

BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

# empresalud

VOLUMEN 20. No. 1 Enero-Febrero 2019



DIETA  
MEDITERRANEA  
COMO ESTILO DE VIDA

| CERO RIESGOS DE TRABAJO



04

## BOLETIN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

Vol 20, Número 1,  
Enero-Febrero, 2019.

## CONTENIDO

**04 ACTUALIDADES EN SALUD OCUPACIONAL**  
Cero riesgos de trabajo.

**07 ACTUALIDADES EN SALUD AMBIENTAL**  
Dieta mediterránea como estilo de vida.

**11 EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA**  
Próximos eventos  
Bibliografía recomendada.



07



11



## PRESENTACIÓN

Estimados amigos:

Bienvenidos a EMPRESALUD.

En esta ocasión ofrecemos a ustedes, artículos relacionados con la estrategia Cero Riesgos de Trabajo de la AISS, y la dieta mediterránea que estamos ciertos que serán de su interés.

Los invitamos a participar en este Boletín con sus artículos o comentarios, así como a visitar nuestro sitio web: [www.medics-group.com](http://www.medics-group.com). Envíe a sus colegas un “forward” o copia del mismo, es totalmente gratuito.

Si desea inscribirse, solo debe registrarse al correo electrónico: [empresalud@medics-group.com](mailto:empresalud@medics-group.com)

Dr. Humberto Martínez Cardoso  
Director General

Dra. María del Carmen López García  
Editora





**MD**  
MEDICS

**SALUD NUTRICIÓN FITNESS CONCIENCIA BIENESTAR**

[medics-group.com](http://medics-group.com)

# CERO RIESGOS DE TRABAJO

Según la Ley Federal del Trabajo mexicana, los riesgos de trabajo son los accidentes y enfermedades a que están expuestos los trabajadores en ejercicio o con motivo del trabajo.

El accidente de trabajo, a su vez, se define como toda lesión orgánica o perturbación funcional, inmediata o incluso hasta la muerte, producida repentinamente con motivo del trabajo, cualesquiera que sea el lugar y el tiempo en que se preste. Y las enfermedades de trabajo, son aquellas mencionadas en la tabla del artículo 513 de dicha Ley, mismas que agrupa en 11 categorías: Neumoconiosis y enfermedades bronco pulmonares producidas por aspiración de polvos y humos de origen animal, vegetal o mineral; enfermedades de las vías respiratorias por la inhalación de gases y vapores; dermatosis; oftalmopatías; intoxicaciones; infecciones, parasitosis, micosis y virosis; enfermedades





producidas por el contacto con productos biológicos; enfermedades producidas por factores mecánicos y variaciones de los elementos naturales del medio de trabajo; enfermedades producidas por radiaciones ionizantes, cáncer; y enfermedades endógenas (derivadas de la fatiga industrial).

La seguridad y la salud ocupacional han planteado a lo largo de los años un sin número de medidas para prevenir estos riesgos. Actualmente, a nivel internacional, la Asociación Internacional de Seguridad Social, propone a nivel internacional, una estrategia “Visión Zero”, que integra además de la seguridad y salud, el bienestar en todos los niveles del trabajo, y que por lo general, puede adaptarse a todos los lugares de trabajo, en todos los países del mundo.

Se fundamenta en siete reglas mismas que se presentan a continuación:

### **1. Asumir el liderazgo – demostrar el compromiso**

Esto es, todos los patrones, gerentes y ejecutivos en general, deben asumir su compromiso como líderes de seguridad y salud en la empresa, no sólo en cuanto a la implementación de sus estrategias, sino también para el

sostenimiento a largo plazo de las mismas. Asimismo, deben de presentarse como modelos y procurar que su función de líderes sea coherente. Que sus órdenes en efecto, sean totales, y que se otorgue reconocimiento por su cumplimiento.

### **2. Identificar los peligros – evaluar los riesgos.**

Es importante, ante todo el diagnóstico de los peligros de trabajo que existen en los procesos de la empresa, y que se establezcan y documenten las medidas de prevención. Se recomienda también, considerar la investigación de accidentes previos.

### **3. Definir metas – elaborar programas**

Una vez hecho el diagnóstico, se procede a definir objetivos y metas, y a elaborar el programa, nombrando responsables de cada estrategia y fecha límite para su cumplimiento. Los objetivos deben estar definidos de manera clara y ordenar su cumplimiento por prioridades.

### **4. Garantizar un sistema seguro y saludable – estar bien organizado**

Es importante la organización sistemática de la seguridad y



la salud en la empresa. Para ello, esta estrategia recomienda uso de listas de verificación, las cuales se pueden obtener en la página web de AISS.

### **5. Velar por la seguridad y la salud en las máquinas, equipos y lugares de trabajo**

El programa de seguridad de la empresa deberá considerar como parte esencial, las recomendaciones para instalaciones, maquinaria y lugares de trabajo seguros. La legislación mexicana las contempla en las normas de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

AISS recomienda asimismo, poner especial atención en los accidentes que se suscitan en las actividades de reparación y mantenimiento, ya que muchos de ellos, ocurren durante las mismas, ya sea porque no existen procedimientos adecuados para ello o bien, porque los dispositivos de seguridad se ignoran o no funcionan.

### **6. Mejorar las cualificaciones – desarrollar las competencias**

Es necesario invertir en la capacitación de los empleados. Y que esta capacitación se actualice frecuentemente. La tecnología ofrece técnicas y las máquinas cada vez más rápidas y productivas, que requieren de personal bien preparado para su manejo.

### **7. Invertir en las personas – motivar a través de la participación**

Finalmente, se recomienda motivar a los trabajadores en particular y en general, para que se involucren en los aspectos de seguridad y salud ocupacional, para que se cuiden mutuamente.

En resumen, Visión Zero busca reactivar las estrategias de gestión conocidas, articulándolas en estas siete reglas de oro, y ofrece una herramienta práctica para su aplicación.



La guía para la misma se puede consultar en:  
[www.visionzero.global](http://www.visionzero.global)



# Dieta mediterránea como estilo de vida





En general, se denomina dieta mediterránea al patrón de consumo referido a países que bordean el mar Mediterráneo: España, Portugal, Italia, Francia, Grecia, Marruecos, Chipre y Croacia. El 16 de noviembre de 2013, esta dieta fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

El diccionario la define como aquella caracterizada por la ingestión de una elevada proporción de frutas, verduras, aceite de oliva, pescado azul y leche; un consumo moderado de carnes y derivados lácteos; y un consumo bajo de mantequilla, margarinas y azúcares refinados. Menciona entre sus principales ventajas las de aportación de fibra (importante para motilidad de intestino y prevenir cáncer de colon) y de vitaminas y ácidos grasos poliinsaturados (reducen el riesgo de alteraciones cardiovasculares).

Otras fuentes, sin embargo, la refieren no sólo como un patrón alimentario, es toda una expresión cultural que implica la forma de cocinar, las especias, su presentación, el entorno. Actualmente, representa la contrapropuesta a la comida rápida, homogeneizada, sin personalidad, ni patrón cultural, resultante de la industrialización de la comida y de su globalización. Así como de las conductas alimentarias, y la

pérdida del ritmo cronobiológico de la ingesta.

Investigadores como Iglesias-López y Pazos-Villas (2014) refieren que la dieta mediterránea es resultado de aspectos históricos, antropológicos y culturales, y que sus componentes: pan, vino y aceite conforman la identidad de los pueblos del mediterráneo, son símbolos de civilización y prosperidad. Sus elementos clave son la variedad y la moderación. Es una dieta austera en la que predominan alimentos vegetales sobre animales y la filosofía de vida centrada en una vida activa, con buenas relaciones personales y disfrute de la comida. Esto es, el consumo de esta dieta supone compartir, disfrutar en la sobremesa y hasta el ligero descanso posterior a la misma.

Desde otra perspectiva, la dieta mediterránea combina lo más adecuado bioquímica y fisiológicamente hablando, no sólo en cuanto a sus ingredientes básicos, sino en cuanto a las especias que utiliza y a la tecnología culinaria que emplea, la cual ha sido transmitida de generación en generación, realizando los sabores y las propiedades organolépticas de los alimentos lo que favorece su digestión.





Los primeros estudios sobre la misma datan de 1948, cuando Allbaugh la presenta como estilo de vida de los habitantes de Creta. Posteriormente, Keys en su estudio sobre enfermedades coronarias después de la segunda guerra mundial, en siete países: Italia, Yugoslavia, Grecia, Países Bajos, Finlandia, EE. UU. y Japón, encuentra que su incidencia era menor en las zonas rurales del sur de Europa y Japón y lo atribuye al estilo de vida “mediterráneo”: físicamente

activo, austero y con ingesta de predominio vegetal.

Entre los productos mas usados por esta dieta esta el aceite de oliva, pescados, frutas y legumbres. Pero sobre todo, el arte de saber cocinar. El aceite de oliva, ingrediente básico contiene elevado contenido en carotenos, vitamina E, y propiedades colagogas y coleréticas, que se pierden al procesarlo, por eso se prefiere el denominado extra virgen, esto

es, producto de la primera vez que se expresen las olivas. Actualmente se ha elaborado una pirámide nutricional que establece los mínimos de consumo para aquellos que desean seguir esta dieta (Figura 1).

Figura 1:

**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



En cuanto a los beneficios para la salud, se encuentra que está asociada al menor riesgo de deterioro cognitivo durante el envejecimiento y al menor índice de obesidad abdominal precursora de diabetes mellitus, hipertensión arterial, infarto del miocardio y accidente vascular cerebral.

Asimismo, estudios realizados en los últimos 30 años, ponen de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea como España, Italia, Francia, Grecia y Portugal tienen menos porcentaje de infarto de miocardio y más baja tasa de mortalidad por cáncer. Entre las causas están la alimentación y la forma de vida.

Se corroboran estos resultados en el estudio realizado en Europa interviniendo a un grupo poblacional con la dieta mediterránea tradicional, suplementada con aceite de oliva extra virgen y frutos secos, pues se encontró que a nivel cardiovascular, reduce en un 30% la incidencia de complicaciones cardiovasculares mayores, tales como el infarto del miocardio y los accidentes vasculares cerebrales.

Se ha criticado mucho la nominación de esta dieta ("mediterránea"), ya que desde que se estudió en Creta, y por Keys en los cincuenta, el estilo de vida de los países en cuestión, ha cambiado

mucho, y probablemente, nunca haya sido consumida literalmente por todos los habitantes del mediterráneo, sin embargo, la evidencia epidemiológica, bioquímica y fisiológica, existe.

Y actualmente, esta dieta constituye una referencia de consumos adecuados de nutrientes, que aunados a un estilo de vida en el que se procura el ejercicio, las buenas relaciones personales, el disfrute del tiempo de ingesta y el reposo, redonda en grandes beneficios a la salud.



Para mayor información, consultar:  
Martínez-Alvarez, J.R. & Villarino-Marín, A. (2014). Dieta mediterránea. Avances en Alimentación, Nutrición y Dietética. Publicación de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.





## I CONGRESO PREVENCIÓNAR MÉXICO, 2019. “NORMATIVIDAD EN SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR LABORAL: PRESENTE, PASADO Y FUTURO”.

Ciudad de México, 26 y 27 de agosto de 2019

Fecha límite para envío de trabajos para presentación oral o en cartel: 30 de junio 2019.

Para mayores informes:  
[prevencionar.com.mx](http://prevencionar.com.mx)

## SEXTO FORO DE INVESTIGACIÓN DE LA RED DE POSGRADOS EN SALUD EN EL TRABAJO

Para mayor información, visitar el sitio <http://condor.zaragoza.unam.mx/ocs>

## BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

### MANAGEMENT OF PSYCHOSOCIAL RISKS IN EUROPEAN WORKPLACES-EVIDENCE FROM THE SECOND EUROPEAN SURVEY OF ENTERPRISES ON NEW AND EMERGING RISKS.

European Risk Observatory

<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/management-psycho-social-risks-european-workplaces-evidence/view>

