

VIGILADO

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL



Estilos de vida y trabajo saludables

Alimentación consciente

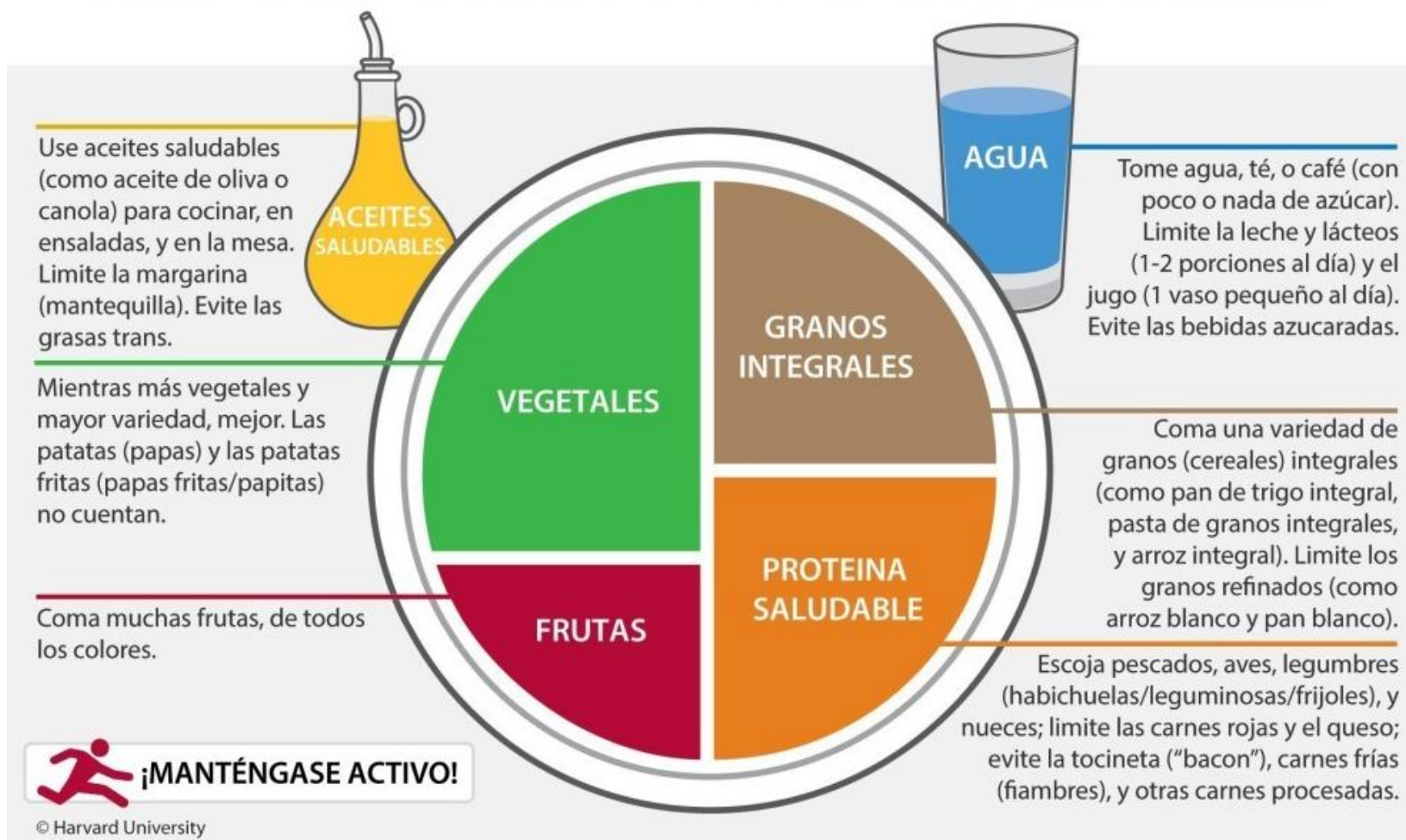
Marzo de 2021



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

DECÁLOGO PARA UNA VIDA SALUDABLE Y ACTIVA

Alimentación saludable



Porciones de los alimentos

Venduras: Una ración es la capacidad de 2 manos juntas.

