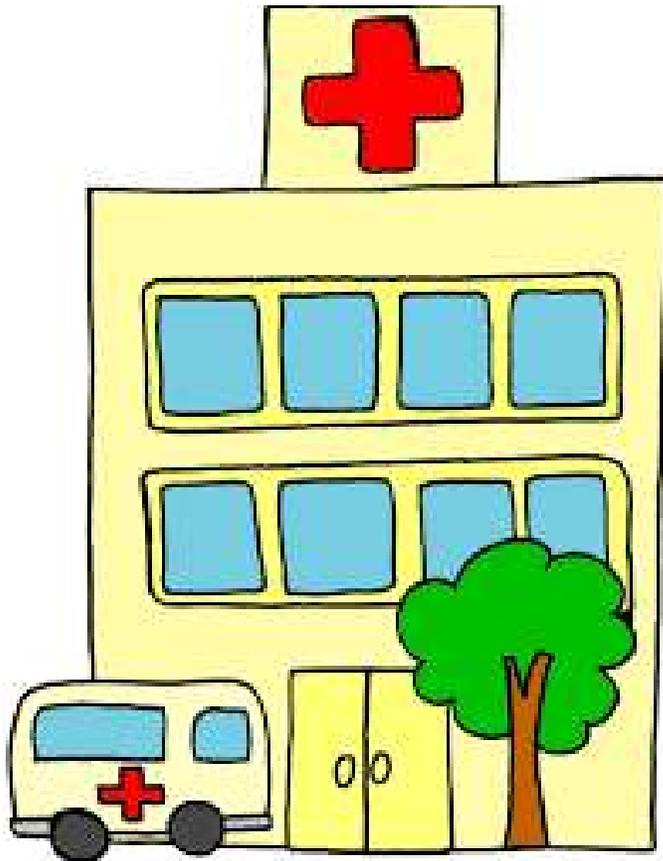


NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE



## 2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile

# Gestión de Seguridad y Salud para Trabajadores de la Salud



TIPO DE PELIGRO/RIESGO	EJEMPLOS
Químicos	Solventes, gases anestésicos, medicamentos, limpiadores, etc.
Físicos	Radiaciones ionizantes y no ionizantes, ruido, iluminación, vibraciones, etc.
Biológicos	Virus, bacterias, hongos, etc.
Ergonómicos	Manejo manual de pacientes, movimientos repetitivos, etc.
Psicosociales	Alta carga laboral, violencia, doble presencia



# Contenidos de la sesión de hoy:

1. Relación entre salud y trabajo
2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile
- 3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo**
4. De la teoría a la acción: propuestas y ejemplos de intervenciones basadas en los pilares de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)
5. Programa “Nos Cuidamos” – Colegio Médico de Chile

### 3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo

## Salud Ocupacional: conceptos generales

¿Cuál es la  
definición de  
Salud  
Ocupacional?

«La Salud Ocupacional es una actividad multidisciplinaria cuyo objetivo es la **promoción y mantención del máximo nivel de bienestar** físico, mental y social en los trabajadores y trabajadoras de todos los rubros, promoviendo la adaptación del trabajo a las personas y de las personas a su trabajo»



Fuente: Organización Mundial de la Salud

### 3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo

# Salud Ocupacional: modelo OMS



Fuente: Organización Mundial de la Salud

### 3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo

# Funciones de un equipo de Salud Ocupacional



Promoción de la salud, bienestar y calidad de vida

- ✓ Productividad
- ✓ Comunidad
- ✓ Sustentabilidad



### 3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo

## Promoción de Salud / Promoción de Salud en el Trabajo

#### Promoción de Salud

Es un proceso mediante el cual las personas, familias y comunidades logran **mejorar su nivel de salud al asumir un mayor control sobre sí mismas**. Se incluyen las acciones de educación, prevención y fomento de salud.

#### Promoción de Salud en el Trabajo

Resultado del esfuerzo combinado de los **empleadores, trabajadores** y la sociedad para mejorar la salud y la calidad de vida de los trabajadores y sus familias.

Incluye programas que apuntan a promover cambios de hábitos a **nivel individual** y controlar aquellos agentes estresores en el **lugar de trabajo**.

### 3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo

## Promoción de Salud en el Trabajo: metodologías y modelos

1

**Metodología  
SOLVE® OIT**

2

**Healthy  
Workplace® EU-  
OSHA**

3

**Vision Zero®  
ISSA**

4

**Total Worker  
Health® CDC-  
NIOSH**

5

**Modelos en Chile**



1. <http://www.herramientasoit.org/solve/>
2. <https://healthy-workplaces.eu/>
3. <https://visionzero.global/es>
4. <https://www.cdc.gov/niosh/twh/default.html>

# 3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo

## Promoción de Salud en el Trabajo: modelos en Chile

Ministerio de Salud 

Inicio Establecimientos Educativos Municipios Lugares de Trabajo Otros Postulación Ponte de Pie por tu Salud



### SELLOS

#### Elige Vivir Sano

Iniciativa que busca distinguir a los Municipios, Establecimientos Educativos y Lugares de Trabajo a desarrollar estrategias que promueven la vida saludable.

**ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES**

[Más Información](#) [Postula aquí](#)

**MUNICIPIOS**

[Más Información](#) [Postula aquí](#)

**LUGARES DE TRABAJO**

[Más Información](#) [Postula aquí](#)



<https://selloseligevivirsano.cl/lugares-de-trabajo/>  
<http://esysmutual.cl/esys2/>



**MUTUAL de seguridad**

### Promoción de Salud y Bienestar

Mutual de Seguridad pone a disposición de sus empresas adherentes los siguientes servicios que buscan contribuir a la promoción de la salud en los lugares de trabajo.



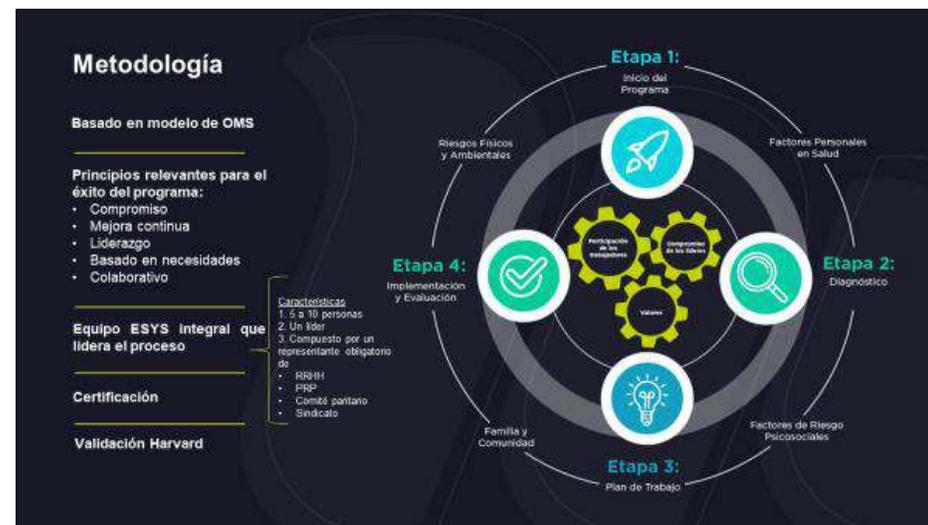
## ESYS

### Empresa Segura y Saludable

Un programa de Promoción de Salud y Bienestar



**MUTUAL de seguridad**

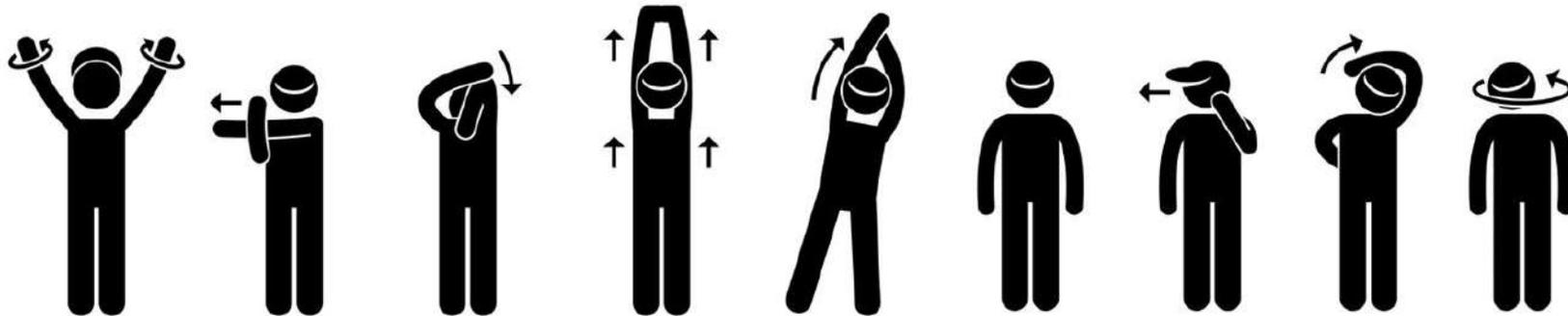


COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# PAUSA (10 MINUTOS) – ROMPER EL SEDENTARISMO



# Contenidos de la sesión de hoy:

1. Relación entre salud y trabajo
2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile
3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo
- 4. De la teoría a la acción: propuestas y ejemplos de intervenciones basadas en los pilares de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)**
5. Programa “Nos Cuidamos” – Colegio Médico de Chile

# 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

## Gestión de Riesgos de Salud en el Trabajo



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

### Algunos Avances del Sector Salud

#### PROTOCOLOS DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN SALUD

**OBJETIVO:** Ser una herramienta reglamentaria y unificadora de criterios en el proceso de identificación y evaluación de factores de riesgo de las tareas laborales y puestos de trabajo, como también de su control y seguimiento.

