


PROGRAMA ACADEMICO 2026

# Medicina de estilo de vida e IA

Programas de intervención  
De Estilo de vida en  
ámbitos laborales

# BIENVENIDOS

 *Damos 5 minutos de tolerancia. Iniciamos puntualmente a las 19:05 h.*

**Dra. INES BARTOLACCI**  
**Dra. GRACIELA MORALES**  
**Mgter FABIO FARCHETTO**



## Miradas complementarias

La IA requiere miradas desde negocio, tecnología y salud



PROGRAMA ACADÉMICO 2026

# Medicina de estilo de vida e IA

## Encuentro 2



NUTRICIÓN



ACTIVIDAD FÍSICA



EMPRESAS SALUDABLES

# Alimentación Saludable

Los alimentos de origen vegetal son nuestra mejor medicina.

## PHYTONUTRIENTS



Los fitonutrientes son compuestos **naturales** presentes en los alimentos vegetales.



Muchos fitonutrientes actúan como **antioxidantes** y neutralizan los radicales libres.



Consejo nutricional:  
"comé **el arcoíris**".



Nutrición  
que previene,  
vitalidad que  
transforma.



Una alimentación basada en plantas, variada y colorida **mejora tu salud hoy y tu futuro mañana.**



## Algunas preguntas orientativas del **PILAR ALIMENTACIÓN**



¿Cómo describirías tus hábitos alimenticios en términos de **variedad** y **equilibrio**?



¿Cuánta **atención** prestas a la **calidad** de los alimentos que consumes a diario?



¿Te sientes **satisfecho/a** con la cantidad de **frutas y verduras** que consumes regularmente?



¿Cuánto te **afecta emocionalmente** tu relación con la comida?



¿Qué tan **consciente** eres de las necesidades nutricionales de tu cuerpo?



Reflexionar sobre tu alimentación es el primer paso para **transformar tu salud.**





# Reemplazar las grasas de origen animal por grasas de origen vegetal



Disminuye el riesgo de ciertos **cánceres**



Disminuye el riesgo de **enfermedades cardíacas**



Disminuye el riesgo de **diabetes**



Reduce el exceso de **grasa corporal**



Reduce la **inflamación**



Aumenta la **sensibilidad a la insulina**



Pequeños cambios,  
grandes beneficios  
para tu **salud**.



Elegir grasas vegetales es elegir **salud, prevención y bienestar** a largo plazo.

Porque somos lo que comemos...

# DIETARY SPECTRUM



## THE AMERICAN COLLEGE OF LIFESTYLE MEDICINE DIETARY POSITION STATEMENT

ACLM recommends an eating plan based predominantly on a variety of minimally processed **vegetables, fruits, whole grains, legumes, nuts and seeds.**



## WHAT AMERICA EATS



\* Food items are not to scale

Increased risk for Obesity, T2Diabetes, Heart Disease, and some Cancers

Poor nutrition is the leading cause of death globally.

Increase whole plant foods, fruits, vegetables, whole grains, beans, legumes, nuts, seeds, water

Decrease sweets and snacks, fast food, fried foods, refined grains, refined sugar, meat, dairy, eggs, poultry, high sodium foods



## WHOLE FOOD PLANT-BASED EATING PLAN



\* Food items are not to scale

Decreased risk for Obesity, T2Diabetes, Heart Disease, and some Cancers

Chronic disease treatment and potential reversal



## TIPS FOR IMPROVED NUTRITION AND HEALTH

- Any movement toward WFPB eating is positive
- More movement toward a WFPB eating plan increases impact



What We Eat in America (WWEIA) Food Category analyses for the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. Estimates based on day 1 dietary recalls from WWEIA, NHANES 2009–2010.



# PROTEÍNAS VEGETALES vs ANIMALES



**MITO:** Necesitas proteína animal para cubrir tus necesidades de proteína.



**REALIDAD:** Los alimentos de origen vegetal como los porotos, lentejas, legumbres, granos integrales y verduras proporcionan proteína suficiente, además de fibra y otros nutrientes esenciales, y fitoquímicos que no se encuentran en los productos animales como carne, pescado, pollo, huevos y lácteos.

## TIPOS DE DIETAS



Lacto-ovo  
vegetarianas



Ovo-  
vegetarianas



Lacto-  
vegetarianas



Veganas o  
vegetarianas  
estrictas



Pecetariana



Flexitariana



## PROTEÍNA VEGETAL por porción

### VENTAJAS

- ✓ Fibra
- ✓ Fitoquímicos
- ✓ Vitaminas y minerales
- ✓ Baja en grasas saturadas
- ✓ Bajo perfil inflamatorio
- ✓ Sin colesterol

18g

Lentejas rojas cocidas, 1 taza



17g

Edamame cocido, 1 taza



15g

Porotos negros cocidos, 1 taza



6g

Almendras 1 oz (28 g)



5g

Guisantes cocidos, 1 taza



5g

Papa al horno 1 mediana



5g

Espinaca cocida, 1 taza



## PROTEÍNA ANIMAL por porción

### DESVENTAJAS

- ✗ Colesterol
- ✗ Grasa saturada
- ✗ Sin fibra
- ✗ Más calorías

6g

Huevo cocido, 1 un.



20g

Salmón cocido, 3 oz



25g

Bife cocido, 3 oz



25g

Pollo cocido, 3 oz



Consumir principalmente alimentos vegetales integrales y mínimamente procesados como verduras, frutas, granos integrales, legumbres y frutos secos, **reduce el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón, cáncer y promueve la salud integral.**



**ES UN SUPER ALIMENTO para tu salud y para el planeta**



Fuente: USDA Nutrient Analysis Database

# ALIMENTACIÓN PROINFLAMATORIA VS ANTIINFLAMATORIA

La longevidad no depende de un alimento mágico. Depende de un **patrón alimentario**.

## ↓ REDUCIR



Azúcar y sacarosa



Bebidas azucaradas



Harinas refinadas



Carnes procesadas



Frituras



Grasas saturadas



- ↓ Inflamación crónica
- ↓ Resistencia a la insulina
- ↓ Menor energía
- ↓ Mayor riesgo cardiometabólico

REEMPLAZAR,  
NO PROHIBIR



La evidencia muestra mejores resultados cuando incorporamos **alimentos protectores** que cuando solo eliminamos alimentos.

## ↑ PRIORIZAR



Legumbres



Frutos rojos



Hojas verdes



Frutos secos y semillas



Omega 3 (pescados)



Aceite de oliva



Té verde



Frutas y verduras variadas



- ↑ Menor inflamación
- ↑ Mejor salud metabólica
- ↑ Mayor energía
- ↑ Mejor envejecimiento saludable



**BLUE ZONES**  
Dan Buettner

Las poblaciones más longevas del mundo comparten una alimentación basada predominantemente en **alimentos vegetales, legumbres y alimentos mínimamente procesados**.

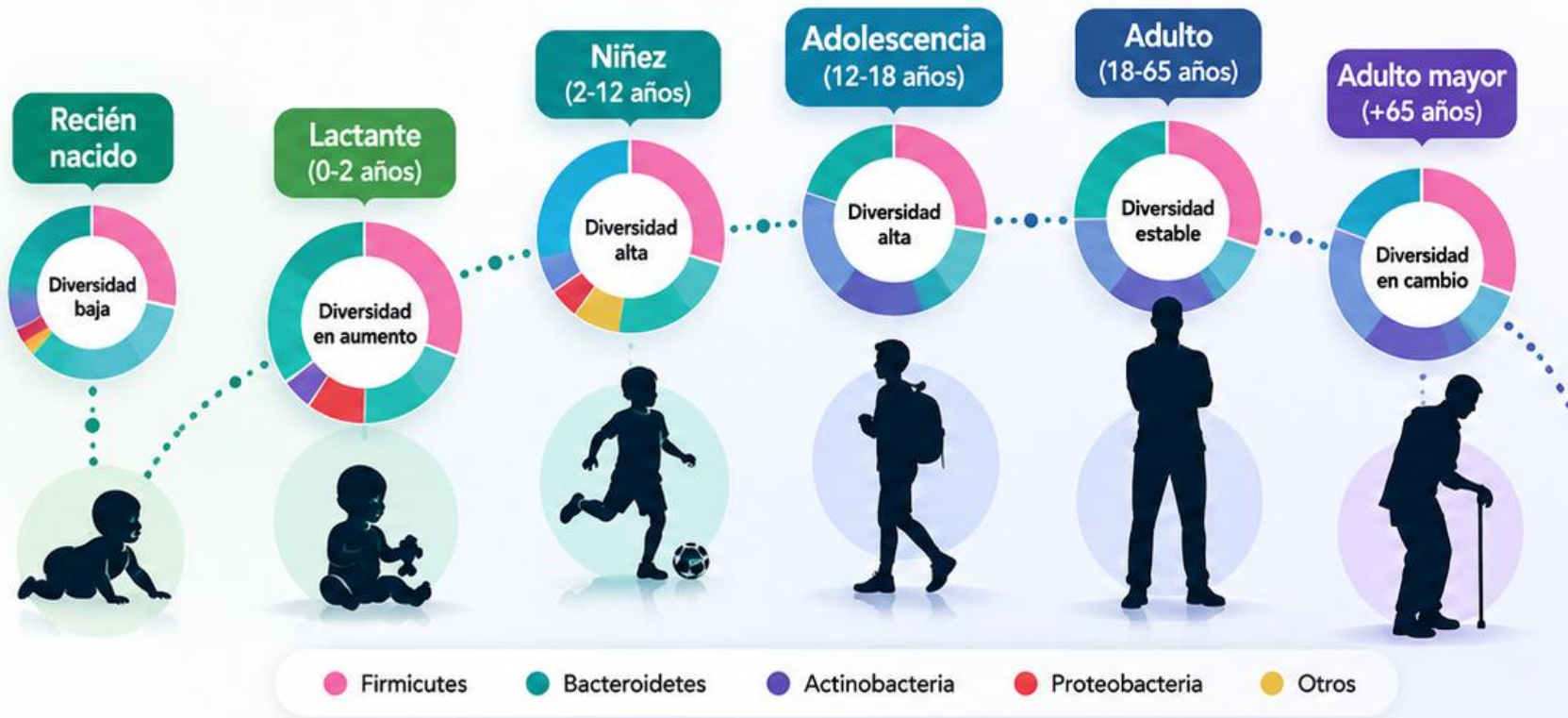


No se trata de comer perfecto. Se trata de **desplazar** progresivamente los alimentos que promueven inflamación por aquellos **que la reducen**.

