



PROGRAMA CALIDAD DE VIDA SALUD EN LINEA

ANTECEDENTES

La situación nutricional actual de Chile está relacionada con cambios económicos, socio demográficos y en los estilos de vida. Este proceso no se ha desarrollado en forma aislada, sino que ha ocurrido simultáneamente con la transición demográfica y epidemiológica, generando un panorama complejo y dinámico.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud, realizada por el Ministerio de Salud de Chile en los años 2016-2017, mostraron que la prevalencia de malnutrición por exceso llega a más del 74.2% de la población Chilena. Con un 43.3 % con sobrepeso, 28,6 con obesidad y 1,7 con obesidad mórbida en hombres mayores de 15 años, en los que además se observaron altos niveles de sedentarismo (83.3%). A esto se sumaban prevalencias de Síndrome metabólico del 40.1%, riesgo cardiovascular moderado y alto (52.9%), colesterol elevado (26.1%), colesterol HDL bajo 40 mg/dL (39.9%) y triglicéridos elevados (35,8%).

Una de las estrategias para abordar la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha sido la promoción de salud en los lugares de trabajo, para beneficiar a los trabajadores y generar impactos positivos en las empresas. Intervenciones que propician la alimentación adecuada y la práctica regular de actividad física, con todos estos factores protectores se ha asociado al incremento de hasta 20% en los niveles de productividad y reducción del ausentismo laboral.

Goetzel y cols. proponen seis elementos característicos de los programas exitosos de promoción de salud en el trabajo: compromiso organizacional, intervenciones basadas en la evidencia, incentivos para que los trabajadores participen, implementación, seguimiento y evaluaciones efectivas.

IMPORTANCIA DE UNA MEJOR CALIDAD EN LA VIDA LABORAL

Una buena alimentación, además de contribuir al bienestar de los trabajadores, contribuye a aumentar su productividad y motivación, prevenir los accidentes, los decesos prematuros y reducir los gastos médicos. También pueden incrementar la productividad global de la fuerza de trabajo.

Esta problemática ha llevado al equipo de salud a preocuparse constantemente por su trabajadores. Es por esto nace la imperiosa necesidad de contar con el programa de alimentación saludable con la finalidad de ayudar a la modificación gradual de los conocimientos, prácticas y actitudes de los trabajadores en relación a estilo de alimentación saludable y calidad de vida.

Con la asesoría del equipo de salud Hy-Educa bajo los lineamientos del Ministerio de Salud, han creado un programa que permita vincular al trabajador y a su **núcleo familiar** con hábitos de alimentación saludable

En esta primera etapa el Programa Salud en línea, tiene como meta:

Sensibilizar,
valorando la
importancia de
alimentarse bien



Promover hábitos
alimentarios
saludable



Modificar
gradualmente los
hábitos
alimentarios.

Objetivos



OBJETIVO GENERAL.

Impactar positivamente la calidad de vida los trabajadores incorporando a su **núcleo familiar** a través del aprendizaje colectivo e individual, que permita la modificación gradual de hábitos saludables y con ello disminuir el riesgo cardiovascular y mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Establecer un Diagnóstico nutricional integral
- Contribuir a reducir los factores de riesgos de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.
- Mantener bajo control a los trabajadores portadores de patologías crónico no transmisibles.
- Lograr que los trabajadores y su **núcleo familiar** identifiquen las características de una alimentación saludable.
- Lograr que los trabajadores disminuyan el riesgo cardiovascular.
- Lograr que los trabajadores y **sus familias** identifiquen las características nutricionales de alimentos protectores de salud.



DESCRIPCION DEL PROGRAMA.