GENERAR INFORMACIÓN PARA LA ACCIÓN EN SALUD PÚBLICA



#### PROTOCOLOS DE VIGILANCIA



1. PROTOCOLO DE VIGILANCIA DE TRABAJADORES EXPUESTOS A METALES (Arsénico, plomo, zinc, cromo, mercurio, manganeso).
2. PROTOCOLO DE VIGILANCIA DE TRABAJADORES EXPUESTOS A RIESGOS QUÍMICOS HOSPITALARIOS
3. PROTOCOLO DE VIGILANCIA DE TRABAJADORES EXPUESTOS A RIESGOS BIOLÓGICOS
4. PROTOCOLO DE VIGILANCIA DE AGENTES PROVOCADORES DE DERMATITIS DE CONTACTO



34

#### PROTOCOLOS DE VIGILANCIA



5. PROTOCOLO DE VIGILANCIA DE TRABAJADORES EXPUESTOS A ASBESTO
6. PROTOCOLO DE VIGILANCIA DE TRABAJADORES EXPUESTOS A AGENTES ASMOGÉNICOS
7. PROTOCOLO DE VIGILANCIA DE TRABAJADORES EXPUESTOS A CONDICIONES HIPERBÁRICAS
8. PROTOCOLO DE TRATAMIENTO MÍNIMO PARA TRABAJADORES PORTADORES DE SILICOSIS
9. ACTUALIZACIÓN DE LA CIRCULAR 3G40 PARA LA CALIFICACIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS OCUPACIONALES.



35

## 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

# Según los pilares de intervención de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)



Alimentación saludable



Práctica regular de actividad física



Evitar el consumo y abuso de sustancias peligrosas



Bienestar emocional y manejo del estrés



Buen dormir



Relaciones interpersonales significativas y sentido de pertenencia con nuestro entorno



Pilares de la Medicina del Estilo de Vida

Pilares de Promoción de Salud en el Trabajo

OIT (Org. Internacional del Trabajo)



SOCIEDAD CHILENA DE  
Medicina del  
Estilo de Vida

[https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS\\_203117/lang-es/index.htm](https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS_203117/lang-es/index.htm)

<https://www.sochimev.cl/>



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

## 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

# Intervención de los contratos de alimentación



Los **contratos de servicios de alimentación en el trabajo**, incorporan aspectos nutricionales que pueden intervenir.



Ejemplos:

- Sistema buffet solo para alimentos saludables
- Eliminar todo tipo de líquidos azucarados
- Limitar consumo de pan
- Proveer opciones vegetarianas / veganas

**La propuesta gastronómica de Aramark vegetariana, vegana y basada en plantas**

AUSPICIADORES GLOBALES, NOTICIAS SOCIOS 18 Julio 2022 Autor: AmCham Chile

Se trata de más de 170 preparaciones organizadas en tres propuestas de menú distintas.

Compartir f t e l n

## 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

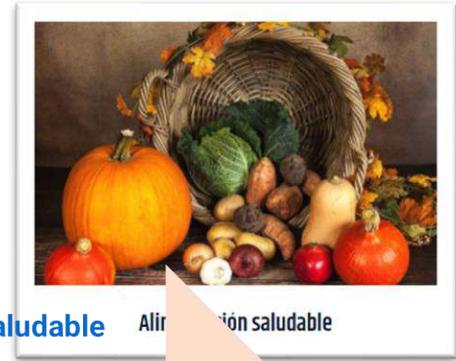
# Modificación de colaciones (chocas) entregadas en minería

La "choca" minera normal (1167 cal)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	APORTE TOTAL
Energía (kcal)	1167,2
Proteína (g)	5,1
Grasa Total (g)	28,4
Colesterol (mg)	13,0
H de C (g)	217,2
Fibra (g)	0,0
Sodio (mg)	305,4

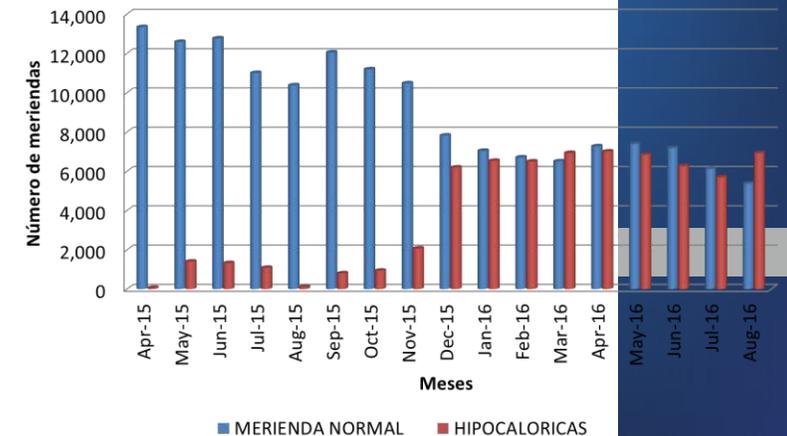
Merienda hipocalórica (400 cal)



Proceso modificación a merienda saludable



Cantidad de meriendas área industrial



#### 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

### ¿Qué otras intervenciones podemos implementar para promover una alimentación saludable en el trabajo?



Médic@s: ¿cómo es nuestra alimentación durante el trabajo?

## 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

# Implementación de gimnasios en los lugares de trabajo / Convenios



Empresas en centros urbanos, pueden generar **convenios** para fomentar la actividad física, el ejercicio y la actividad deportiva en sus trabajadores(as).