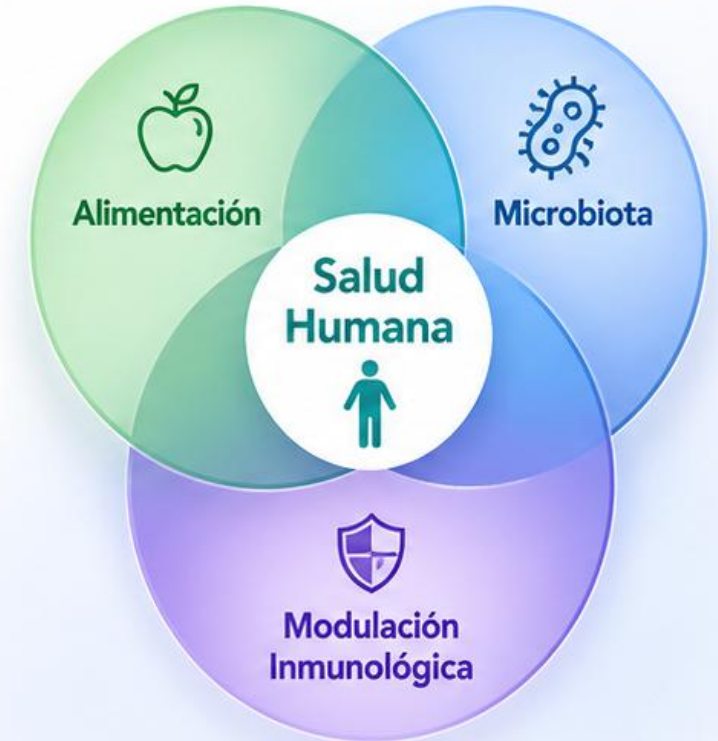


# MICROBIOTA

## Se forma y cambia a lo largo de la vida



## La microbiota influye en nuestra salud



Metabolismo y peso saludable

Salud mental y neurotransmisores

Digestión y absorción de nutrientes

Defensas y prevención de enfermedades

Inflamación sistémica y enfermedades crónicas

“ Nuestra microbiota: ¿quién está ahí y qué hacen? *Front. Cell. Infect. Microbiol.* 09 August 2012

# EL MICROBIOMA Y LA SALUD HUMANA

El microbioma influye en múltiples funciones del organismo y está asociado a numerosas enfermedades.

## EII (ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL)

- Colitis ulcerosa
- Enfermedad de Crohn
- ...



“ Exploring the microbiome in health and disease: Implications for toxicology. *Toxicology Research and Application.* (2017).



El equilibrio del microbioma es clave para la **prevención**, el **tratamiento** y la **salud** a lo largo de toda la vida.

# THE BLUE-ZONES, NATIONAL GEOGRAPHIC, 2011

La alimentación de las poblaciones más longevas no pasa por un alimento en particular, sino en el predominio de **alimentos vegetales (90-95%)**.

Ausencia de alimentos **procesados y ultra procesados**.

• El denominador más común son las **legumbres y granos integrales**.

• El tipo de cocción es largo, como el **hervido, guisados y sopas**.

• La alimentación incluye **conectividad, buena calidad de sueño y sentido de pertenencia**.



Instagram

Buscar



danbuettner

Enviar mensaje

2,022 publicaciones 126K seguidores 598 seguidos

**Dan Buettner**

Emprendedor

#1 NYTimes Bestselling author, National Geographic Fellow and founder of the Blue Zones.

[linktr.ee/DanBuettner](https://linktr.ee/DanBuettner)

clnicadradanielatelo, deanornishmd, sole\_nardelli y 9 más siguen esta cuenta



News Cove...



Tuscany



BZ Kitchen



Blue Zones



Okinawa



Marge Jett...



Sardinia



**SUPERHUMANOS**



<https://youtu.be/orY9XzxA9G8>


<https://linktr.ee/DanBuettner>

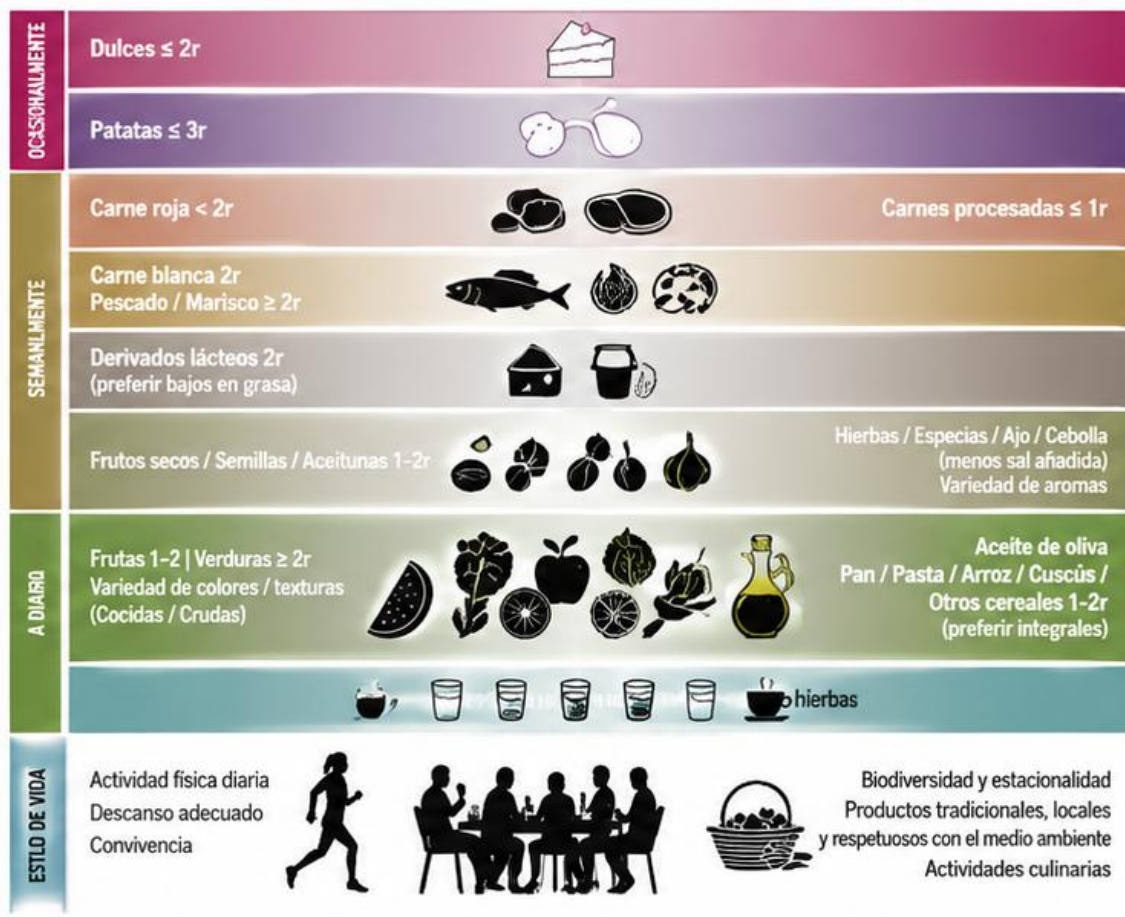
[www.bluezones.com](http://www.bluezones.com)

# Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales

 Vino con moderación y respetando las costumbres



r = ración

Fuente: Fundación Dieta Mediterránea

 Best Diets Overall

#1 Mediterranean Diet

#2 DASH Diet (tie)

#2 The Flexitarian Diet (tie)


Frutas y verduras



6%

Solo el 6% consume las 5 porciones de frutas o verduras

 AAMEVI  
ASOCIACIÓN ARGENTINA DE MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo

## PIRÁMIDE ALIMENTARIA BASADA TOTALMENTE EN PLANTAS

### HOJAS VERDES

ESPINACA, BRÓCOLI, ACELGA, RÚCULA, COL, LECHUGA  
(2-3 RACIONES DIARIAS)

### GRANOS

ARROZ INTEGRAL, AVENA, QUINOA, TRIGO INTEGRAL, CEBADA, MAÍZ, MÍO, PASTA INTEGRAL, PAN INTEGRAL, ETC.  
(3-5 RACIONES DIARIAS)

### FRUTAS

MANZANA, BANANA, UVAS, NARANJAS, MORAS, ARÁNDANOS, FRUTILLAS, KIWÍ, PIÑA, PAPAYA, MELÓN, ETC.  
(2-4 RACIONES DIARIAS)

### GRASAS Y ACEITES

ALMENDRAS, AGUACATE, NUECES, ACEITE DE OLIVA, ETC.  
(CON MODERACIÓN)

### LEGUMBRES

LENTEJAS, GARBANZOS, POROTOS, ARVEJAS, GUI SANTES, SOJA, ETC.  
SEMILLAS DE LINO, CHÍA, SÉSAMO, GIRASOL, ETC.  
(2-3 RACIONES DIARIAS)

### VERDURAS

TOMATE, ZANAHORIA, BRÓCOLI, PIMIENTO, PEPINO, APIO, COLIFLOR, ESPÁRRAGOS, REPOLLO, ESPINACA, MORRÓN, AJO, CEBOLLA, ZAPALLO, ETC.  
(CANTIDAD DIARIA ILIMITADA)



Una alimentación basada en plantas es rica en nutrientes, fibra y compuestos bioactivos que promueven la salud y previenen enfermedades.



1. Consumir alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.



5. Consumir diariamente alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz) y especialmente sus productos integrales.



6. Los alimentos poco procesados y frescos son los más adecuados.



2. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.

## DECÁLOGO DE LA *Dieta* Mediterránea



7. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.



3. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.



8. El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo.



4. La carne roja se debe consumir con moderación y, preferiblemente, como parte de guisos y otras recetas.



10. La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.



9. Realizar actividad física todos los días. Es tan importante como comer adecuadamente.



La Dieta Mediterránea no es solo qué comes, sino cómo vives: tradición, disfrute, convivencia y equilibrio.

## Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts

R. Estruch, E. Ros, J. Salas-Salvadó, M.I. Covas, D. Corella, F. Arós, E. Gómez-Gracia, V. Ruiz-Gutiérrez, M. Fiol, J. Lapetra, R.M. Lamuela-Raventós, L. Serra-Majem, X. Pintó, J. Basora, M.A. Muñoz, J.V. Sorlí, J.A. Martínez, M. Fitó, A. Gea, M.A. Hernán, and M.A. Martínez-González, for the PREDIMED Study Investigators\*

# «Dieta mediterránea estudio PREDIMED»

Dr. Ramón Estruch | Barcelona, España



### DISEÑO DEL ESTUDIO

Ensayo clínico aleatorizado que incluyó a participantes de alto riesgo cardiovascular sin enfermedad cardiovascular previa.