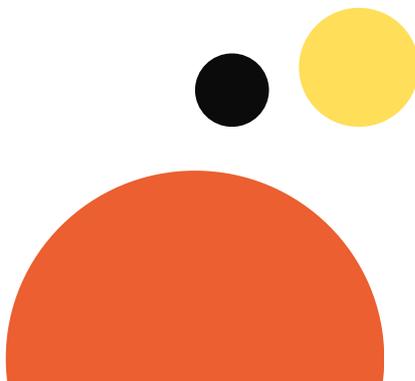
HY-EDUCA invitan a participar a los trabajadores y a sus familia al programa “**Salud en Línea**” a través de módulos educativos saludables e interactivos, una nueva herramienta que busca fomentar estilos de vida saludables a través de guías autogestionadas online, que permite trabajar temáticas asociadas a promoción de salud.

El programa cuenta con:

- Una metodología simple, amigable, fácil de usar y entretenida.
- Una plataforma web que guiará al usuario durante todo el proceso.
- Material educativo de apoyo descargable.

La intervención tiene una duración de **4 meses o 10 meses** con temáticas de alimentación saludable, todo esto se puede trabajar de forma sistemática y continua, en cada uno de los módulos encontraras material educativo necesario para su ejecución, todo este proceso estará disponible en nuestra plataforma **www.hyperpraxis.net** dentro del material de apoyo disponible encontraras, folletería, cápsulas animadas y encuentros online con el profesional de nutrición y Terapeuta Ocupacional.

Todo esto centrado las bases para una mirada más integral de lo que es la promoción y prevención en salud. Una vez concluido los módulos educativos serán monitoreadas con el fin de poder optar a un reconocimiento por el trabajo realizado.



DESCRIPCION DEL PROGRAMA.

El Programa “**SALUD EN LINEA**” busca invitar a los trabajadores y **sus familias** a participar en actividades de alimentación saludable, Con esto se logrará que todo el **núcleo familiar modifique** de forma gradual sus hábitos de alimentación potenciando su salud y bienestar.

Talleres teóricos/ prácticos dirigido a la dueña de casa:

- Como planificar el día a día
- Como planifica un desayuno/ once saludable
- Como planificar almuerzo/cena saludable

En el taller se obtendrá las bases para brindar apoyo tanto al **trabajador como a su familia**, con el objetivo de orientarlos en la planificación de minutas de alimentación saludables que estén acordes a sus tiempos, accesos y posibilidades, lo cual, de paso a la interiorización, involucramiento y ejecución de este plan, buscando la cohesión en el núcleo familiar logrando direccionar sus objetivos a hábitos saludables.

Todo esto con la finalidad que el trabajador logre una buena **adherencia al tratamiento nutricional y en buen control metabólico.**



EL PROGRAMA CONTEMPLA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

Lanzamiento y ejecución del Programa: Se realizará un lanzamiento representativo en el lugar de trabajo donde se presentará el programa y las actividades a realizar. Se mostrará un video promocional que muestra el contenido del programa, y ahonda en información fundamental para desarrollar el programa en conjunto con una charla nutricional motivacional “ Como llevar una vida saludable”

Exámen de medicina preventiva (EMP): Se realizará examen de medicina preventiva a cada trabajador con el objetivo de detectar a tiempo una enfermedad cardiovascular y con ello, actuar de manera rápida a través de un tratamiento oportuno, esto se puede lograr mediante el examen de medicina preventiva (EMP). Permitiendo detectar oportunamente enfermedades de alta ocurrencia en el país, a fin de actuar inmediatamente a través del control y tratamiento de la misma.