Práctica regular de actividad física

Muchas empresas, sobre todo aquellas con trabajo en turnos y campamentos, alejados de centros urbanos, han implementado **gimnasios** con diversos programas



## 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

# “Sitting-less”: prevención del sedentarismo asociado al trabajo administrativo



**Hay evidencia creciente de que estar mucho tiempo sentado, genera mayor mortalidad y daño en la salud**



Mayor riesgo de obesidad, DM2, cáncer y muerte prematura, por disminución del metabolismo, que afecta la capacidad del cuerpo para regular glicemia, presión arterial y metabolismo lipídico.

Para reducir este riesgo, hay que **SENTARSE MENOS** y ejercitarse regularmente, al menos **300 minutos x semana (o 150 min si es ejercicio de alta intensidad)**



## 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

# Lugares de trabajo libres de humo de tabaco

La **Ley Tabaco N°19.419** fue promulgada el año 1995 y ha sufrido diversas modificaciones acordes a evidencia científica internacional (última 2021 – Ley 20.660)

El Ministerio de Salud mantiene firme en la promoción de **Ambientes Libres de Humo de Tabaco** y ha impulsado que la legislación chilena se adecue al **Convenio Marco Para el Control del Tabaco**, ratificado por Chile año 2005.



La implementación de **Ambientes Libres de Humo de Tabaco** genera un cambio cultural en torno al consumo, **disminuyendo su aceptabilidad social** y relevando la problemática del tabaco. No violan el derecho a fumar, sino que protegen el derecho de los No fumadores a respirar aire no contaminado.

Desde el punto de vista **salud ocupacional**, la legislación debe proteger a trabajadores (ej: restaurantes, bares) para que no sean expuestos a tabaco durante su jornada laboral.



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

## 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

# Gestión de riesgos psicosociales en el trabajo

### ¿Qué es la organización del trabajo?

La organización del trabajo engloba el conjunto de aspectos que determinan en un sentido amplio el trabajo a realizar, la forma de realizarlo y algunas de las condiciones en que se realiza.

Son factores relacionados con la **organización del trabajo**:

1. Sistemas de producción y diseño de las tareas (Ej: turnos)
2. Comunicación y relaciones entre compañeros
3. Niveles de apoyo social y desarrollo de carrera
4. Estilos de mando y liderazgo
5. Contenido y sentido del trabajo
6. Capacidad de iniciativa y control
7. Niveles de carga y los ritmos



Organización del trabajo

Factores individuales

Relaciones interpersonales



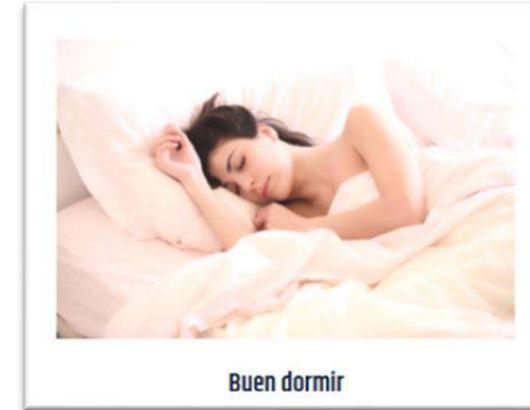
## 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

# Trabajo en turnos (incluyendo turnos nocturnos)

El **trabajo en turnos** puede tener graves consecuencias para la salud: trastornos del sueño, psiquiátricos, gastrointestinales, urológicos y metabólicos; enfermedades cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer (Silva et al., 2020)

El **riesgo de mortalidad** total fue de **1,07** [ IC 95%: 1,01–1,15] pero **1,15** (IC 95%: 1,07–1,25) para exposición más prolongada (> 5 años) (Åkerstedt et al., 2020)

La OMS y la OIT estiman que la **exposición a largas horas de trabajo** ( $\geq 55$  hrs/sem) es común y causa grandes cargas atribuibles de cardiopatía isquémica y accidente cerebrovascular (Pega et al., 2021)



## Sistema de turnos

Algunas características a considerar en su diseño



(Castellucci and Altamirano, 2017)



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE



# 4. De la teoría a la acción: ejemplos de intervenciones

## Pertenencia a grupos / asociaciones en el ámbito laboral



COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.

INGRESO Mi Colmed

QUIÉNES SOMOS DOCUMENTOS

JULIO 11, 2023

Nuevos colegiados y colegiadas Junio 2023

# ¡Colmed le da la bienvenida a sus nuevos colegiados del mes

- REGIONALES
- TRIBUNALES DE ÉTICA
- DEPARTAMENTOS
- COMISIONES
- AGRUPACIONES
  - AGRUPACIÓN MÉDICOS MAYORES
  - AGRUPACIÓN DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA
  - AGRUPACIÓN DE MÉDICOS GENERALES DE ZONA
  - AGRUPACIÓN DE MÉDICOS RESIDENTES CHILE
  - CORPORACIÓN SEÑORAS VIUDAS DE MÉDICOS



Relaciones interpersonales significativas y sentido de pertenencia con nuestro entorno



COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS COLEGIO MÉDICO DE CHILE



Ve a [menti.com](https://www.menti.com) y utiliza el código 6462 5119

Mentimeter

## ¿Qué puedo hacer en MI LUGAR DE TRABAJO para promover estilos de vida saludable?

47 Responses



# Contenidos de la sesión de hoy:

1. Relación entre salud y trabajo
2. Epidemiología de Accidentes del Trabajo y Enf. Profesionales en Chile
3. Salud Ocupacional y Promoción de Salud en el Trabajo
4. De la teoría a la acción: propuestas y ejemplos de intervenciones basadas en los pilares de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)
- 5. Programa “Nos Cuidamos” – Colegio Médico de Chile**



**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# Nos Cuidamos

## Programa de Promoción de Salud y Bienestar COLMED 2023-2025



**COLEGIO MÉDICO**  
DE CHILE A.G.



**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE



Programa de Promoción de Salud y Bienestar COLMED 2022-2025



### **NOS CUIDAMOS**

Programa de Promoción de Salud y Bienestar 2022-2025

COLMED - Colegio Médico de Chile A.G.