Guía de la mano para la cantidad de ración

comida
almuerzo
desayuno
merienda
cena

Grasas: No de ser más grande que la punta de un dedo.

Proteínas: La ración es del tamaño de la palma de la mano.

Hidratos: Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Queso: La ración adecuada equivale al grosor de 2 dedos.

Helados: Dos porciones tendrán el tamaño de un puño.

5 dedos 5 comidas al día

The infographic features a central hand with dashed blue lines indicating portion sizes for different meals: desayuno (thumb), merienda (index finger), comida (middle finger), almuerzo (ring finger), and cena (palm). Surrounding the hand are images of various food items with arrows pointing to their corresponding portion sizes: a plate of butter for fats, a loaf of bread for proteins, a bowl of spaghetti for carbohydrates, a cup of ice cream for desserts, and a slice of cheese for dairy. A pair of hands holding vegetables illustrates the '2 hands' rule for vegetables.

Etiquetas de los alimentos

Cuántas porciones está Usted comiendo?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Porción: 30 gramos			
Porciones por envase: 3.3			
	Porción	% VD*	
Calorías (cal.)	150		
Grasa total (g.)	9	13%	
Grasa Trans (g.)	0		
Colesterol (mg.)	0	0%	
Sodio (mg.)	5	0%	
Carbohidratos Total (g.)	19	6%	
Azúcares (g.)	0		
Proteínas (g.)	1		
Vitamina C	15%	Vitamina E	27%

*Los porcentajes de valores diarios, están basados en una dieta de 2000 cal. Sus valores diarios pueden variar de acuerdo a sus necesidades calóricas.

Guía rápida
5% o menos es bajo
20% o más es alto

Etiquetas de los alimentos

Información nutricional		
Tamaño de la porción 1		
Porciones por recipiente		
Cantidad por porción		
Calorías	360	Calorías de la Grasa 180
% Valores Diarios		
Grasa Total	21g	32%
Grasa Saturada	13g	65%
Colesterol	20mg	3%
Sodio	60mg	3%
Total Carbohydrate	44g	15%
Fibra dietética	2g	8%
Azúcares	41g	

Barra de dulce

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este producto es RICO en grasa total y grasa saturada. Para cada día, se debe tratar de consumir NO MÁS de un total del 100% de éstos



ADAM.

Grasas saturadas

- Estas grasas son las que se adhieren a las paredes de las arterias y en los órganos y son las causantes de enfermedades cardiovasculares (infartos, tromboembolismo, hígado graso, etc.).
- Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas: manteca, mantequilla y carnes rojas, pastelería, galletas y postres.
- El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.



Frutas y verduras

- Aumente su consumo: Son “7 al día”
- Consumir 5 a 7 frutas y 2 a 3 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. Las verduras son ricas en vitaminas y minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso.



Consuma alimentos variados

- La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida.
- Elija siempre alimentos lo más naturales posible, es decir sin procesar.
- La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas, cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.



Evite el consumo de bebidas azucaradas

Gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar.

Estas aportan solamente calorías y carecen de nutrientes.

Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.



Limite el consumo de sal en su alimentación

- No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio (sal) eleva la presión arterial.



Seleccione y prefiera alimentos integrales

- ✓ Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas y minerales.
- ✓ Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.



3 Lifestyle medicine requires patients to be more active in their own care^{4*}

**si! Yo creo en la prevencion!!
Entonces puede recertame una pastilla
que me haga hacer mas ejercicio, comer
menos y parar de fumar y beber?**





Prevención enfermedades cardiovasculares

Marzo de 2021

Estadísticas

El 90% de los infartos que se producen se asocia a factores de riesgo clásicos conocidos, como la **hipertensión, los niveles de colesterol elevado, el tabaquismo, la diabetes o la obesidad**. El dato positivo de esta realidad es que la mayoría de esos factores son modificables, y por lo tanto, prevenibles.

Con pequeños cambios en nuestra rutina como seguir una alimentación más saludable y equilibrada, practicar ejercicio regularmente o abandonar el tabaco, en 2025 podríamos haber reducido en un 25% las muertes prematuras causadas por ECV.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que en 2015 -último año del que se han publicado datos- murieron 17,7 millones de personas por enfermedades cardiovasculares, lo que representa un 31% de todas las muertes registradas en el mundo.