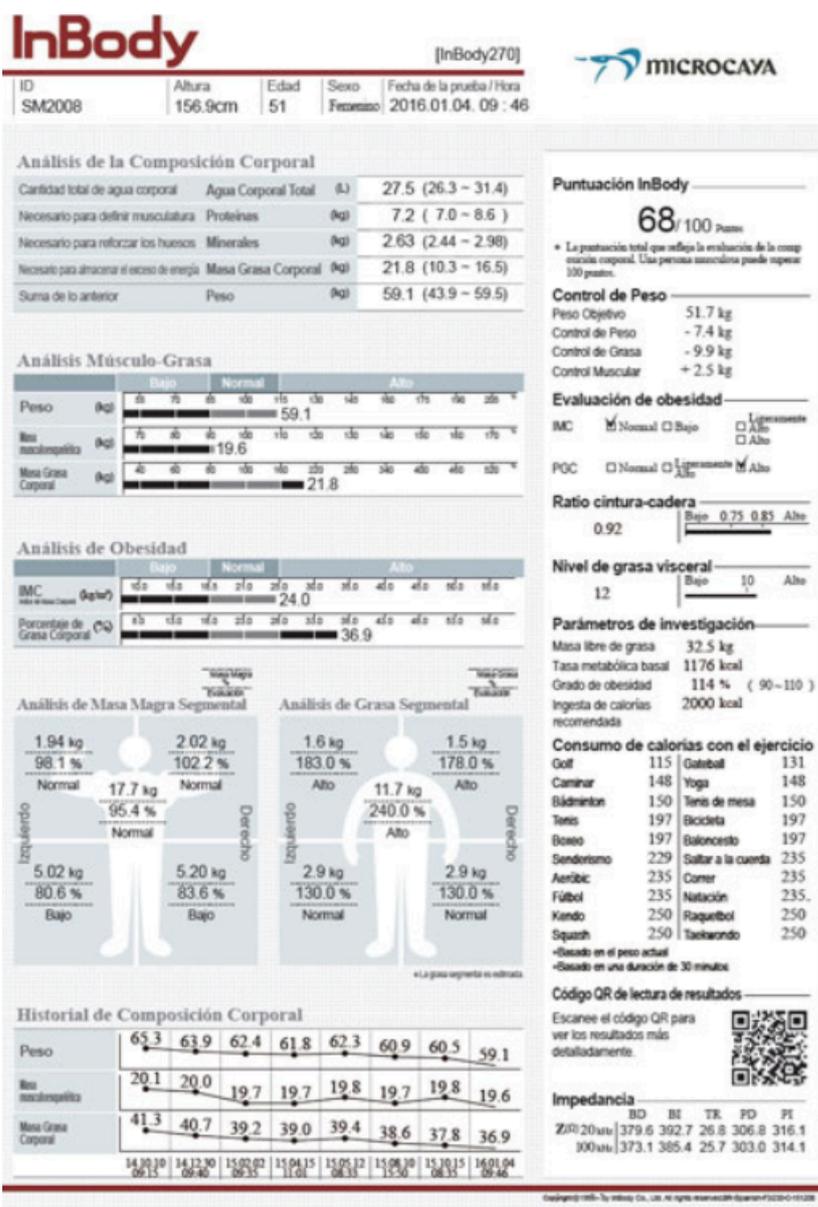
- **Sobrepeso/Obesidad:** La obesidad se debe a un desbalance energético originado fundamentalmente por una ingesta calórica superior a la requerida, lo que trae como consecuencia un exceso de grasa en el organismo que puede ser perjudicial para la salud.

El Índice de Masa Corporal (IMS), que relaciona el peso con la estatura, es una medida confiable y validada para identificar a adultos en riesgo de mortalidad, debido a sobrepeso u obesidad: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura } (^2)$.

IMC		Riesgo (de otros problemas clínicos)
<input type="checkbox"/> Bajo peso	< 18,5	Bajo
<input type="checkbox"/> Normal	18,5 -24,9	Promedio
<input type="checkbox"/> Sobrepeso	25 - 29,9	Levemente aumentado
<input type="checkbox"/> Obesidad	≥30	Aumentado
Grado I	30 - 34,9	
Grado II	35 - 39,9	
Grado III	≥40	

EL PROGRAMA CONTEMPLA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- **Examen de alta tecnología Bioimpedanciometría:** Es un examen rápido, seguro e indoloro que permite conocer la composición corporal de una persona, con el objetivo de evaluar principalmente el porcentaje de grasa, masa magra (musculatura) y variaciones de agua corporal, considerando la edad y sexo del individuo.
- Con este examen se puede hacer un diagnóstico nutricional integral de forma objetiva y confiable.



EL PROGRAMA CONTEMPLA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- **Circunferencia de Cintura (CC):** La adiposidad abdominal o visceral aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades en forma independiente de la obesidad. Se utiliza la medición de la circunferencia de cintura como método de tamizaje de obesidad visceral.

