



COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G.

# NOS CUIDAMOS

Programa de Promoción de Salud y Bienestar 2022-2025  
COLMED



**NOS CUIDAMOS**  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

Presentación general Programa



# ANTECEDENTES

Uno de los compromisos de campaña de esta Mesa Directiva consistía en la implementación de un programa integral de cuidado y bienestar para nuestros colegiados y colegiadas, lo que en un inicio denominamos “Cuidarnos para cuidar”, que tenía por objetivo incluir políticas de prevención y pesquisa activa.



Es así como desde el Departamento de Bienestar y Solidaridad Gremial (más conocido como Fondo de Solidaridad Gremial), se conforma un grupo de trabajo con la tarea de generar 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.



# ANTECEDENTES

En marzo de 2022 comienza a trabajar este grupo conformado por:

**Dr. Juan Pedro Andreu**, Presidente del CR Chillán

**Dra. Josefina Huneeus**, Consejera Nacional CR Santiago, Coordinadora Comisión de Salud Mental COLMED y Secretaria Técnica Departamento de Solidaridad y Bienestar Gremial

**Dr. José Ignacio Méndez** Médico del Trabajo, MPH, MSc, MHA. Director Académico e Investigación SOCHMET

**Dr. Jorge Ramírez Flores**, Académico Escuela Salud Pública, U. Chile. Mg Salud Global y Mg Salud Pública. Encargado Equipo chileno estudio Covid Healthcare Workers Study

**Dr. Juan Pablo Acuña**: Comité salud laboral SACH





# ANTECEDENTES

El primer avance de este trabajo es presentado en la Asamblea General de Chillán, realizada en septiembre de 2022, a cargo de la Dra. Josefina Huneeus. Y para ayudar a contextualizar sobre la importancia de esta iniciativa y la realidad de la salud de nuestros y nuestras colegas, contamos con el apoyo del **Dr. José. Ignacio Méndez**, quien se refirió al “Estrés, riesgos psicosociales y trastornos mentales ocupacionales”, y los doctores **Juan Pablo Acuña y Juan Pablo Álvarez**, quienes abordaron la experiencia del Comité de Salud Ocupacional de la Sociedad Chilena de Anestesiología.





## ANTECEDENTES



Además, se formaliza la creación del programa, a través del siguiente acuerdo de la Asamblea:

**Nº 14:** *Por 52 votos a favor, 3 en contra y 2 abstenciones, el Depto. de Solidaridad Gremial y Bienestar (FSG) deberá desarrollar una estrategia de promoción de salud y bienestar dirigido a nuestros colegiados y colegiadas, e instalar el co-cuidado, en base a tres pilares: promoción, prevención y gestión del daño.*



## ANTECEDENTES

En el mes de Diciembre de 2022, la Dra. Huneeus, Dr. Méndez y Dr. Andreu, se reúnen con el equipo de comunicaciones del COLMED, con el fin de comenzar a trabajar en la creación de marca del programa, con el fin de buscar un nombre y crear un logo, proceso del cual surge el nombre **“Nos Cuidamos”**.

*El diseño del logo está en revisión.*



# NOS CUIDAMOS

DEPTO. SOLIDARIDAD GREMIAL Y BIENESTAR  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE



# ANTECEDENTES

Hasta el momento, se han implementado dos iniciativas:

- Curso Medicina del Estilo de Vida para médicos/as: Cuidándonos para cuidar, junto a SOCHIMEV
- Ciclo de Conversatorios sobre Vacunación

CURSO MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA PARA MÉDICOS(AS):  
**“CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR”**

**INICIO: JUEVES 1 DE JUNIO**  
**TÉRMINO: JUEVES 27 DE JULIO**

CURSO DE 21 HORAS:  
9 SESIONES SINCRÓNICAS SEMANALES •  
CERTIFICADO POR:  
SOCHIMEV Y COLEGIO MÉDICO

EVALUACIÓN:  
TRABAJO FINAL  
CONTARÁS CON:  
CLASES GRABADAS Y MATERIAL DE APOYO  
\*sesiones días jueves de 19:00 a 20:30 hrs.

Inscripciones:  
<https://bit.ly/3Vy7njM>

**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 Malvarza, Médica del Trabajo, Especialista en Salud Pública, Magister en Ciencias Ambientales y Biomedicina de la U. de Chile, Miembro del Directorio de SOCHMET y miembro de la SOCHNF.  
Miércoles 14 de junio  
Modera: Dr. José Ignacio Méndez

**SESIÓN 2:** Vacunación COVID e influenza: situación actual y desafíos  
Dra. Jeanette Dibonch Peña, Médica Infectóloga Hospital Clínico U. de Chile, Expresidenta y miembro del Comité Asesor de Vacunas e Inmunizaciones del Ministerio de Salud, CAVEL.  
Miércoles 28 de junio  
Modera: Dra. Josefina Huneus

**SESIÓN 3:** Vacunación en grupos especiales: Guía MINSAI (2018) y recomendaciones hacia el personal sanitario  
Dra. Jeanette Dibonch Peña  
Miércoles 05 de julio  
Modera: Dr. Juan Pedro Andrieu



# Nos Cuidamos

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



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS



Programa de Promoción de Salud y Bienestar COLMED 2023-2025



### NOS CUIDAMOS

Programa de Promoción de Salud y Bienestar 2023-2025

COLMED - Colegio Médico de Chile A.G.