Factores de riesgo

♥ Son las condiciones personales que aumentan las posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

♥ Tipos de factores de Riesgo:

✓ Modificables: son aquellos que pueden ser corregidos o eliminados cuando realizamos cambios en nuestro estilo de vida.

✓ No modificables: son propios de la persona, es decir, siempre existirá y no es posible revertirlo o eliminarlo.



Factores de riesgo no modificables

- ♥ Género
- ♥ Herencia
- ♥ Edad
- ♥ Antecedentes personales de Enfermedad coronaria y vascular



Hipertensión arterial

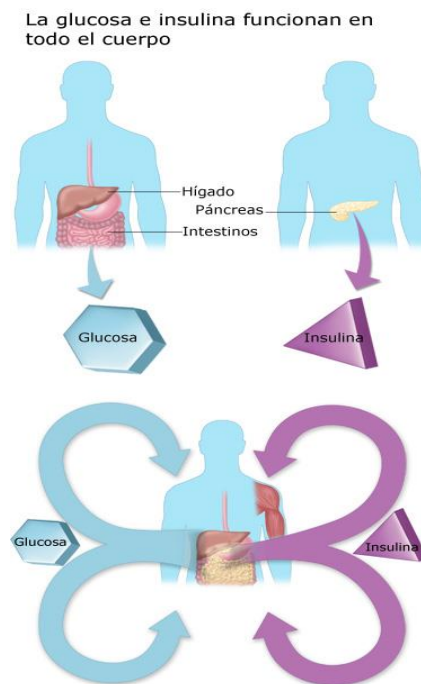
- ♥ La presión arterial debe ser controlada periódicamente sobre todo cuando existen antecedentes familiares.
- ♥ Una persona es hipertensa cuando su presión arterial es superior a 140/90 mmHg.
- ♥ Presiones arteriales mantenidas sobre 140/90 mmHg producen daño en las paredes de las arterias y esto favorece la formación de placas de ateroma (lo que facilita el taponamiento de los vasos).



Diabetes mellitus

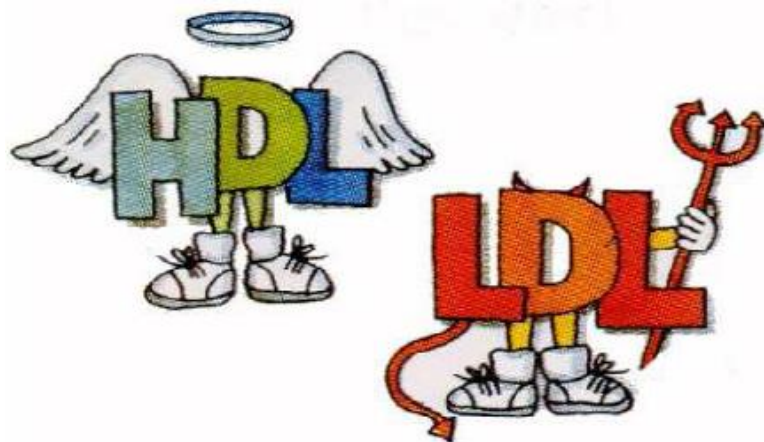
♥ Se tiene diabetes mellitus cuando hay demasiada azúcar circulando en su corriente sanguínea. El azúcar, también conocida como glucosa, es un combustible importante y necesario para nuestros cuerpos.

♥ Su valor normal es de 60 a 100 mg/dL



Colesterol

- ♥ El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo y es fundamental para el normal funcionamiento del organismo.
- ♥ Para circular en la sangre el colesterol se combina con proteínas (lipoproteínas) que lo transportan.
- ♥ El colesterol en cifras normales, es imprescindible para el metabolismo de cualquier célula, sólo resulta peligroso si sus niveles sanguíneos se elevan.
- ♥ Al porcentaje de colesterol que circula unido a la lipoproteína HDL se le llama “colesterol bueno”.
- ♥ Al porcentaje de colesterol que circula unido a la lipoproteína LDL se le llama “colesterol malo”.



Tabaquismo

- ♥ El tabaco es el factor de riesgo cardiovascular más importante, con la particularidad que es el más fácil de evitar.
- ♥ El fumar o estar expuesto a fumadores daña las paredes internas de las arterias, permitiendo el depósito de colesterol en ellas.
- ♥ Está demostrado que la enfermedad coronaria es tres veces mayor en fumadores.

COMPONENTES DEL CIGARRILLO



Sedentarismo

♥ La inactividad física se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de las enfermedades cardíacas, incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular.



Obesidad

- ♥ La obesidad aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares debido a su efecto sobre los niveles de colesterol en sangre.
- ♥ Los efectos de la obesidad sobre la salud cardiovascular pueden comenzar en la infancia, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- ♥ El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de enfermedad y muerte asociada con enfermedad coronaria, y es un importante factor de riesgo de ataque al corazón



Vigila tu peso

- El resultado es el índice de masa corporal (IMC) se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años):

Peso bajo: IMC menor a 18,5.

Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9,

Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25

Obesidad: IMC mayor o igual a 30

- Para calcular su IMC tome su peso en kilogramos y divídalo por su estatura en metros al cuadrado:
- $IMC = \text{peso} / (\text{talla})^2$



Distrés

- ♥ Está reconocido que el distrés aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular.
- ♥ El estrés es una reacción normal de las personas ante un evento externo, por lo que no es perjudicial en sí mismo.
- ♥ Cuando se hace inmanejable, se genera un desequilibrio que puede llevar a aumentar el riesgo cardiovascular.



Alcohol

- ♥ El consumo excesivo de alcohol puede elevar los niveles de presión arterial y triglicéridos y así aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares.



Prevención

- ♥ Para disminuir los factores de riesgo es necesario introducir cambios en el estilo de vida.
- ♥ La idea es realizar acciones con el fin de ejercer un efecto (cambio) sobre los factores de riesgo Modificables.



Recomendaciones generales

- ♥ Controlar periódicamente su presión arterial.
- ♥ Disminuir el consumo de sal, de té y café si se tiene presión alta.
- ♥ Moderar el consumo de alcohol.
- ♥ Mantener un peso adecuado a la estatura.
- ♥ Llevar una alimentación completa y equilibrada. Aumentar el consumo de legumbres, verduras y frutas.
- ♥ Seleccionar alimentos de alto valor nutritivo pero de escaso valor calórico.
- ♥ No creer en dietas mágicas.
- ♥ Dejar de fumar.
- ♥ Hacer ejercicio de acuerdo al estado de salud, características físicas y aficiones.

Recomendaciones generales

- ♥ Dejar tiempo libre para esparcimiento y para descansar.
- ♥ Aprender a canalizar las emociones.
- ♥ Dormir las horas necesarias y en las mejores condiciones ambientales posibles.
- ♥ Ser positivo y con sentido del humor para afrontar los problemas diarios.
- ♥ Realizar un chequeo médico preventivo anual según la recomendación de su médico.





Prevención consumo sustancias psicoactivas

Marzo de 2021

Alcoholismo

El Alcoholismo es una enfermedad que afecta la salud física, el bienestar emocional y el comportamiento del individuo.

El alcohol es clasificado como un depresor del sistema nervioso central.

- La edad de inicio es aproximadamente a los 13.7 años.
- Aproximadamente 1 millón de personas son dependientes al alcohol.
- El 87.6% de la población ha consumido alcohol alguna vez en su vida.

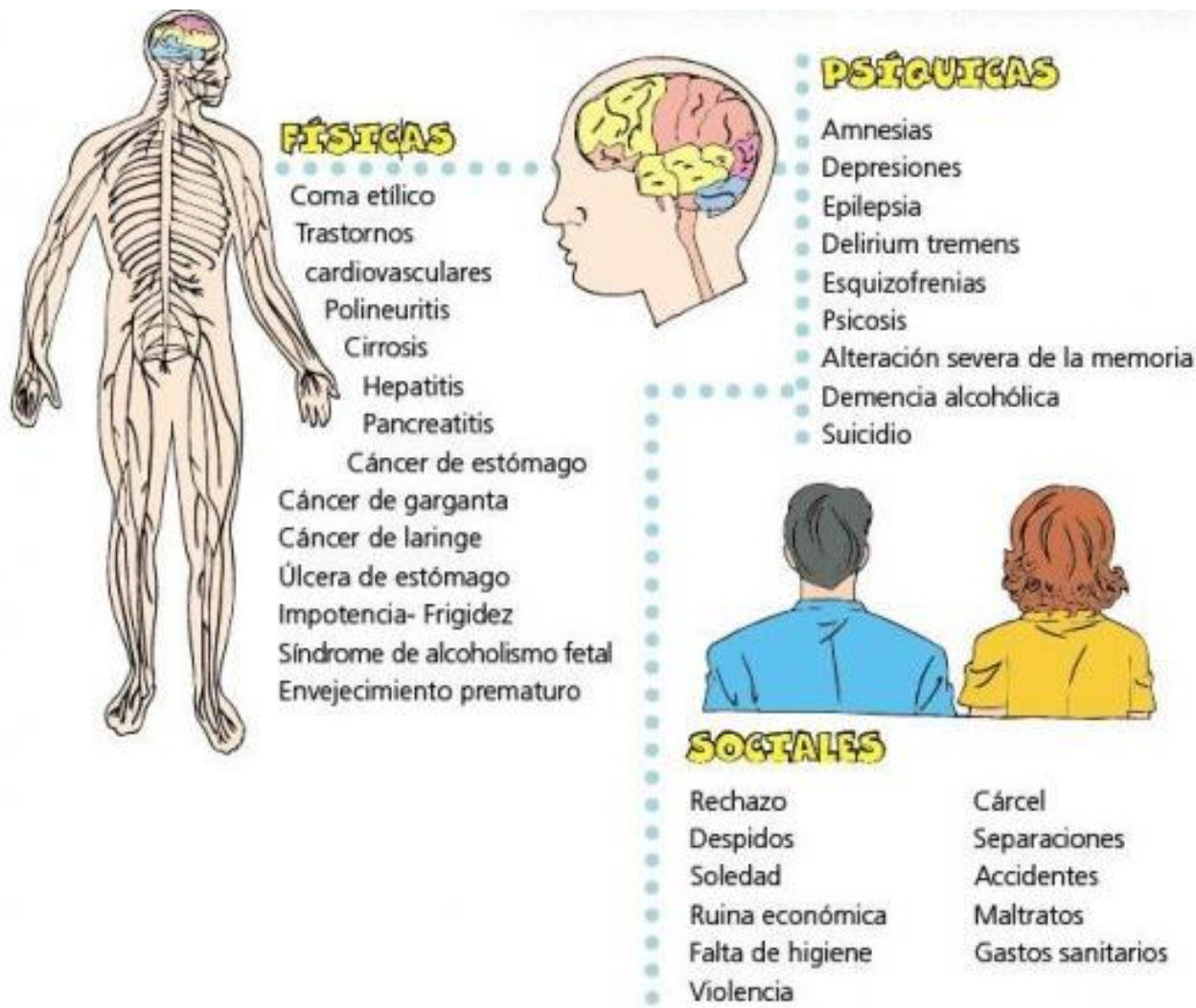


Problemática

- El consumo de Alcohol y tabaco es un problema de SALUD PUBLICA.
- Incidencia directa sobre la salud de la persona, de la familia y la sociedad.
- Genera conflictos en el centro de Estudios, Centros laborales, con la comunidad, en la relación con los hijos y familiares.
- Refleja Conflicto familiar y problema individual no resuelto.
- El alcohol y el tabaco son puerta de entrada para el consumo de Marihuana, cocaína.
- Asociado a accidentes personales, accidentes de tránsito.
- Asociado a delitos diversos.



Consecuencias del alcoholismo



Prevención del alcoholismo

Hasta que las causas primarias del alcoholismo sean descubiertas, el problema no puede ser prevenido. De todas formas, los programas educativos sobre el alcohol dirigidos a los niños y adolescentes y a sus familiares pueden ser de gran utilidad. Los hábitos sociales correctos son fundamentales para la prevención de su abuso.

YO CUIDO A MI FAMILIA

NO BEBO 
AL CONDUCIR



Drogadicción

¿Qué son las drogas?

“Toda sustancia natural o artificial que al ingresar al organismo altera el funcionamiento normal del organismo, generando adicción y dañando progresivamente a nivel **orgánico, fisiológico, bioquímico, psicológico** y a nivel **social**”.

Se debe entender que el adicto seguirá siendo un adicto mientras viva, es decir, que el individuo se rehabilita para poder vivir sin consumir la droga y, de allí en adelante, éste será un adicto en remisión, no estará usando la droga, pero para mantenerse en ese estado de abstinencia o remisión no podrá bajar la guardia.



Tipos de drogas



Como funciona
el cerebro



Éxtasis



Speed



Cocaína



Cannabis



Heroína



Alcohol



Nicotina

Drogadicción

Características

1. **Dependencia:** una necesidad de consumir dosis repetidas de la sustancia para encontrarse bien o para no sentirse mal.
 - Física.
 - Psicológica.
2. **Síndrome de Abstinencia:** Conjunto de alteraciones físicas y psíquicas que aparecen en una persona cuando deja bruscamente de tomar una sustancia a la cual está habituada o es adicta.
3. **Tolerancia:** Como consecuencia del consumo frecuente, se desarrolla un proceso psicológico y físico que hace necesario aumentar la dosis de forma progresiva para conseguir los mismos resultados o efectos.
4. **Pérdida de control:**



Causas de drogadicción

- La curiosidad.
- Vivencias traumáticas.
- Alivio del estrés.
- Mejorar el desempeño.
- Falta de motivación y objetivos.
- Influencia del contexto familiar.
- Presión o influencia del círculo de amistades.
- Falta de habilidades sociales.
- Imitación por admiración.
- Problemas de sueño.
- Prescripción médica.
- Enfermedades mentales.
- Factores genéticos.
- Mecanismos neuroquímicos.



¿Qué cambios produce?

OPIÁCEOS

HEROÍNA, ADORMIDERA, ACETATO DE OPIO, OPIO EN BRUTO, METADONA

Daños en el organismo

Alto riesgo de contagio de VIH y hepatitis
Disminución de la libido
Impotencia, infertilidad
Disminución del nivel intelectual
Cambios de comportamiento, trastornos psíquicos

DERIVADOS DEL CÁNNABIS

MARIHUANA, HACHÍS

Daños en el organismo

Trastornos de desarrollo intelectual
Dificulta el desarrollo sexual y madurez
Bronquitis y cáncer de pulmones

ANFETAMINAS

EFEDRONA, PERVITINA, EFEDRINA

Daños en el organismo

Infartos
Derrames cerebrales
Trastornos psíquicos y cerebrales irreversibles
Riesgo de contagio de VIH y hepatitis

SUSTANCIAS ALUCINÓGENAS

LSD, PSILOCINA, PSILOCIBINA, ÉXTASIS

Daños en el organismo

Trastornos cerebrales irreversibles
Trastornos psíquicos de diferente grado hasta la pérdida completa de la personalidad
Depresión hasta el suicidio
Distrofia de los órganos internos

COCAÍNA

Daños en el organismo

Arritmia
Sordera
Psicosis paranoides
La muerte por trastornos cardíacos (infarto del miocardio) y paro cardíaco

INHALANTES

COLORANTES, DISOLVENTES, PEGAMENTOS, GASOLINAS, LACA PARA EL PELO, INSECTICIDAS

Daños en el organismo

Alteraciones del ritmo cardíaco y dolores pectorales
Intoxicación aguda hasta la muerte
Trastornos hepáticos de carácter tóxico
Degeneración intelectual y psíquica