Los **hombres** con un CC **mayor** a 102 y las **mujeres** con CC **mayor** a 88 cm tienen un riesgo cardiovascular elevado

La circunferencia de cintura, **según sexo**, que implica un “**riesgo moderado o alto**” de complicaciones metabólicas asociadas con la obesidad.

	Riesgo moderado	Riesgo alto
Hombres	≥94 cm	≥102 cm
Mujeres	≥80 cm	≥88 cm

- **Control de presión arterial:** La hipertensión arterial (HTA), es una enfermedad crónica, con daños orgánico-irreversibles que causa invalidez, muerte prematura, enfermedad cognitiva, ataque cerebral, ruptura de aneurisma aórtico, enfermedad renal y retinopatía. Estas complicaciones están entre las enfermedades más comunes y de mayor gravedad en la población adulta.

Categoría	Sistólica (mm Hg)		Diastólica (mm Hg)
Normal	<120	y	<80
Pre-hipertensión	120-139	u	80-89
HTA Etapa 1	140-159	o	90-99
HTA Etapa 2	>160	o	>100

EL PROGRAMA CONTEMPLA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- **Control de glicemia:** La diabetes es un desorden metabólico que se caracteriza por hiperglicemia crónica, con alteraciones en el metabolismo de los hidratos de carbono (“azúcar”).

La diabetes es la principal causa de enfermedad renal terminal y en nuestro país la principal causa de ingreso a hemodiálisis, las amputaciones de miembros inferiores son al menos 10 veces más frecuentes en estas personas que en aquellas sin la enfermedad.

La diabetes es también una de las principales causas de trastornos de la visión y ceguera.

Condición	Glicemia en plasma venoso (mg/dl)
Diabetes mellitus <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ayunas y/o<input type="checkbox"/> 2 horas post-carga de 75 g<ul style="list-style-type: none">▪ Cualquier hora del día y síntomas hiperglicémicos▪ HbA1C	<ul style="list-style-type: none">≥126≥200≥200≥ 6.5%
Intolerancia a la glucosa <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ayunas y 2 horas post-carga de glucosa.	<ul style="list-style-type: none"><126≥ y <200
Glicemia en ayunas alterada <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ayunas.<input type="checkbox"/> y (cuando se mide) 2 horas post-carga de glucosa.	<ul style="list-style-type: none">≥110 y <126<140

Recientemente, tanto la glicemia en ayunas alterada como la intolerancia a la glucosa oral, reciben la denominación oficial de “pre-diabetes”. Ambas categorías se consideran factores de riesgo para una diabetes en el futuro y enfermedad cardiovascular

1. Síntomas clásicos de diabetes y glicemia al azar igual o mayor a 200 mg/dl. La definición de azar es a cualquier hora del día sin consideración del momento de la última comida. Los síntomas clásicos de diabetes incluyen poliuria, polidipsia y una pérdida de peso sin causa aparente.
2. Glicemia en ayunas en plasma venoso mayor o igual a 126 mg/dl. La definición de ayunas es no haber ingerido calorías en las últimas 8 horas, al menos.
3. Glicemia a las 2 horas post-carga (PTGO), igual o mayor a 200 mg/dl. El examen debe ser realizado según las especificaciones de la OMS utilizando una carga de glucosa equivalentes a 75 gramos de glucosa disuelta en agua.

EL PROGRAMA CONTEMPLA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- **Dislipidemia (colesterol y triglicéridos elevados):** La cuantificación del nivel de colesterol total y triglicéridos, tiene como objetivo identificar a personas con dislipidemia (colesterol y triglicéridos elevados) y estimar el riesgo cardiovascular (CV).