NOS CUIDAMOS  
COLEGIO MÉDICO DE CHILE



Autores: Dra. Josefina Humeau, Dr. José Ignacio Méndez, Dr. Juan Pedro Andrea  
Fecha: 31 de mayo 2023



Programa de Promoción de Salud y Bienestar COLMED 2023-2025



#### CONTENIDOS – INÍCI:

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



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 médicos(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



### 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**  
CURSO MÉDICO DE CHILE

# Nos Cuidamos

## Detalle de actividades

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

### CURSO MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA PARA MÉDICOS "CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR"

La sociedad Chilena de Medicina del estilo de vida (SOCHMEV), 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 asociar a los médicos en los conceptos fundamentales para llevar una buena calidad de vida. Este primer curso pretende ser un piloto, y en base al interés que se demuestre, podremos planificar a futuro otros cursos similares o con temáticas de interés de los colegas.

**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: 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

Docente: Dra. Isabel Flores

**MÓDULO 6** Psicología positiva e importancia de las conexiones

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

Sandra Lanza

#### EVALUACIÓN FINAL: requisito de aprobación nota 5.0

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

#### EXPOSITORES



##### DR.A. 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 ILM. Postgrado en Alimentación Basada en plantas. Docente de pre y postgrado Facultad de Medicina, Universidad de Valparaíso.



##### CARLA BONATTI P.

Vicepresidenta de SOCHMEV, enfermera de la U. de Magallanes, Magíster en Enfermería de la UNAH. Certificada en medicina de los estilos de vida por ILM. Miembro de las sociedades científicas chilenas de Geriatria y gerontología, Medicina de los Estilos de Vida.



##### DR.A. MARÍA FERNANDA GÓMEZ M.

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



##### DR.A. ISABEL FLORES O.

Médica EDF, Cedián San Pedro de la Paz, vicepresidente Directiva MGZ, Capitulato Concepción, secretaria general, Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida, Médica urgencias Hospital Clínico del sur Clínico 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 chileno Chile - América del Sur, Asociación de Fisioterapia en Salud Mental (AFISAM), presidente Sociedad Científica Chilena de Kinesiología en Salud Mental (SOCSAM), Magíster en Psicología Positiva y Bienestar en la UAI y Tesorero de SOCHMEV.



##### CRISTÓBAL CARRASCO C.

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 SOCHMEV, 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**



**COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.**



**NOS CUIDAMOS**



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



Identical and sólo podrá ser accesible por el usuario que complete la encuesta. La información se tratará de manera segura, encriptada asegurando que tanto el acceso 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 en una 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.

Ante el periodo de ejecución del proyecto se disponibilizarán 6 cápsulas educativas (vídeo - 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.

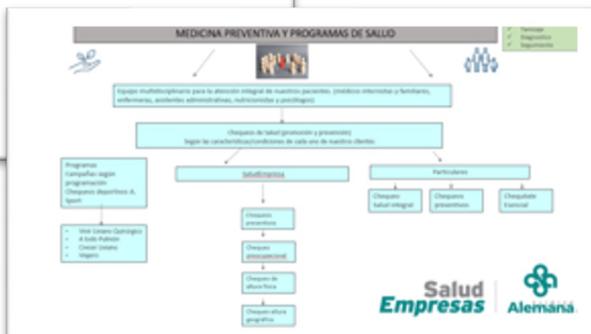


• Diagnóstico de estilos de vida y hábitos en médicos y médicas afiliados al Regional Santiago de Colegio Médico a través de plataforma web.

• Dr. José Ignacio Méndez Campos

## 2. 1 Programa de **Medicina Preventiva** para médic@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)





## 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**)



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS

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



**CICLO DE CONVERSATORIOS SOBRE VACUNACIÓN COLMED**

19:00 A 20:00 HORAS

Via Zoom: <https://tinyurl.com/5hc4kmb>

**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 Biomédica de la U. de 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 Huneeus

**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

**Asesora Zoom**



**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 Biomédica de la U. de 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 Huneeus

**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

- 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).



### 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 anestesiólogos 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.



## Nos Cuidamos

### Detalle de actividades

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

### 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.



COLEGIO MÉDICO  
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS