

# PAREX RESOURCES (COLOMBIA) AG SUCURSAL



## Nombre de la experiencia exitosa

### Programa cuidándote de corazón. Conservación de la salud cardiovascular para la transformación de hábitos y estilos de vida saludable.

#### ¿En qué consiste la experiencia?

Impulsar la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV) y crónicas no transmisibles (NTC), mediante el desarrollo de las estrategias de la cultura del cuidado como estilo de vida. El programa cuenta con la participación de 215 personas (61 % de la población), las cuales están distribuidas en dos grupos: personal de riesgo cardiovascular moderado o alto y con síndrome metabólico, y población sin factores de riesgo, quienes han decidido participar voluntariamente.

Para cada grupo se han diseñado estrategias desde la medicina preventiva para alcanzar los objetivos individuales.

Este proceso está acompañado por un cambio de estilos de vida, propiciando espacios de participación deportiva y consulta en salud, donde profesionales expertos como médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, entrenadores físicos y chefs, asesoran a los colaboradores directos y contratistas.

#### ¿Qué se resolvió o se está resolviendo?

Se realizó un análisis comparativo de los diagnósticos de condiciones de salud de los últimos cinco años, que evidenció que las patologías derivadas de los estilos de vida como dislipidemias, sobrepeso y obesidad, tenían un lugar importante en los índices de morbilidad. Así mismo, aumentó la prevalencia de otros factores de riesgo cardiovascular como el sedentarismo, llevando cada año a un mayor número de trabajadores con síndrome metabólico y riesgo cardiovascular moderado o alto, de acuerdo a la clasificación de Framingham.

#### ¿Hace cuánto lo están haciendo?

Un año.

#### ¿Cuáles son los resultados y la efectividad?

- Disminución en un 25 %, de la población con síndrome metabólico o riesgo cardiovascular alto.
- Reducción de 98 Kg de peso, 276 cm de perímetro abdominal y 40,2 % de grasa total.
- Se han reducido, con el ejercicio, el 30 % de los factores de riesgo cardiovasculares.
- Reducción de colesterol total 27,5 %, colesterol LDL 33 %, triglicéridos 87.2 %, glicemia 12,8%, y aumento del colesterol HDL 1,5%

**Reconocimiento SURA**

Al bienestar y competitividad en las empresas