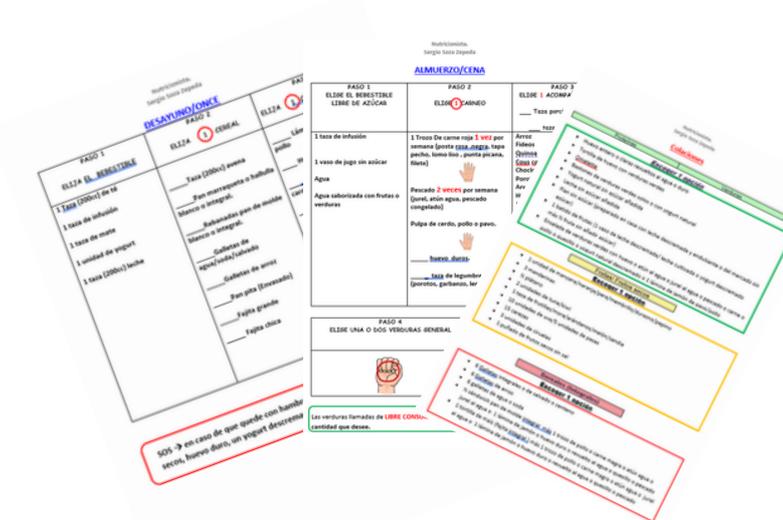
Colesterol total (mg/dL)		Colesterol LDL (mg/dL)	
		<100	Optimo
<200	Deseable	100-129	Cerca al óptimo/sobre el óptimo
200-239	Límite-alto	130-159	Límite-alto
		160-189	Alto
≥240	Muy alto	≥190	Muy alto

Encuesta de hábitos de alimentación saludable: Es un instrumento para obtener información sobre el consumo de alimentos, nutrientes y otras características de la dieta de una persona.

EL PROGRAMA CONTEMPLA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

Charla nutricional Online: Se realizarán charlas nutricionales concluyendo cada una de las Unidades con el objetivo de reforzar y aclarar las dudas.

Plan de alimentación saludable: Se entregará un plan de alimentación a cada trabajador con recomendaciones de porciones y frecuencia de alimentos saludable con la finalidad de disminuir de peso y disminuir el riesgo cardiovascular



TEMARIO DIRIGIDO A TRABAJADORES.



● MODULO N°1 “CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN”.

- Encuesta de hábitos de alimentación.
- Pauta de alimentación saludable.
- ¿Qué es una alimentación consiente?

- **Conceptos básicos**
 - **Grupos de alimentos:**
 - ¿Qué son las proteínas?
 - ¿Qué son los hidratos de carbono?
 - ¿Qué son las grasas?
 - ¿Qué es la lista de intercambio?

- **Charla nutricional online**
- **Taller con Terapeuta Ocupacional online**

● MODULO N°2 “CONCEPTOS BÁSICOS DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLE.”

- Pauta de alimentación saludable.
- **Conceptos básicos de las enfermedades crónicas no trasmisible.**

- ¿Qué es la Diabetes?
- ¿Qué es insuficiencia renal?
- ¿Qué es Hipertensión?
- ¿Qué es Dislipidemia? (colesterol, triglicéridos elevados).
- Hígado graso.
- ¿Qué es la resistencia a la insulina?
- Nutrientes y patologías.

- **Charla nutricional online**

TEMARIO DIRIGIDO A TRABAJADORES.



● MODULO N°3 “LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD.”

- ¿Qué es la actividad física?
- ¿La importancia de la actividad física en la salud?
- Como leer el etiquetado nutricional de los alimentos.

- **Charla nutricional**

TEMARIO. DIRIGIDO A DUEÑAS DE CASA



● MODULO N°1 “CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN”.

- Encuesta de hábitos de alimentación.
- Pauta de alimentación saludable.
- ¿Qué es una alimentación consiente?

- **Conceptos básicos**
 - **Grupos de alimentos:**
 - ¿Qué son las proteínas?
 - ¿Qué son los hidratos de carbono?
 - ¿Qué son las grasas?
 - ¿Qué es la lista de intercambio?