7,447 participantes



**Objetivo:** Evaluar el efecto de la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos sobre la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares.



La dieta mediterránea, rica en alimentos de origen vegetal, aceite de oliva virgen extra y frutos secos, es una estrategia eficaz para la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares.

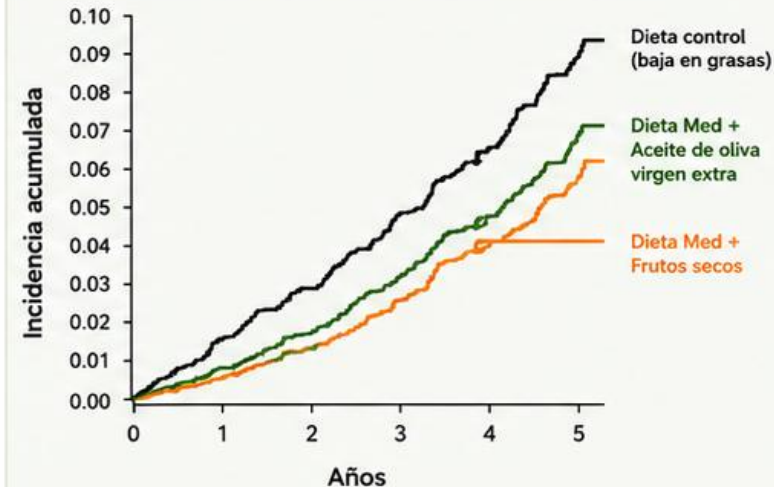


### PUNTO FINAL PRIMARIO:

Infarto de miocardio, ictus o muerte por causas cardiovasculares

Med diet, EVOO: hazard ratio, 0.69 (95% CI, 0.51–0.91)

Med diet, nuts: hazard ratio, 0.72 (95% CI, 0.54–0.96)



La dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos **redujo significativamente el riesgo** de enfermedad cardiovascular.



**Referencia:** Estruch R, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. N Engl J Med. 2018;378: e34.



# Probiótico

microorganismos vivos que,  
cuando se administran en  
**cantidades adecuadas,**  
confieren un **beneficio para la**  
**salud del huésped**

Definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Asociación Científica Internacional de Probióticos y Prebióticos (ISAPP) (Nota Key Gastroenterol Hepatol)

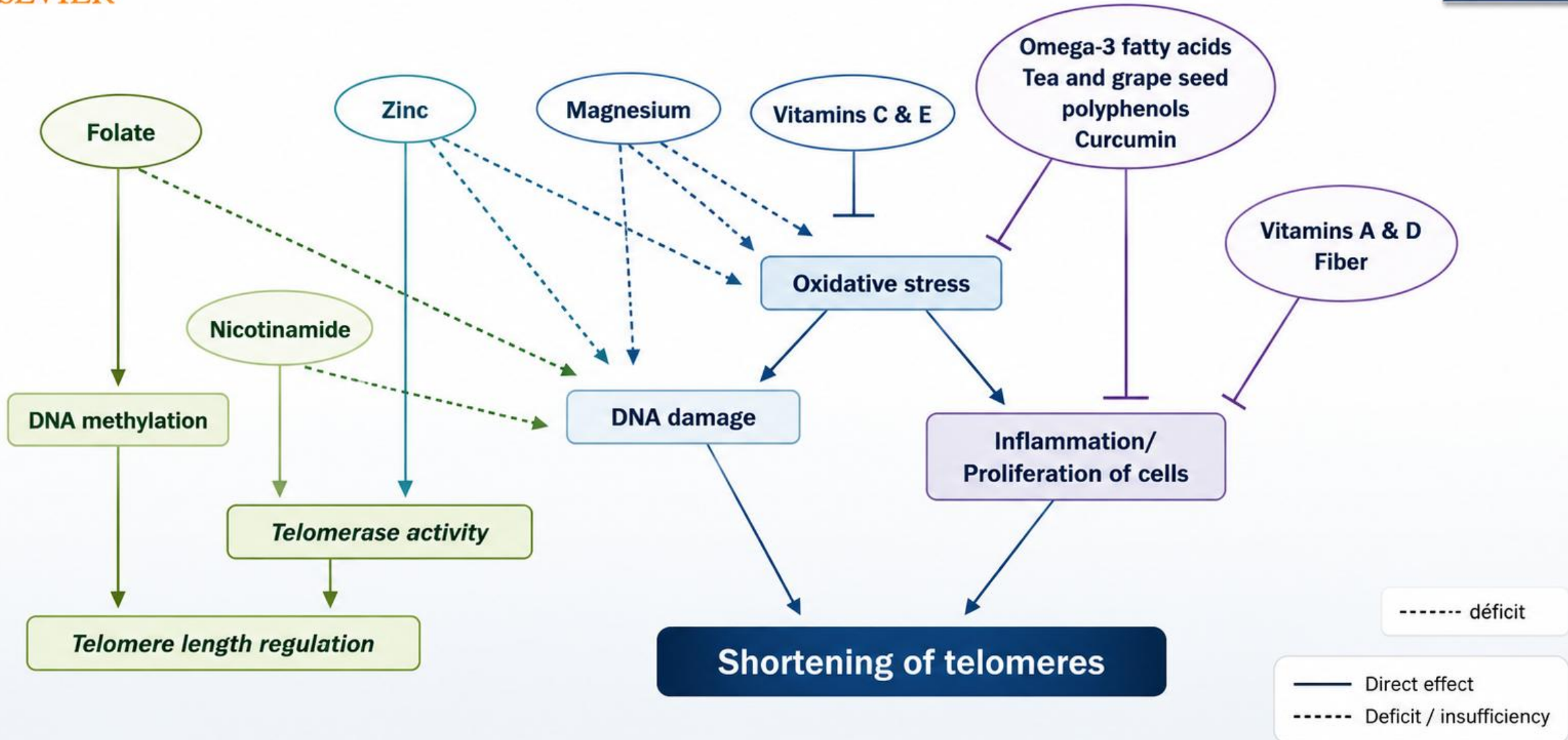




ELSEVIER

# The Journal of Nutritional Biochemistry

Volume 22, Issue 10, October 2011, Pages 895-901



# El vino tinto, mejora la microbiota



Primera revisión sistemática sobre el efecto de los **polifenoles** en la **microbiota intestinal humana**.



Todos los polifenoles ingeridos de la uva y el vino tinto fueron **modulados** por la microbiota intestinal.



Los polifenoles de uva y vino tinto pueden **modular** la microbiota intestinal.



El vino tinto se asocia a una **mayor diversidad** y a una **mejor salud microbiana del intestino**



Food Res Int. 2018 Nov;113:277-287. doi: 10.1016/j.foodres.2018.07.004. Epub 2018 Jul 11.  
The effects of grape and red wine polyphenols on gut microbiota – A systematic review

# Probióticos

Microorganismos vivos que cuando son administrados en cantidades adecuadas, ejercen un efecto benéfico para la salud (OMS/FAO 2002, CAA 2011, ISAPP 2014).



## Alimentos fermentados lácteos



- Alimentos lácteos no fermentados
- Alimentos lácteos fermentados
- Alimentos fermentados no lácteos
- Alimentos no fermentados

*Lactobacillus*  
*Bifidobacterium*



## Suplementos alimenticios



*Lactobacillus*  
*Bifidobacterium*  
*Saccharomyces*  
*Bacillus*



Los probióticos, presentes en alimentos fermentados y suplementos, ayudan a mantener y mejorar el equilibrio de la microbiota intestinal y contribuyen a la salud general.

## Fermentados

## probióticos



## AGRO ECOLÓGICO



### Agroecológico

- Brinda alimentos nutritivos sin agroquímicos.
- Permite conocer quien y como los elabora.
- Impulsa el desarrollo socioeconómicos de los productores.



#### Su foco:

Movimiento campesino y ciudadano que propone recuperar y trabajar la tierra de forma coherente con la agroecología y los ciclos naturales.

Amigable con el medioambiente ya que recupera el suelo en salud y vitalidad.

**Favorece la producción local.**



### Orgánico

- Utiliza de forma óptima los recursos naturales y sin utilizar agroquímicos.
- Requiere de una certificación específica (SAG).
- Debe cumplir requisitos de labranza, el uso del agua y del suelo.



#### Su foco:

Producción sin agroquímicos, respetando los ciclos y la actividad biológica del suelo.



## ORGÁNICO





# Fibra Alimentaria y MI



Su papel clave para un microbioma saludable



Es el componente **clave** para un microbioma saludable.



Su ingesta influye en la **composición**, aumenta la **diversidad** y está relacionada con una mejor salud.



La producción de **AGCC** es importante para mantener la homeostasis intestinal y una óptima función inmunitaria.



Recomendación diaria de al menos **25-30 g/día** (FAO/OMS 2007) o **14 g** cada **1000 kcal**, o **25g/día** para mujeres y **38g/día** hombres adultos (ADA 2018).



# En la práctica



Bajo en Fibra	Fibra (g)	Alto en Fibra	Fibra (g)
<b>Desayuno</b> Jugo de naranja Pan blanco Mermelada	1,6	<b>Desayuno</b> Naranja Tostada de pan integral Pasta de maní	9,4
		Fruta entera + 2,7g	
<b>Snack</b> 1 yogur	0	<b>Snack</b> 1 yogur con frutillas	3
<b>Almuerzo</b> Fideos con salsa de tomate	5,1	<b>Almuerzo</b> Fideos integrales con salsa de tomate	10,6
		Grano entero + 5,5 g	
<b>Snack</b> Galletitas de agua con queso	0,8	<b>Snack</b> Galletitas de centeno con hummus	8,5
<b>Cena</b> Pollo con puré de papas y zanahorias		<b>Cena</b> Pollo con cáscara y zanahorias y arvejas	11
		Con cáscara + 2,2 g	
<b>Total</b>	<b>13,1</b>	<b>Total</b>	<b>42,5</b>



# FACTORES QUE FAVORECEN LA SALUD ÓSEA

Una combinación de nutrientes esenciales, hábitos saludables y factores individuales contribuyen a mantener huesos fuertes y saludables a lo largo de la vida.

-  Calcio y vitamina D
-  Proteínas
-  Fósforo, Magnesio, Potasio
-  Zinc, Cobre, Manganeseo
-  Vitamina C
-  Vitamina B12
-  Vitamina K
-  Actividad Física
-  Genética
-  Salud intestinal - Microbiota



Cuidar tus huesos hoy es invertir en tu movilidad, independencia y calidad de vida mañana.





# 15 GRUPOS DE ALIMENTOS

Una guía para elegir mejor cada día



➤ Primero se debe disolver a 1500mg.

✔ Incluye variedad de magnesio.

The potential As a study from with hypertension, an estimated could be prevented over 10 years



  
**Al menos 30 minutos**  
de moderada casi todos los días a la semana.

 La calidad de la alimentación y la actividad física regular son claves para una vida más saludable.

The DASH Diet, 20 Years Later

Dori Steinberg, PhD, MS, RD,

Duke Global Digital Health Science Center, Duke Global Health Institute, Duke University, Durham, North Carolina



# ULTRAPROCESADOS: 10 EMPRESAS

Muchas marcas conocidas, pocos dueños.



10 EMPRESAS dueñas de cientos de marcas globales



MÁS OPCIONES informadas para tu salud



ELEGÍ MEJOR, viví mejor

Menos ultraprocesados, más salud. | Léete etiquetas, elegí alimentos reales.

Fuente: Elaborado en base a información pública de las empresas. última actualización: mayo 2024.

# PLANIFICAR SEGÚN MOMENTO DEL DÍA



 Ajustar la alimentación al momento del día ayuda a optimizar la energía, mejorar la digestión y favorecer un descanso reparador.



Pequeñas elecciones diarias, grandes cambios en tu salud.



# ACTIVIDAD FISICA

Moverte todos los días mejora tu salud física y mental



## RESISTENCIA

Mejora tu capacidad cardiovascular y tu rendimiento.



## FORTALECIMIENTO

Aumenta tu fuerza muscular, previene lesiones y mejora tu postura.



## EQUILIBRIO

Ayuda a prevenir caídas y mejora tu estabilidad en las actividades diarias.



## FLEXIBILIDAD

Mejora el rango de movimiento, reduce la tensión muscular y aumenta tu bienestar.



Combina estas 4 capacidades para una vida más activa, saludable y plena.



¡Pequeñas acciones diarias, grandes cambios a largo plazo!



## Algunas preguntas orientativas del **PILAR** Actividad Física



¿Cuánta actividad física realizas semanalmente y cómo te hace sentir?



¿Te sientes motivado/a para mantener una rutina de ejercicio regular?



¿Qué barreras enfrentas para incorporar más actividad física en tu vida diaria?



¿Disfrutas de la actividad física que realizas o la percibes como una obligación?



¿Cómo influye tu estado físico en tu estado emocional y mental?

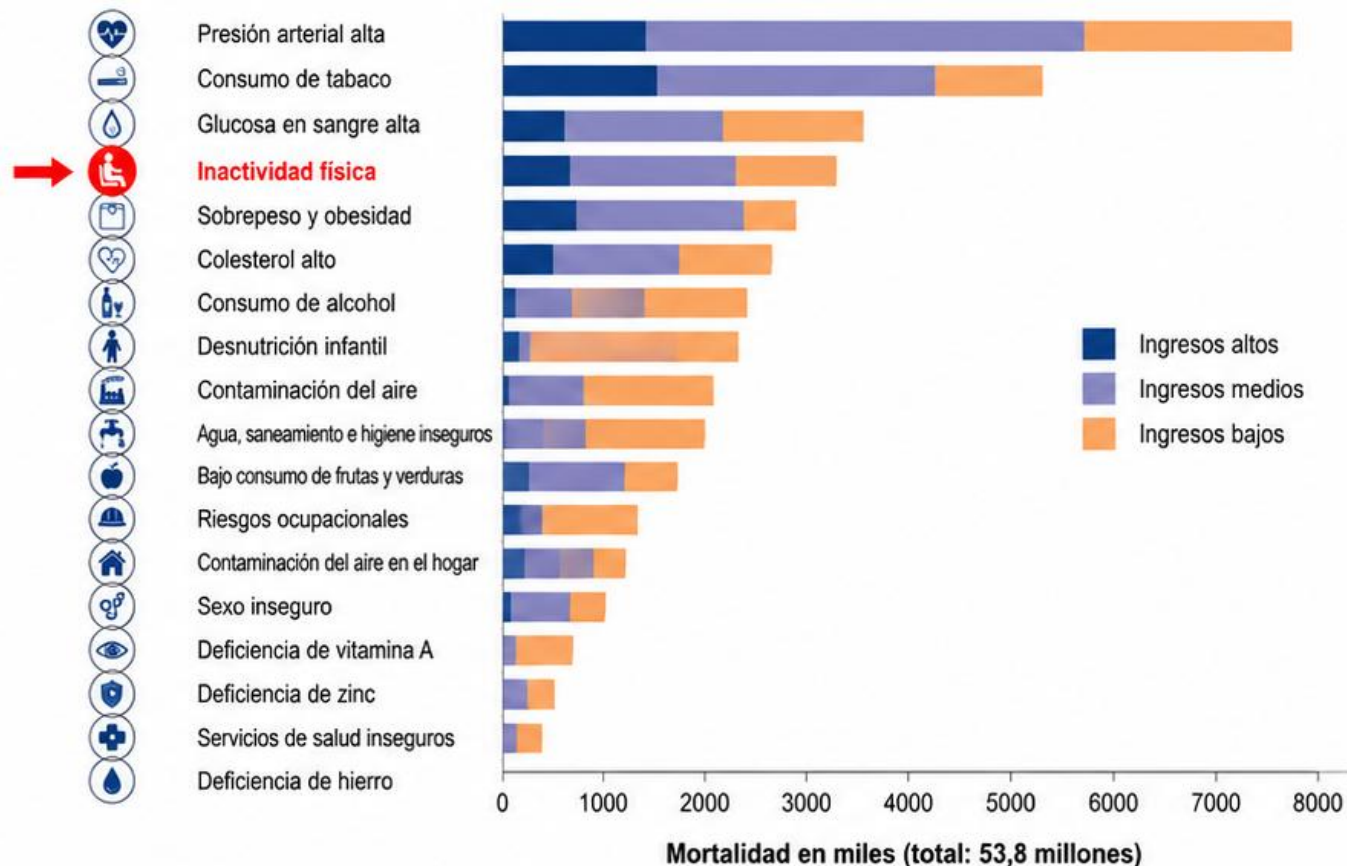


Reflexionar es el primer paso para crear hábitos que transforman tu vida.



# La inactividad física

## 4º factor de riesgo líder de mortalidad mundial



**60%** de las muertes globales se deben a enfermedades no transmisibles (ENT)



## Estilo de vida sedentario como factor de riesgo

La Asociación Americana del Corazón (1995) reconoció el "estilo de vida sedentario" como un factor de riesgo primario para las enfermedades cardiovasculares.



La prevalencia de un estilo de vida sedentario es al menos tan alta como la del tabaquismo, la hipertensión y el colesterol elevado en suero total.



## Circulation 2010

- 10.000 australianos
- Cada hora adicional de televisión observada por día se asoció con un incremento del 11% en el riesgo de muerte prematura por cualquier causa.



Fuente: *Circulation* 2010; 122: 265–271  
Reporte OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el **sedentarismo** como un patrón de comportamiento caracterizado por una actividad física insuficiente.

Estas recomendaciones incluyen:



Al menos **150 minutos** de actividad física **aeróbica moderada** o



Al menos **75 minutos** de actividad física **aeróbica vigorosa** por semana para adultos.



**COMBINADO** con **ejercicios de fortalecimiento muscular** dos o más días por semana.



**Sedentario**  
o  
**Ligero activo**

Pasás muchas horas sentado y con poca actividad física.



**Moderadamente activo**  
o  
**Muy Activo**

Te movés más, tenés hábitos activos y cuidás tu salud.



**Moverse más y sentarse menos** mejora tu salud física, mental y calidad de vida.

## Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases

B. K. Pedersen<sup>1</sup>, B. Saltin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>The Centre of Inflammation and Metabolism and The Centre for Physical Activity Research, Rigshospitalet, University of Copenhagen, Denmark

<sup>2</sup>Copenhagen Muscle Research Centre, Rigshospitalet, University of Copenhagen, Copenhagen, Denmark

Accepted for publication 16 September 2015



Esta revisión proporciona la evidencia actual de que la prescripción de ejercicio es una terapia efectiva en el tratamiento de 26 diferentes enfermedades crónicas específicas, incluidas enfermedades psiquiátricas y neurológicas, enfermedades inflamatorias e infecciosas, cáncer, enfermedades cardiovasculares, pulmonares, metabólicas y del sistema musculoesquelético, y otras condiciones como envejecimiento saludable, embarazo y condiciones pediátricas.



**Conclusión:** El ejercicio físico regular está asociado con mejor salud, prevención y tratamiento de múltiples enfermedades crónicas y reducción de la mortalidad por todas las causas.

## Asociación del “guerrero de fin de semana” y otros patrones de actividad física en el tiempo libre con mortalidad por todas las causas y por causas específicas

### Un estudio de cohorte a nivel nacional

Maurício dos Santos, MSc<sup>1</sup>; Dr. Gerson Ferrari<sup>2</sup>; Dong Hoon Lee, ScD<sup>3</sup>, y otros

#### PUNTOS CLAVE



**Pregunta:** ¿Asociar los niveles recomendados de actividad física semanal en 1 o 2 sesiones (guerrero de fin de semana) versus 3 o más sesiones (regularmente activo) influye en la mortalidad?



**Hallazgos:** Este gran estudio de cohorte prospectivo de 350 978 adultos en los EE. UU. no encontró ninguna diferencia significativa en las tasas de mortalidad entre los participantes activos de fin de semana y los participantes regularmente activos. En comparación con los participantes físicamente inactivos, los participantes activos (tanto guerreros de fin de semana como activos regularmente) tuvieron tasas de mortalidad más bajas por todas las causas y específicas.