**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE



Autores: Dra. Josefina Huneeus, Dr. José Ignacio Méndez, Dr. Juan Pedro Andreu

Fecha: 31 de mayo 2023



Programa de Promoción de Salud y Bienestar COLMED 2022-2025



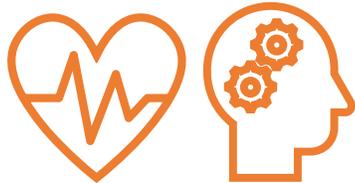
#### **CONTENIDOS – ÍNDICE:**

1. Introducción
2. Antecedentes generales
3. Conformación de equipo y rutinas de trabajo
4. Objetivo general
5. Objetivos específicos
6. Actividades del programa (incluye estimación de costos)
  - a. Pilar 1
  - b. Pilar 2
  - c. Pilar 3
7. Calendarización de actividades
8. Indicadores de desempeño
9. Referencias bibliográficas
10. Anexos

### Pilares del Programa:



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



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# Nos Cuidamos

## Dashboard ejecutivo - actividades del programa:



Pilar	Actividad	Status	Comentarios
1	Campaña comunicacional	●	Creación "Nos Cuidamos"
	Programa Medicina Estilo de Vida (MEV)	●	Curso MEV Campus COLMED Cápsulas MEV Regional Stgo.
	Piloto Bienestar – Plataforma digital	●	Plataforma MEV – Fondo concursable



Pilar	Actividad	Status	Comentarios
2	Programa Medicina Preventiva para medicos(as)	●	Reunión con Seguro Colectivo 3 propuestas disponibles
	Mesa de trabajo con OAL 16.744 (ISL y Mutuales)	●	No iniciado, pendiente generar cita desde Directorio COLMED
	Programa Vacunación Laboral	●	Conversatorio OK ¿Proximos pasos?



Pilar	Actividad	Status	Comentarios
3	Programa integral de adicciones	●	En ejecución en coordinación con SONEPSYN
	Mindfulness para manejo del estrés	●	Elaboración cápsula SOCHIMEV. Pendiente reactivar cupos curso.
	Gestión del trabajo en turnos	●	No iniciado



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

● En curso

● Finalizada

● Retrasada

● No  
iniciada



### 1.1 Creación nombre programa “Nos Cuidamos” y gráfica asociada.

- En desarrollo estrategia comunicacional incluyendo recursos web, redes sociales, etc.
- Incorporación de marca “**Nos Cuidamos**” en diferentes iniciativas de promoción de salud y bienestar a nivel nacional – regional.





**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# Nos Cuidamos

## Detalle de actividades

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



**COLEGIO MÉDICO**  
DE CHILE A.G.



**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

### CURSO MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA PARA MÉDIC@S "CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR"

La sociedad Chilena de Medicina del estilo de vida (SOCHIMEV), ofrece este curso introductorio a la MEV, en el contexto de la estrategia que está elaborando COLMED desde el Departamento Solidaridad Gremial y Bienestar. El objetivo principal es poder concientizar a l@s médic@s en los conceptos fundamentales para llevar una buena calidad de vida. Este primer curso pretende ser un piloto, y en base al interés que otorguen, podremos planificar a futuro otros cursos similares o con temáticas de interés de l@s colegiad@s.

**Dirigido a:** Médicas y médicos colegiados

**Duración total:** 21 horas

9 sesiones 1,5 hrs (días jueves de 19:00 a 20:30 hrs. por Zoom)

7,5 horas de trabajo autónomo

**Modalidad:** Online – Campus COLMED

#### CONTENIDOS

**MÓDULO 1** Generalidades y fundamentos de la Medicina del Estilo de Vida  
Docente: Dra. Sandra Lanza

**MÓDULO 2** Nutrición: Fundamentos de la Alimentación Basada en Alimentos  
Docente: Sandra Lanza

**MÓDULO 3** Ejercicio como medicina

Docente: EU Carla Bonatti

**MÓDULO 4** Importancia de un buen hábito de sueño

Docente: Dra. Fernanda Gómez

**MÓDULO 5** Daño provocado por consumo de sustancias: Alcohol y drogas  
Docente: Dra. Isabel Flores

**MÓDULO 6** Psicología positiva e importancia de las conexiones  
Docente: Felipe Figueroa

**MÓDULO 7** Manejo del estrés: herramientas prácticas de Mindfulness  
Docente: Ps. Cristóbal Carrasco

**MÓDULO 8** Intervenciones de lugares de trabajo basadas en MEV  
Docente: Dr. José Ignacio Méndez

**MÓDULO 9** De la teoría a la práctica, elaboración de un plan de intervención  
Docente: Dra. Sandra Lanza

#### EVALUACIÓN FINAL: requisito de aprobación nota 5,0

Elaboración de un plan de tratamiento individual y un plan con intervención en el lugar de trabajo, basados ambos en MEV, de acuerdo a la información entregada en el material complementario y a formato e instructivo entregados por el curso desde el último módulo.