MEZCLAS PARA FUMAR

Daños en el organismo

Trastornos psíquicos
Deformaciones de conducta

SOMNÍFEROS

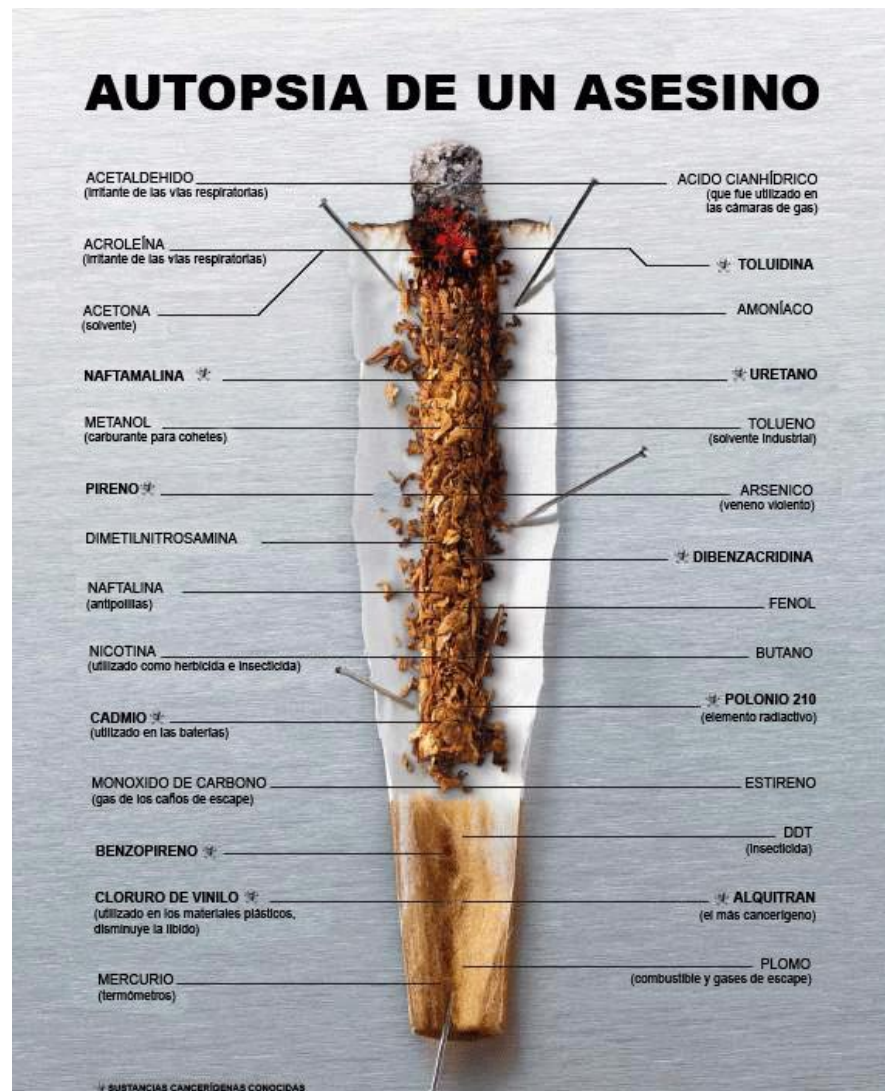
BARBITÚRICOS

Daños en el organismo

Trastornos cerebrales
Las psicosis acompañas por alucinaciones y manía persecutoria
Distrofia del músculo cardíaco
Trastornos hepáticos

Tabaquismo

- Es un problema de salud pública mundial.
- 1100 millones fuman en el mundo.
- 4 millones mueren por año para el 2030 morirán 10 millones.
- 50 tipos de enfermedades están asociadas al tabaco y 15 son cancerígenas.
- El tabaco contiene 4.600 sustancias diversas en su contenido.
- Existe una asociación entre tabaco y cáncer.
- 90% de pacientes con cáncer de pulmón han sido fumadores.
- La sustancia adictiva es la nicotina.
- Cigarros “Light”, “mentolado”, “suave”, producen los mismos efectos.
- Aproximadamente 12% de la población es dependiente al tabaco.



Prevención de la adicción al alcohol, tabaco o drogas

Primaria

Se dirige a los consumidores y a usuarios ocasionales o sociales. El objeto es evitar la aparición del problema. Se dirige por esto, a padres, docentes, jóvenes, etc.

Secundaria

Su objetivo es descubrir a acabar con un problema lo antes posible o remediarlo parcialmente. Intenta la detección precoz del consumo, así como la atención inmediata a sus posibles consecuencias.

Terciaria

Pretende detener o retardar la evolución de un problema y sus consecuencias. Se dirige a personas que ya dependen física y/o psicológicamente de las drogas, alcohol o tabaco.

Abarca problemas sociosiquiátricos, terapia y rehabilitación psicológica, así como la reinserción social y profesional.