**Lo que significa:** que los adultos que realizan 150 minutos o más de actividad física de moderada a intensa (o 75 minutos de actividad intensa) por semana pueden experimentar beneficios de salud similares, ya sea que las sesiones se distribuyan a lo largo de la semana o se **concentren en uno o dos días.**



dos Santos M, Ferrari G, Lee DH, et al. Association of the “Weekend Warrior” and Other Leisure-time Physical Activity Patterns With All-cause and Cause Specific Mortality: A Nationwide Cohort Study. *JAMA Intern Med.* 2022; 182(8):840–848



Escanea para leer el artículo completo

# “EXERCISE SNACKS” O MICROINTERVENCIONES

Pequeñas acciones, grandes beneficios para tu salud

<b>AERÓBICOS / HEART BOOST</b> Eleva tu ritmo cardiaco rápidamente (3–5 min)	<b>FUERZA / STRENGTH</b> Tonifica tus músculos en minutos (1–8 min)	<b>MOVILIDAD / MOBILITY</b> Mejora flexibilidad y postura (2–4 min)	<b>CONSEJOS / TIPS</b> ¡Integra el movimiento! (Consejos clave)
<b>1 SUBIR ESCALERAS</b> <p>SUBIR ESCALERAS</p>	<b>1 SENTADILLAS CON SILLA</b> <p>SENTADILLAS SILLA (10–15 reps)</p>	<b>1 ESTIRAMIENTOS ESCRITORIO</b> <p>ESTIRAMIENTOS OFICINA</p>	<b>1 HÁBITOS DIARIOS</b> <p>CON RUTINAS (Dientes, Espera)</p>
<b>2 JUMPING JACKS</b> <p>JUMPING JACKS (50 reps)</p>	<b>2 FLEXIONES EN PARED</b> <p>FLEXIONES PARED (15 reps)</p>	<b>2 TOCAR PUNTAS PIES</b> <p>TOCAR PUNTAS PIES</p>	<b>2 LLAMADAS ACTIVAS</b> <p>HABLAR CAMINANDO</p>
<b>3 BAILE ESPONTÁNEO</b> <p>BAILE ESPONTÁNEO (1 canción)</p>	<b>3 ZANCADAS (Lunges)</b> <p>ZANCADAS (Lunges) (8 por pierna)</p>	<b>3 ROTACIÓN DE CUELLO</b> <p>ROTACIÓN DE CUELLO</p>	<b>3 SIN ASCENSOR</b> <p>¡TOMA LAS ESCALERAS!</p>



Suma pequeños momentos de movimiento a tu día.  
**Tu cuerpo te lo agradecerá hoy y siempre.**



Cualquier momento es bueno para moverte:  
**¡3–5 minutos hacen la diferencia!**



Escanea para más ideas y recursos saludables



# ORGANIZACIONES SALUDABLES



## MEJORA LA SALUD

Física, mental y emocional



## AUMENTA LA PRODUCTIVIDAD

Equipos más enfocados y eficientes



## FOMENTA EL BIENESTAR

Ambientes positivos y colaborativos



## REDUCE AUSENTISMO

Menos licencias, más compromiso



## CULTURA SOSTENIBLE

Organizaciones que cuidan a las personas y al planeta

# Organización **saludable** y activa



La **OMS** y la **Red Europea de Promoción de la Salud**, definen estos entornos como



“**LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES**” a aquellos donde empleadores y trabajadores



Colaboran para proteger y mejorar la **salud**, la **seguridad** y el **bienestar** de todos



## Dimensiones según la evidencia



**Actividad física integrada:** pausas activas, movilidad activa, instalaciones deportivas



**Nutrición saludable:** oferta alimentaria adecuada en espacios de trabajo



**Salud mental:** gestión del estrés, resiliencia y apoyo psicosocial



**Entorno libre de tóxicos:** políticas de no consumo de tabaco y alcohol





# El lugar de trabajo es ideal para iniciar **buenos hábitos**

Porque el trabajo reúne todos los elementos que cambian conductas



Tiempo



Rutina



Liderazgo



Normas



Pares

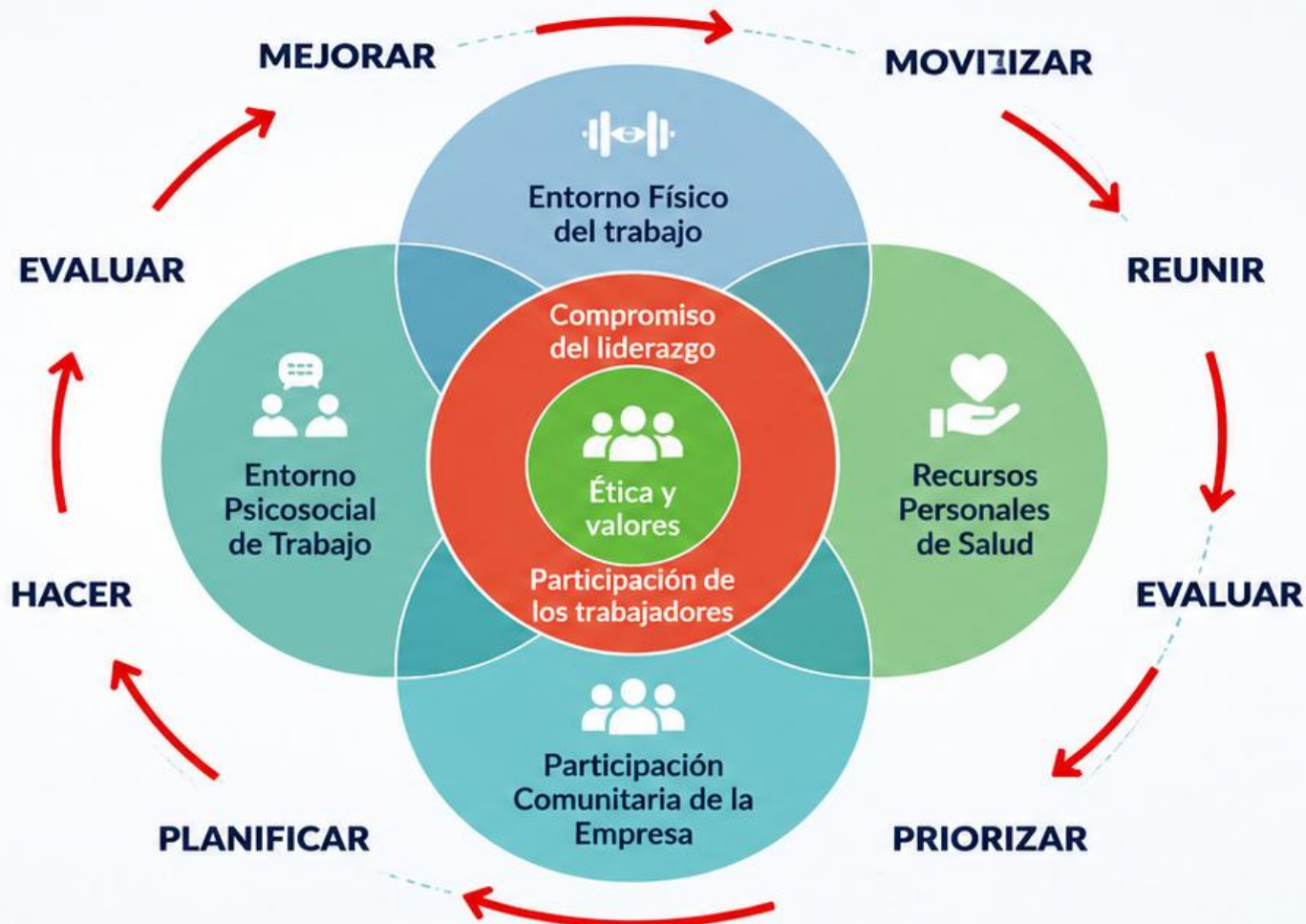


**Si queremos escalar salud, el trabajo es uno de los escenarios más poderosos**




Goetzel J, Ron Z, Piñó J, Hawkins, K, Piñó K, Ozminowski, R, Bond J, PhD; Wang, doctora do en Shanchang. La carga de costos de salud y productividad de las "10 principales" condiciones de salud física y mental que afectan a las grandes empleadoras de EE. UU. en 2020. Journal of Occupational and Environmental Medicine. enero de 2003 • Volumen 45 • Número 1 • p 5-14

# Entornos laborales saludables




## BENEFICIOS

 Mejora la salud y el bienestar

 Aumenta el compromiso y la motivación

 Incrementa la productividad y el desempeño

 Reduce riesgos y ausentismo, promueve la sostenibilidad

# El lugar de trabajo influye **todos los días**, sobre:



Calidad de lo que comemos (jornadas de 8 a 12 hs)



Cuanto nos movemos



Cuanto dormimos



Cuanto nos conectamos o nos aislamos de los demás



Como manejamos el estrés



Como nos impulsa a adicciones



**Si el trabajo participa en el problema,  
también debe participar en la solución.**



Mejora la salud  
y el bienestar



Aumenta la  
productividad



Fortalece la cultura  
organizacional



Genera impacto  
positivo y sostenible

# Medicina de estilo de vida en las empresas



Es un enfoque basado en evidencia que busca **prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades** reemplazando conductas no saludables por **hábitos SALUDABLES**.



**Comer saludablemente**, siempre nos toca alguna comida del día.



**Estar activo**, ni sedentario ni con sobrecargas físicas.



**Gestionar el estrés** que siempre se genera en el trabajo.



**Evitar sustancias** tóxicas y peligrosas.



**Dormir adecuadamente**, ya sea llegar descansado o tener las condiciones adecuadas para dormir en el trabajo.



**Tener un sólido sistema de apoyo emocional**, el trabajo es la segunda familia.



**BENEFICIOS PARA  
PERSONAS Y EMPRESAS**



Mejora la salud  
y calidad de vida



Menos enfermedades  
y ausentismo



Más energía, motivación  
y bienestar



Equipos más comprometidos  
y productivos



Organizaciones sostenibles  
y más competitivas

# Tener programas, no es lo mismo que llegar a las personas



**87%** acceso / **23%** hace uso de programas



**30%** de compromiso



**≤ 50%** siente que el entorno laboral le permite tener buena salud



Tener acceso no es lo mismo que usar



y usar no es lo mismo que **sostener**.



GALLICCHIO, L. and KALESAN, B. (2009), Sleep duration and mortality: a systematic review and meta-analysis. Journal of Sleep Research, 18: 148-158. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00732.x>

# ¿Por qué la gente no participa?



Bienestar que se entiende, se vive y se comparte

La participación mejora cuando el bienestar es:



## RELEVANTE

la persona entiende **qué** necesita y **para qué** le sirve.



## SEGURO

no hay estigma, ni temor a pedir **ayuda**.