#### EXPOSITORES



##### DRA. SANDRA LANZA S.

Presidenta Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida. Especialista en Medicina Familiar, Magíster en Salud Pública y Administración en Salud, Certificada en Medicina del Estilo de Vida por IBLM, Postgrado en Alimentación basado en plantas, Docente de pre y postgrado Facultad de Medicina, Universidad de Valparaíso.



##### CARLA BONATTI P.

Vicepresidenta de SOCHIMEV, enfermera de la U. de Magallanes, Magíster en Enfermería de la UNAB, Certificada en medicina de los estilos de vida por IBLM; Miembra de las sociedades científicas chilenas de Geriatría y gerontología; Medicina de los Estilos de Vida.



##### DRA. MARÍA FERNANDA GÓMEZ M.

Neuróloga adultos, fellowship trastornos del sueño, Red salud UC Christus, Coordinadora del diplomado medicina del sueño Pontificia Universidad Católica de Chile.



##### DRA. ISABEL FLORES O.

Médica EDF, Cefsam San Pedro de la Paz, vicepresidenta Directiva MGZ, Capítulo Concepción, Secretaria general, Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida, Médica urgencias Hospital Clínico del sur Clínica Bio Bio, SAR San Pedro de la Paz, Pasante Depto. Nutrición, Metabolismo y Diabetes, Pontificia Universidad Católica, 2023.



##### FELIPE FIGUEROA M.

Kinesiólogo, Asociación Chilena para el Estudio del Dolor; representante continental Chile -América Red Americana de Fisioterapia en Salud Mental (RAFISAM); presidente Sociedad Científica Chilena de kinesiológia en Salud Mental (SOKISAM) Magíster en Psicología Positiva y Bienestar en la UAI y tesorero de SOCHIMEV.



##### CRISTÓBAL CARRASCO G.

Psicólogo, Magíster en Neurociencia Social, Instructor certificado del programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Asesor en medicina del estilo de vida (MEV) certificado por la European Lifestyle Medicine Organization, Miembro del comité de Salud Mental de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida.



##### DR. JOSÉ IGNACIO MÉNDEZ C.

Médico UC, Msc in Occupational Safety and Health, LMU München, Magíster en Salud Pública, U. de Chile y en Administración en Salud, U. Andes, Director Académico y de Investigación SOCHMET, director Comité Científico Asociación Latinoamericana de Salud Ocupacional (ALSO) Médico del Trabajo UC, Integrante Comisión Salud-Bienestar COLMED.

## 1. 2 Curso **Medicina de Estilo de Vida (MEV)** para Médicos COLMED

- Curso certificado (21 hrs.)
- 9 módulos (todos los jueves de junio y julio, 19:00 a 20:30 hrs.)
- >600 inscritos
- >250 conectados a sesiones sincrónicas
- **335 participantes** han interactuado con el curso en Campus COLMED (al 27-06-2023).
- Desarrollo de cápsulas de MEV (Regional Santiago)



SOCIEDAD CHILENA DE  
**Medicina del**  
**Estilo de Vida**





**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# Nos Cuidamos

## Detalle de actividades

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



**COLEGIO MÉDICO**  
DE CHILE A.G.



**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE



**FONDOS CONCURSABLES**

**CONSEJO REGIONAL SANTIAGO 2023**

**TÍTULO: "Diagnóstico de estilos de vida y hábitos en médicos y médicas afiliados al Regional Santiago del Colegio Médico a través de plataforma web"**

### RESUMEN

En el contexto del programa "Nos Cuidamos" de Promoción de Salud y Bienestar Médico (2022-2025), el Colegio Médico busca contribuir a mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de sus afiliados(as).

Dentro de las iniciativas planteadas en el Programa se encuentra la promoción y difusión de la Medicina del Estilo de Vida (MEV) como mecanismo para promover estilos y hábitos saludables en quienes ejercemos la profesión médica.

Para obtener un diagnóstico confiable y actualizado de los estilos de vida y hábitos de médicos y médicas colegiados, proponemos realizar un piloto en Regional Santiago a través de una Plataforma Digital de Medicina del Estilo de Vida, que mediante cuestionarios online permite realizar un diagnóstico y recomendaciones de MEV a cada participante y a su vez, entregar al Colegio Médico un reporte y análisis de resultados que permita orientar las políticas y programas del gremio en relación a promoción y prevención en salud.

Nuestra hipótesis de trabajo plantea que los médicos y médicas afiliados al Colegio Médico tienen estilos de vida y hábitos similares a la población general, donde se evidencia una alta prevalencia de factores de riesgo cardiovascular, enfermedades crónicas no transmisibles y estilos de vida poco saludables. Su diagnóstico e intervención mejorará considerablemente su salud, bienestar y calidad de vida e impactará directa y positivamente la salud de las personas a su cargo.



SOCIEDAD CHILENA DE  
**Medicina del  
Estilo de Vida**



Confidencial y sólo podrá ser accesible por el usuario que complete la encuesta. La información se tratará de manera segura, encriptada asegurando que tanto el soporte como el acceso a la misma solo se realice por los usuarios permitidos.

Además del reporte individual, se entregará un reporte de los resultados generales de manera agrupada, resguardando la confidencialidad de la información, con recomendaciones y una propuesta de acompañamiento para implementar estrategias que conduzcan al cierre de brechas.



**Figura 2:** ejemplo de resultados individuales y en tiempo real en relación a estilos de vida.

Durante el período de ejecución del proyecto se disponibilizarán 6 cápsulas educativas (video – mailing) para difundir información respecto a los 6 pilares de la Medicina del Estilo de Vida.

## 1. 3 Piloto digital – **Plataforma Bienestar "Decide Salud"**

- Asignación de 5 MM para piloto de **Plataforma Digital de Bienestar** a medic@s
- A ejecutarse 2º semestre del 2023.



• Diagnóstico de estilos de vida y hábitos en médicos y médicas afiliados al Regional Santiago de Colegio Médico a través de plataforma web.

• Dr. José Ignacio Méndez Campos



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# Nos Cuidamos

## Detalle de actividades

## Pilar 2: Prevención de Salud durante la vida médica



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

### 2. 1 Programa de **Medicina Preventiva** para medic@s colegiad@s.

- Evaluación exploratoria inicial con Seguro Complementario.
- Solicitud de propuestas a diferentes clínicas.
- Se cuenta hoy con 3 propuestas:
  1. Clínica U. Andes (Santiago)
  2. Clínica Alemana (Santiago)
  3. Clínica MEDS (Santiago, Antofagasta y Rancagua)

**CHEQUEO PREVENTIVO**

**EMPRESAS**

Primer Semestre 2023

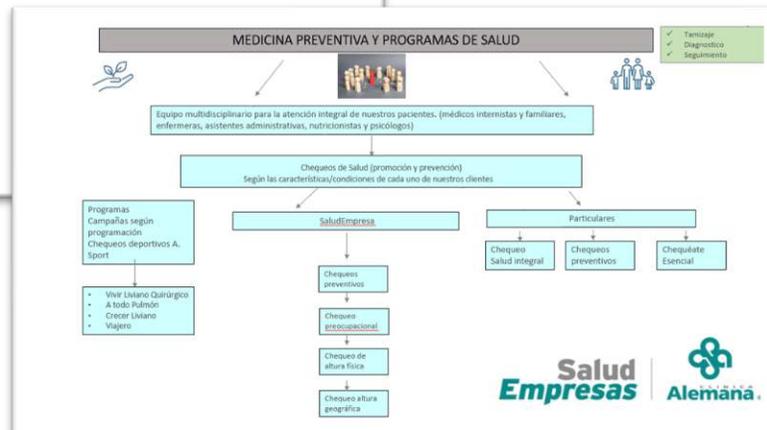
### PROGRAMAS MEDICINA PREVENTIVA

**PROGRAMAS PREVENTIVOS MEDS**

**CLÍNICA MEDS**  
Promoción y Prevención en Salud en Clínica MEDS, dirigido a hombres y mujeres con y sin factores de riesgo, cuyo objetivo es pesquisar oportunamente patologías complejas.

- ✓ Consultas Médicas
- ✓ Exámenes Lab
- ✓ Imágenes
- ✓ Procedimientos

*Programa Prevención*





# Nos Cuidamos

## Detalle de actividades

### Pilar 2: Prevención de Salud durante la vida médica



## 2. 2 Mesa de trabajo con **Organismos Administradores de la Ley 16.744** (ISL y Mutualidades)

- Pendiente generar citación a mesa de trabajo desde COLMED
- Propuesta **Curso Salud Ocupacional para Médic@s** en Campus COLMED en conjunto con Sociedad Chilena de Medicina del Trabajo (**SOCHMET**)





**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# Nos Cuidamos

## Detalle de actividades

### Pilar 2: Prevención de Salud durante la vida médica



**COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.**



**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

## 2. 3 Programa de **Vacunación Laboral.**

- Primera reunión de trabajo en con participación de Sociedades Chilenas de Infectología (SOCHINF) y Medicina del Trabajo (SOCHMET) en Club Médico.
- En curso **Ciclo de Conversatorios sobre vacunación COLMED** (junio y julio de 2023).

**COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.**  
Colmed Chile | Junio 2022

### CICLO DE CONVERSATORIOS SOBRE VACUNACIÓN COLMED

**19:00 A 20:00 HORAS**  
Vía Zoom: <https://tinyurl.com/5hc4xcmb>

**SESIÓN 1: Vacunación laboral: una oportunidad para la salud pública**  
Dra. Gabriela Moreno Maturana, Médica del Trabajo, Especialista en Salud Pública, Magíster en Ciencias Ambientales y Biomedicina de la U. Chile. Miembro del Directorio de SOCHMET y miembro de la SOCHINF.  
Miércoles 14 de junio  
Modera: Dr. José Ignacio Méndez

**SESIÓN 2: Vacunación COVID e influenza: situación actual y desafíos**  
Dra. Jeannette Dabanch Peña, Médica Infectóloga Hospital Clínico U. de Chile. Ex-presidenta y miembro del Comité Asesor de Vacunas e Inmunizaciones del Ministerio de Salud, CAVEI.  
Miércoles 28 de junio  
Modera: Dra. Josefina Huneus

**SESIÓN 3: Vacunación en grupos especiales: Guía MINSAL (2018) y recomendaciones hacia el personal sanitario**  
Dra. Jeannette Dabanch Peña  
Miércoles 05 de julio  
Modera: Dr. Juan Pedro Andreu

**Aseso Zoom**

Este mensaje ha sido enviado a [dir@colegiomdchile.cl](mailto:dir@colegiomdchile.cl)  
Para enviar su suscripción, haga clic aquí

Este mensaje fue enviado a través de MailChimp por COLEGIO MÉDICO DE CHILE  
Dirección: Esmeralda 678, Santiago, Chile  
©2022 Derechos Reservados

**SESIÓN 1: Vacunación laboral: una oportunidad para la salud pública**  
Dra. Gabriela Moreno Maturana, Médica del Trabajo, Especialista en Salud Pública, Magíster en Ciencias Ambientales y Biomedicina de la U. Chile. Miembro del Directorio de SOCHMET y miembro de la SOCHINF.  
Miércoles 14 de junio  
Modera: Dr. José Ignacio Méndez

**SESIÓN 2: Vacunación COVID e influenza: situación actual y desafíos**  
Dra. Jeannette Dabanch Peña, Médica Infectóloga Hospital Clínico U. de Chile. Ex-presidenta y miembro del Comité Asesor de Vacunas e Inmunizaciones del Ministerio de Salud, CAVEI.  
Miércoles 28 de junio  
Modera: Dra. Josefina Huneus

**SESIÓN 3: Vacunación en grupos especiales: Guía MINSAL (2018) y recomendaciones hacia el personal sanitario**  
Dra. Jeannette Dabanch Peña  
Miércoles 05 de julio  
Modera: Dr. Juan Pedro Andreu

## 3. 1 Programa integral para abordaje de **Trastornos por uso de sustancias**

### Reunión COLMED / SACH / SONEPSYN (12 diciembre 2022)

- SACH dio a conocer la problemática que afecta a médicos anesestesiólogos y otras especialidades
  - Se compartieron estrategias de\_
    - ✓ Educación a residentes y servicios de anestesiología
    - ✓ Recomendaciones de manejo de sustancias controladas
    - ✓ Estrategias de detección e intervención, derivación a tratamiento, reinserción laboral y seguimiento.
  - Se acordó participación en Congreso Sonepsyn 2023 (Antofagasta)

### Reuniones con Centros de Salud especializados en manejo integral de adicciones (mayo-junio 2023)

- Contacto con 3 centros con capacidad de hospitalización, terapia y seguimiento (Santiago, Concepción y Valdivia)
- Se inicia trabajo para consensuar:
  - ✓ Criterios de Derivación
  - ✓ Criterios de Reingreso Laboral y protocolos de Reingreso Laboral Progresivo.
  - ✓ Protocolos con plazos de tratamiento y seguimiento.
  - ✓ Trabajo colaborativo con cada centro en casos que puedan ser derivados a tratamiento.

#### 3. 2 **Mindfulness** para Manejo del Estrés

- Elaboración de cápsula campaña de invierno junto a SOCHIMEV.
- Pendiente definir nuevo curso / cupos

#### 3. 3 Gestión del **Trabajo en turnos**

- Se iniciará mesa de trabajo durante segundo semestre
- Participación de Sociedad científicas de: Medicina del Trabajo, Medicina del Sueño, Medicina del Estilo de Vida, etc.
- Evaluación de sistemas de turno vigentes para medic@s y personal de salud en el país.



**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# Nos Cuidamos

Programa de Promoción de Salud y Bienestar  
COLMED 2023-2025

**¡¡TE INVITAMOS A UNIRTE AL EQUIPO DE TRABAJO!!**



[bienestar@colegiomedico.cl](mailto:bienestar@colegiomedico.cl)



[dr.ignaciomendez@gmail.com](mailto:dr.ignaciomendez@gmail.com)

+569 66997720



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

# XVIII Congreso Latinoamericano de Salud Ocupacional y I Congreso Chileno de Medicina del Trabajo ([www.alsochile.com](http://www.alsochile.com))



ALSO SOCHMET  
Sociedad Chilena de Medicina del Trabajo

[Inicio](#) [Descripción](#) [Expositores](#) [Programa](#) [Dónde](#) [Auspiciadores y Patrocinadores](#) [Comprar](#)

## XVIII CONGRESO LATINOAMERICANO DE SALUD OCUPACIONAL Y I CONGRESO CHILENO DE MEDICINA DEL TRABAJO.

15 a 17 noviembre 2023 , [Hotel Intercontinental, Santiago Chile](#) , 08:00

[Agregar al Calendario Google](#) | [Agregar al Calendario Local](#)

[Sobre el Evento](#)

# Curso Medicina de Estilo de Vida para Médic@s



COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.

CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN 😊