- **Charla nutricional**
- **Taller con Terapeuta Ocupacional.**

● MODULO N°2 TALLER TEÓRICO / PRACTICO “COMO PLANIFICAR EL DESAYUNO / ONCE”

- **Taller teórico practico de planificación**
 - Como organizar el tiempo para planificar mis comidas
 - Equilibrio nutricional.
 - Como planificar el desayuno/ once
 - ¿Qué es el batch cooking?
 - Alimentos fermentados.
 - Huerto en casa.

- **Charla dupla Nutricionista y Terapeuta Ocupacional.**

TEMARIO. DIRIGIDO A DUEÑAS DE CASA



● **MODULO N°3 TALLER TEÓRICO / PRACTICO “COMO PLANIFICAR EL ALMUERZO / CENA”.**

- Como organizar mi desayuno/once - almuerzo / cena
 - Equilibrio nutricional.
 - ¿Qué es el batch cooking?
 - Manual de congelamiento y descongelamientos de los alimentos
 - como almacenar los alimentos.
-
- **Charla dupla Nutricionista y Terapeuta Ocupacional.**

Lectura complementaria.

- Cocina saludable
- Comamos pescado
- Los colores de la salud
- Manual de pérdida de los alimentos.

OBJETIVOS DE DESEMPEÑO ESPERADO.

- Reconocer la necesidad de adherir a un plan de alimentación específico para mantener los exámenes bioquímicos dentro de rangos normales y lograr un peso adecuado.
- Entender el significado de las enfermedades crónicas no transmisibles, sus causas, consecuencias y las bases de su tratamiento.
- Reconocer e identificar los factores de riesgos de las enfermedades cardiovasculares.
- Reconocer que las enfermedades cardiovasculares mal cuidadas aumentan el riesgo de tener complicaciones graves a mediano y largo plazo.
- Reconocer la necesidad de actuar sobre los factores posibles de modificar mediante un estilo de vida saludable.
- Identificar las funciones de los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas).
- Reconocer alimentos con nutrientes críticos (Grasas, azúcar y sodio).
- Adquirir herramientas prácticas para la organización y planificación de minutos saludables en el hogar.
- Adquirir autonomía en el manejo de su plan de alimentación, considerando la selección de alimentos apropiados en cantidad, calidad y distribución horaria.
- Reconocer los beneficios de la actividad física en el control metabólico.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA.

1

Formación Innovadora con apoyo de una plataforma web: Esta modalidad permite una educación más ágil, autogestionada, innovadora y flexible, aumentando los recursos y posibilidades de enseñanza.

Capsulas animadas y material educativo se encontrará disponible mediante el Aula virtual de manera mensual, lo que permite acceder a los contenidos de acuerdo a los tiempos de cada paciente.

2

3

Material adicional: El programa cuenta con material descargable que estará disponible durante todo el periodo en que se desarrolle el programa.

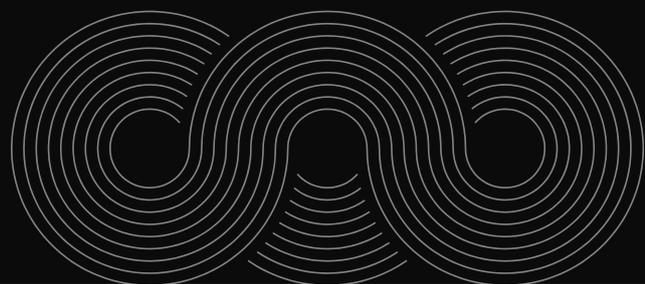
Asesoría del equipo de salud: Se realiza un encuentro en vivo por la plataforma web donde los pacientes pueden interactuar con el o los profesionales con el fin de resolver dudas referentes a los contenidos.

4

5

Evaluación nutricional: La evaluación del estado nutricional es una herramienta que permite determinar el estado de nutrición de un individuo. Dicha evaluación se realizará a través del examen de alta tecnología bioimpedanciometria y EMPA.

OFERTA ECONOMICA



Programa base “ SALUD EN LÍNEA”

PROGRAMA ON LINE SALUD EN LINEA.

El programa cuenta con:

- ✓ Lanzamiento representativo del programa “Salud en línea” + charla motivacional
- ✓ Acceso a la plataforma web.
Capsulas animadas con temáticas de alimentación saludable.
- ✓ Material educativo formato PDF.
- ✓ Charla con el profesional nutricionista.
- ✓ Talleres teóricos prácticos dirigidos a las dueñas de casa por nutricionista y Terapeuta Ocupacional.
- ✓ Encuesta de hábitos de alimentación saludable.
- ✓ Plan de alimentación.

Duración del programa 4 meses

**COTICE EL VALOR PARA SU
EMPRESA**

Propuesta N ° 1

PROGRAMA ON LINE SALUD EN LINEA.

El programa cuenta con:

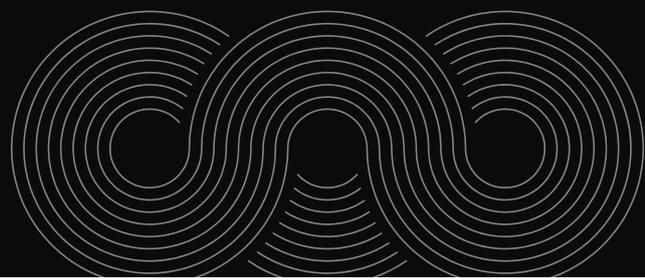
Programa base “Salud en línea”.

- ✓ Examen de Medicina Preventiva (EMP). **Incluye visita presencial a Iquique, Sierra Gorda y Santiago.**
- ✓ Evaluación de estado nutricional INBODY (bioimpedanciometría al inicio y al final del programa).
- ✓ Atención Nutricional personalizada (al inicio y final del programa “control” 2 consultas por usuario).

Duración del programa 4 meses

**COTICE EL VALOR PARA SU
EMPRESA**

OFERTA ECONOMICA



Propuesta N ° 2

PROGRAMA COMPLETO 10 MESES

El programa cuenta con:

- ✓ Programa base “Salud en línea”.
- ✓ Examen de Medicina Preventiva (EMP). **Incluye visita presencial a Iquique, Sierra Gorda y Santiago.**
- ✓ Evaluación de estado nutricional (bioimpedanciometría INBODY al inicio y al final del programa).
- ✓ Atención Nutricional personalizada (al inicio, intermedio y al final del programa). 3 consultas por usuario

Duración del programa 10 meses

**COTICE EL VALOR PARA SU
EMPRESA**

Propuesta N ° 3

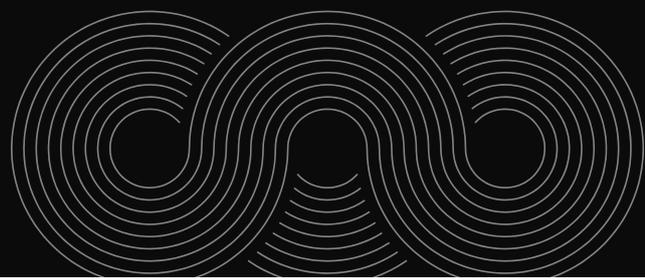
PROGRAMA REDUCIDO 4 MESES

El programa cuenta con:

- ✓ Programa base “Salud en línea”.
- ✗ Examen de Medicina Preventiva (EMP).
- ✗ Evaluación de estado nutricional (bioimpedanciometría INBODY al inicio y al final del programa).
- ✓ Atención Nutricional personalizada (al inicio y final del programa “control”). 2 consultas por usuario.

Duración del programa 4 meses

**COTICE EL VALOR PARA SU
EMPRESA**



Propuesta N ° 4

PROGRAMA REDUCIDO 10 MESES

El programa cuenta con:

- Programa base “Salud en línea”.
- Examen de Medicina Preventiva (EMP).
- Evaluación de estado nutricional INBODY (bioimpedanciometría al inicio, intermedio y al final del programa).
- Atención Nutricional personalizada (al inicio y final del programa “control”).

Duración del programa 10 meses

**COTICE EL VALOR PARA SU
EMPRESA**



PROGRAMA CALIDAD DE VIDA SALUD EN LINEA