## FÁCIL

es **accesible, simple** y se integra en la rutina diaria.



### RELEVANCIA

Entiende qué necesita y para qué le sirve.



### SEGURIDAD

No hay estigma, ni temor a pedir ayuda.



### FACILIDAD

Es accesible, simple y se integra en la rutina diaria.



### PARTICIPACIÓN

Las personas se involucran cuando el bienestar tiene sentido, es seguro y fácil.

# ¿Funcionan los programas de salud en el trabajo?



**Sí, pueden funcionar.**

**Pero no por existir.**



## **Bien diseñados**

Programas pertinentes a las necesidades reales de las personas y de la organización.



## **Bien ejecutados**

Con planificación, recursos adecuados y una implementación de calidad.



## **Alineados con la cultura organizacional**

Integrados a los valores, prácticas y liderazgo de la organización.



## **Basados en evidencia**

Intervenciones sustentadas en investigación y evaluación de resultados.



La pregunta no es si funcionan.

La pregunta es bajo qué condiciones funcionan.

# Principales Barreras para integrar la medicina de estilo de vida al trabajo



## NO hay presupuesto

Falta de asignación de recursos para programas de bienestar.



## La gente no participa

Baja motivación, falta de interés o desconocimiento del valor.



## No es prioridad para el liderazgo

Compiten otras urgencias del negocio.



## No sabemos por donde empezar

Falta de claridad, guía o diagnóstico de necesidades.



## Al trabajo se viene a trabajar, no a hacer algo distinto

Cultura centrada solo en la productividad y los resultados.



## Etc, etc, etc...

Existen múltiples excusas que postergan el bienestar.



Identificar y superar estas barreras es el primer paso para construir entornos más saludables y productivos.



Invertir en bienestar es invertir en resultados.

# La implementación importa tanto como la intervención



De 307 evaluaciones de efectividad, solo 22 incluyeron evaluaciones de proceso.



El evaluador más frecuente fue el apoyo fuerte de la gerencia.



La barrera más frecuente fue la falta de recursos.



Un buen programa, mal implementado, también fracasa.



Wierenga, D., Engbers, L. H., Van Empelen, P., Duijts, S., Hildebrandt, V. H., & Van Mechelen, W. (2013).

*What is actually measured in process evaluations for worksite health promotion programs: a systematic review. BMC public health, 13(1), 1190.*

# Intervenir: traducir los 6 pilares al entorno laboral



## 1 Alimentación

- Agua disponible
- Oferta saludable
- Señalización nutricional



## 2 Movimiento

- Escaleras accesibles
- Pausas activas
- Reuniones caminantes



## 3 Sueño

- Desconexión digital
- Tamizaje de sueño
- Horarios saludables



## 4 Estrés

- Pausas conscientes
- Check-ins de bienestar
- Regulación emocional



## 5 Sustancias

- Prevención
- Tamizaje temprano
- Apoyo y derivación



## 6 Conexión

- Integración y sentido de pertenencia
- Seguridad psicológica
- Cero acoso



## Con la ayuda de IA

La inteligencia artificial nos ayuda a **personalizar**, **predecir** necesidades, **medir** impacto y **mejorar** continuamente nuestros programas.



La medicina de estilo de vida se vuelve organizacional cuando pasa de **consejo** a **entorno**.



# PILAR ALIMENTACIÓN



¿Por qué debería atender  
la **alimentación** de mi empleado?



Implementar una **alimentación saludable**  
en tu organización



no solo mejora el **bienestar físico**  
de los empleados, sino que



puede **aumentar la productividad**  
hasta en un **20%**.



La clave es  
**transformar**  
**el entorno** para que  
la opción saludable sea  
la más fácil y atractiva.



Ofrece opciones  
saludables  
y variadas



Facilita el acceso  
a agua potable



Comunica y educa  
sobre hábitos  
saludables



Involucra a los  
empleados en  
las decisiones



Resultados que  
se reflejan en  
personas y en el  
negocio





# PILAR ACTIVIDAD FÍSICA

*Moverse más en el trabajo, mejora salud, energía y productividad*

## Cuidado de la salud física

 Más energía cada día



**Pausas activas que suman bienestar**  
5 minutos que marcan la diferencia



**Pequeños hábitos que generan grandes resultados**  
Menos sedentarismo, más calidad de vida

**Ideas para fomentar la actividad física en el trabajo**



Reuniones caminantes



Escaleras accesibles



Pausas activas



Menos tiempo sentado



Fomenta el movimiento



Cultura de bienestar



**Un entorno que se mueve, es un equipo que rinde mejor**



# PILAR SUEÑO

Dormir bien hoy, rinde mejor mañana



## El sueño es clave

para la salud física y mental, la concentración, el estado de ánimo y la toma de decisiones.



## Dormir mal, nos pasa factura

más fatiga, más errores, más ausencias y menos productividad.



## Dormir bien, rinde más

equipos más enfocados, creativos y comprometidos.



## Pequeños hábitos, gran impacto

Buenas rutinas de sueño para más energía, bienestar y mejores resultados.

¿Qué podemos hacer en el trabajo?



Horarios saludables



Desconexión digital fuera de horario



Ambientes con luz natural de día



Pausas reales para descansar y recargar



Promover cultura del buen dormir



Cuidar el sueño es cuidar a las personas y al desempeño del equipo.



# GESTIÓN DE ESTRÉS

## De la sobrecarga al bienestar

El estrés no siempre se puede evitar, pero sí gestionar.  
Pequeñas acciones generan grandes cambios.

 **Estrés gestionado**  
mente clara, mejores decisiones,  
más energía y bienestar



 Enfocada |  Productiva |  En equilibrio



 **Estrés no gestionado**  
mente cansada, errores, agotamiento  
y menor rendimiento



 Distracción |  Menos rendimiento |  Agotamiento

### Claves para una mejor gestión del estrés



Haz pausas conscientes



Respira y desconéctate



Organiza y prioriza



Pide apoyo y comunícate



Cuida tu bienestar físico y mental



Un entorno laboral saludable se construye gestionando el estrés, no eliminándolo.

**Bienestar hoy, mejores resultados mañana.**

# SUSTANCIAS TÓXICAS

Pequeñas decisiones hoy, grandes consecuencias mañana



## TABACO Y NICOTINA

- Afecta la salud cardiovascular y pulmonar
- Disminuye la concentración y el rendimiento
- Aumenta el ausentismo y los costos de salud



## ALCOHOL

- Afecta el juicio, la toma de decisiones y la seguridad
- Reduce la productividad y la calidad del trabajo
- Incrementa el riesgo de accidentes



## OTRAS SUSTANCIAS

- Pueden generar dependencia y daños físicos y mentales
- Alteran el comportamiento y las relaciones
- Impactan la seguridad y el clima laboral



¿Qué podemos hacer?



Promover entornos de trabajo saludables



Brindar información y herramientas de apoyo



Fomentar hábitos saludables y autocuidado



Establecer políticas claras y programas de prevención



Un equipo saludable toma mejores decisiones y logra mejores resultados.

Cuidemos nuestra salud, cuidemos nuestro trabajo.

# CONEXIÓN SOCIAL

Juntos creamos un mejor lugar para trabajar y crecer

## Responsabilidad Compartida

Empleador y Trabajador



Personas conectadas, equipos más fuertes, resultados extraordinarios.



La colaboración y el respeto construyen confianza, bienestar y éxito sostenible.

Claves para fortalecer la conexión social



Fomentar el trabajo en equipo



Comunicación abierta y honesta



Respeto y diversidad



Apoyo mutuo y empatía



Celebrar logros juntos



Construir un entorno seguro e inclusivo



Cuando nos conectamos, cuidamos a las personas y potenciamos nuestro propósito. | **Mejor para las personas, mejor para la organización.**

# CANALES DE DIFUSIÓN DE PROGRAMAS DE SALUD

✓ Usamos múltiples canales para llegar a todas las personas, en todo momento y lugar.



## Carteleros en lugares de descanso

Información visible, clara y atractiva en espacios comunes para todos.



## Reuniones virtuales

Conexión sin distancia para informar, capacitar y motivar a los equipos.



## Grupos de difusión (solo lectura)

Mensajes breves y útiles de forma rápida y directa, sin generar ruido.



## Reuniones presenciales

Espacios de diálogo, participación y construcción conjunta de soluciones.



Más canales, mejor alcance



Llegamos a más personas



Reforzamos mensajes clave



Promovemos hábitos saludables



Impulsamos el bienestar y la productividad



**ERGONOMÍA**  
**TRABAJO ADAPTADO AL CUERPO**

Pequeños ajustes, grandes beneficios.

-  Previene lesiones y dolores
-  Mejora la concentración y el rendimiento
-  Aumenta el bienestar y la productividad

## Cada trabajo es diferente, cada cuerpo también.

Adaptemos los puestos y las tareas para trabajar mejor y sentirnos mejor.

**E** TRABAJO INDUSTRIAL



 Ajustar alturas y herramientas reduce el esfuerzo y previene lesiones.

**E** TRANSPORTE Y CONDUCCIÓN



 Una postura adecuada y pausas activas cuidan tu espalda y tu energía.

**E** MANEJO DE CARGAS



 Técnicas correctas y equipos adecuados protegen tu cuerpo y tu salud.

**BUENAS PRÁCTICAS PARA TODOS**

-  Ajusta tu silla, pantalla y teclado a tu medida.
-  Haz pausas activas y muévete regularmente.
-  Mantén tu espacio de trabajo ordenado y accesible.
-  Escucha tu cuerpo y reporta molestias a tiempo.

 Un entorno ergonómico es un entorno saludable. | Cuidemos nuestro cuerpo, mejoremos nuestro trabajo.

# ERGONOMÍA EN LA OFICINA

## CONTRA EL ESTRÉS DE LOS EMPLEADOS



Los beneficios de implementar **mobiliario ergonómico** en la oficina para reducir el estrés y la ansiedad de los empleados son numerosos:

1



### REDUCCIÓN DEL DOLOR FÍSICO:

Disminuye la incidencia de dolores de **espalda, cuello** y hombros.

2



### MEJORA DE LA POSTURA:

Fomenta una postura adecuada, lo que a su vez reduce la tensión muscular y previene lesiones a largo plazo.

3



### AUMENTO DE LA PRODUCTIVIDAD:

Los empleados cómodos y sin dolor tienden a ser **más productivos** y **eficientes** en sus tareas.

4



### DISMINUCIÓN DE LA FATIGA:

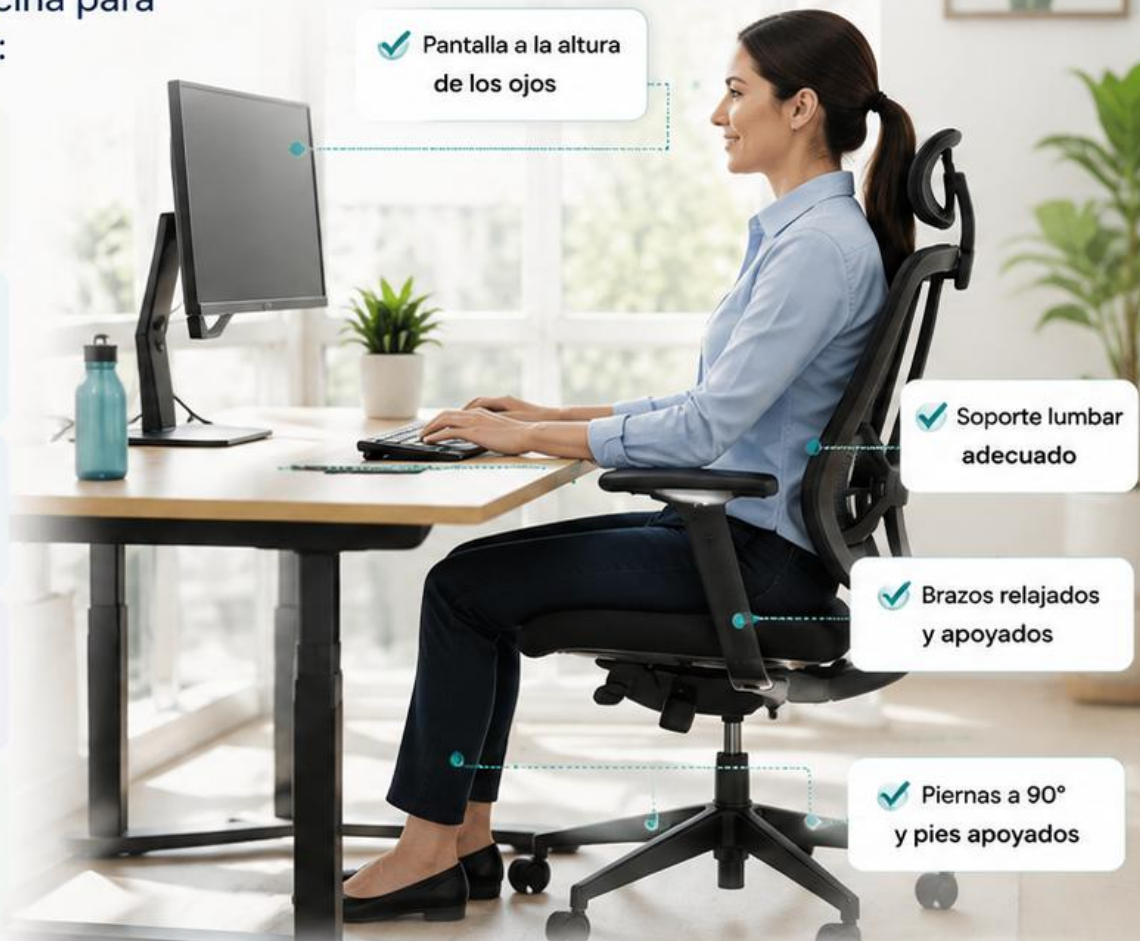
Reduce la fatiga física y mental, permitiendo a los empleados mantener su energía y concentración durante todo el día.

5



### MEJORA DEL BIENESTAR GENERAL:

lo que puede llevar a una reducción del estrés y la ansiedad, así como a una mejor satisfacción laboral.



**Invertir en ergonomía es invertir en las personas.**



Un entorno ergonómico promueve la salud, el bienestar y el rendimiento, construyendo equipos más felices y exitosos.



# EDUCACIÓN POR ÁREA

La forma en que cargas, protege tu cuerpo



✓ Espalda recta

✓ Carga cerca del cuerpo

✓ Doblar rodillas

✓ Usar fuerza de piernas



✓ **CORRECTO**



**Doblar rodillas**  
Mantén las rodillas flexionadas.



**Espalda alineada**  
Mantén la espalda recta y alineada.



**Carga cerca del cuerpo**  
Mantén la carga pegada a tu cuerpo.



**Usar fuerza de piernas**  
Levanta con la fuerza de tus piernas.

✗ **INCORRECTO**



**Doblar espalda**  
No dobles la espalda, puedes lesionarte.



**Tronco girado**  
No gires el tronco mientras cargas.



**Carga lejos del cuerpo**  
No alejes la carga de tu cuerpo.



**Usar fuerza de espalda**  
No uses la espalda para levantar.

✗ **Espalda encorvada**

✗ **Carga lejos del cuerpo**

✗ **Poca flexión de rodillas**

✗ **Usa fuerza de espalda**



Levanta con seguridad, cuida tu cuerpo. | Pequeñas acciones, grandes diferencias.

# ADAPTAR EL TRABAJO A LA PERSONA Y NO LA PERSONA AL TRABAJO

Una postura correcta previene lesiones, reduce la fatiga  
y mejora tu bienestar y productividad.



## ALTURA DE LA PANTALLA

La parte superior del monitor a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.



## ESPALDA APOYADA

Mantén la espalda recta y apoyada en el respaldo. Usa el soporte lumbar.



## ÁNGULO DE CODOS

Mantén los codos cerca del cuerpo y con un ángulo aproximado de 90°.



## PIES APOYADOS

Mantén los pies completamente apoyados en el suelo o en un reposapiés.



## SOPORTE LUMBAR

Ajusta el respaldo para apoyar la curva natural de tu espalda.



90°



## MUÑECAS ALINEADAS

Mantén las muñecas rectas y alineadas con el teclado.



Pequeños ajustes, grandes beneficios. Cuida tu postura, cuida tu salud.



Tu bienestar es tu mejor rendimiento.



# LISTA DE MÉTRICAS

## PARA EVALUAR EL IMPACTO DEL ESTRÉS


— •• según diseño de la oficina •• —



**1**  **Niveles de cortisol:**  
Medición del cortisol en saliva o sangre para evaluar el estrés fisiológico.


**2**  **Ritmo cardíaco:**  
Monitoreo del ritmo cardíaco para detectar signos de estrés.

**3**  **Presión arterial:**  
Control regular de la presión arterial como indicador de estrés.

**4**  **Encuestas de satisfacción laboral:**  
Cuestionarios que evalúan la percepción del entorno de trabajo y el bienestar general.


**5**  **Evaluaciones de productividad:**  
Medición de la eficiencia y el rendimiento de los empleados.

**11**  **Monitoreo del ruido:**  
Medición del nivel de ruido en diferentes áreas de la oficina.

**6**  **Tasa de ausentismo:**  
Seguimiento del ausentismo laboral para identificar posibles correlaciones con el estrés.

**7**  **Tasa de rotación de personal:**  
Análisis de la rotación de empleados como indicador de insatisfacción y estrés.

**8**  **Feedback directo:**  
Comentarios de los empleados sobre su experiencia y sugerencias para mejoras.

**9**  **Cuestionarios de salud mental:**  
Evaluaciones que abordan la ansiedad, la depresión y otros aspectos de la salud mental.

**10**  **Análisis de entornos de trabajo:**  
Evaluación del uso de espacios, incluyendo áreas de descanso, zonas colaborativas y oficinas privadas.

**12**  **Evaluación de la iluminación:**  
Análisis de la calidad y cantidad de iluminación natural y artificial.

 Datos que se miden, decisiones que mejoran.

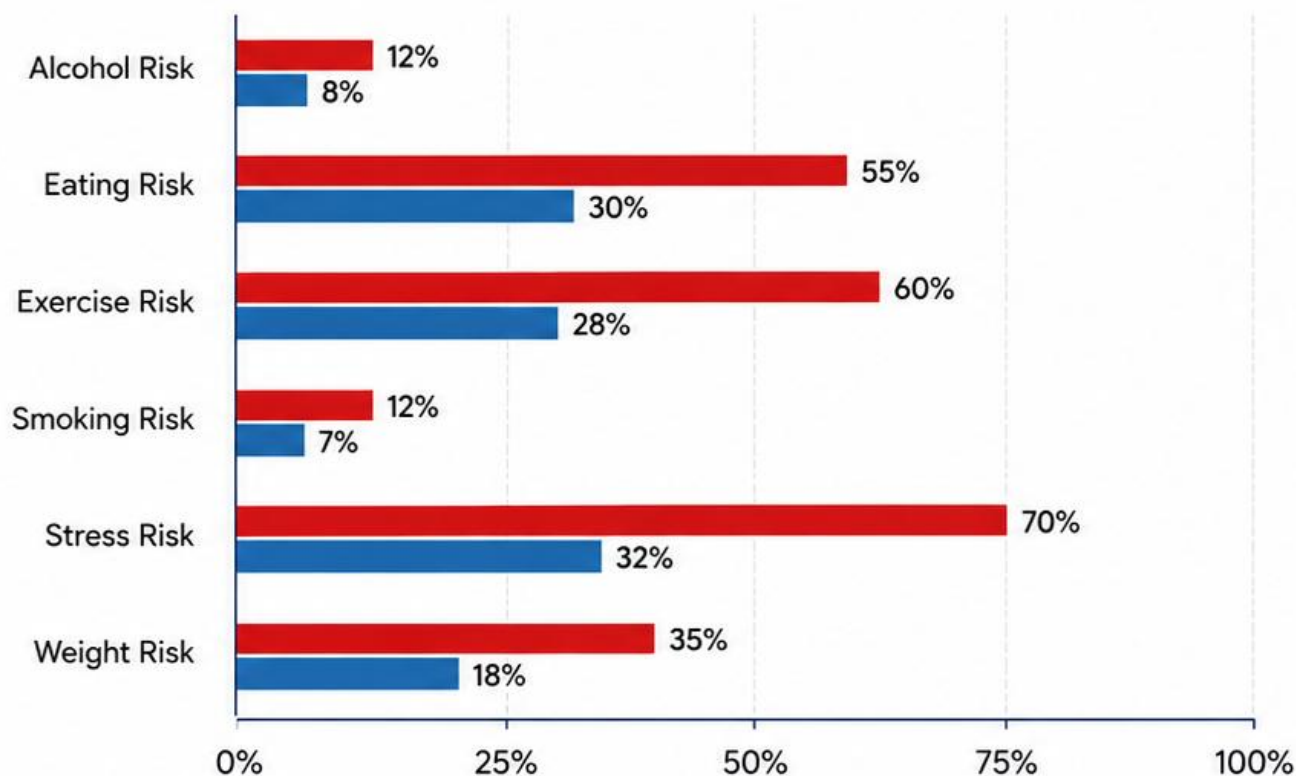
 Entornos saludables, equipos más productivos.

 Menos estrés, más bienestar.

 Prevenir hoy, crecer mañana.

# ¿QUIÉNES NECESITAN CAMBIAR Y QUIÉNES ESTÁN LISTAS PARA EL CAMBIO?

## At Risk/High Readiness Groups



### At Risk

Este grupo “necesita cambiar” y representa la audiencia objetivo para los programas de intervención y apoyo.

- Moderate
- High to Very High



### At Risk and Ready to Change

Este grupo “necesita y quiere cambiar” y representa a las personas con mayor probabilidad de participar en programas de bienestar y con los recursos disponibles para apoyar sus estrategias de cambio personal.

- Moderate
- High to Very High



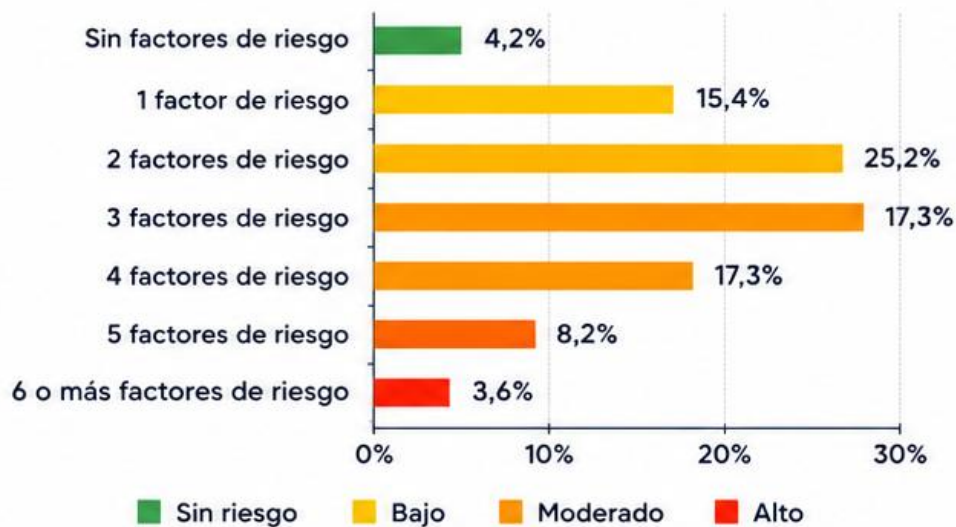
# MÁS FACTORES DE RIESGO TIENEN, MENOS QUIEREN CAMBIAR



## ROADMAP

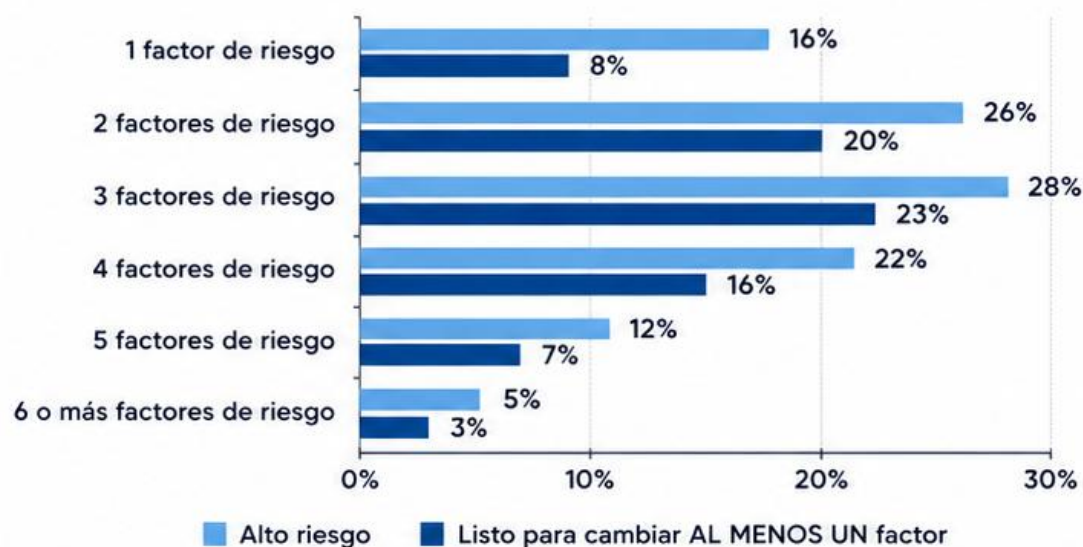
Conocer el nivel de riesgo y la disposición al cambio te permite diseñar programas, comunicaciones e incentivos que involucren de manera efectiva a tu población objetivo.

### INDIVIDUOS CON MÚLTIPLES FACTORES DE RIESGO



A mayor cantidad de factores de riesgo, mayor proporción de la población.

### DISPOSICIÓN AL CAMBIO EN AL MENOS 1 FACTOR en individuos con múltiples factores de riesgo



A mayor cantidad de factores de riesgo, menor disposición a cambiar.



Identificar dónde está tu audiencia y qué tan lista está para el cambio | Es la clave para intervenciones exitosas.

# Benefits in the Workplace



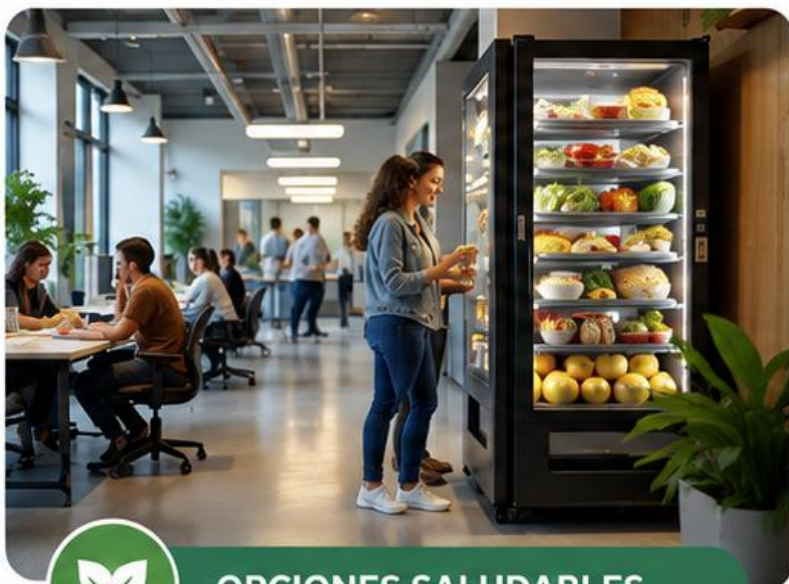
When we support healthy choices, everyone wins. | Healthy employees. Strong teams. Better results.



# RINCONES SALUDABLES

## - EN OFICINAS -

Pequeños espacios que generan grandes hábitos



### OPCIONES SALUDABLES

Acceso fácil a alimentos y bebidas nutritivas para mejores elecciones todos los días.



### ESTACIONES SALUDABLES

Bebidas, snacks y opciones equilibradas para mantener la energía y el bienestar durante la jornada.



### CONEXIÓN Y BIENESTAR

Espacios que fomentan encuentros positivos y hábitos que fortalecen cuerpo y mente.



#### MEJOR SALUD

Colabara con el bienestar físico y mental.



#### MÁS ENERGÍA

Alimentación e hidratación que impulsan tu día.



#### MAYOR PRODUCTIVIDAD

Equipos saludables son equipos más productivos.



#### CULTURA SALUDABLE

Pequeñas acciones que crean grandes cambios.



Pequeños cambios en el entorno, grandes resultados en las personas.





# SECTOR DE RELAX EN OFICINAS

—• Espacios que inspiran bienestar, creatividad y conexión —•



## NATURALEZA Y DESCANSO

Espacios verdes y luminosos que reducen el estrés, mejoran el ánimo y promueven la concentración.



## DESCONECTAR PARA CONECTAR

Ambientes informales que invitan a pausar, compartir y fortalecer relaciones.



## BIENESTAR Y MOVIMIENTO

Espacios para estirar, respirar y moverse, mejorando la salud física y mental.



## RECREACIÓN Y DIVERSIÓN

Actividades lúdicas que estimulan la creatividad, relajan y mejoran el clima laboral.



Menos estrés,  
más bienestar



Más creatividad,  
mejores ideas



Equipos más unidos,  
ambientes positivos



Mayor motivación,  
más productividad



Pequeños espacios,  
grandes beneficios.



# MEDICINA DE ESTILO DE VIDA EN LAS EMPRESAS



Pequeñas decisiones diarias, grandes cambios para la salud y el bienestar.



Es un enfoque basado en evidencia que busca prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por hábitos **SALUDABLES**.



**COMER SALUDABLEMENTE**, siempre nos toca alguna comida del día.



**ESTAR ACTIVO**, ni sedentario ni con sobrecargas físicas.



**GESTIONAR EL ESTRÉS** que siempre se genera en el trabajo.



**EVITAR SUSTANCIAS** tóxicas y peligrosas.



**DORMIR ADECUADAMENTE**, ya sea llegar descansado o tener las condiciones adecuadas para dormir en el trabajo.



**TENER UN SÓLIDO SISTEMA DE APOYO EMOCIONAL**, el trabajo es la segunda familia.



**CONECTA CON LA NATURALEZA**



**DESCONECTA Y RELÁJATE**



**MUÉVETE Y RESPIRA**



**DIVIÉRTETE Y COMPARTE**



Cuida tus hábitos, potencia tu bienestar y construyamos juntos **empresas más saludables y productivas.**



Mejor salud



Más energía



Mayor productividad



Equipos más unidos



Ambientes positivos



Y hasta aquí nuestro segundo encuentro

La próxima reunión desarrollaremos

 **Metabolismo y Longevidad** 

# Los esperamos el próximo encuentro



Muchas gracias por conectarse,  
buenas noches



Cuidar nuestro estilo de vida es construir un futuro con más **salud y bienestar**.



# Muchas Gracias

Seguinos  
en redes:

