CONGRESO CLUB VITAL · TUNJA, 2026

Una sola salud “One Health”

Por qué vivir saludablemente no puede ser una tarea solitaria

Dra. Nathalia Jaime Martínez

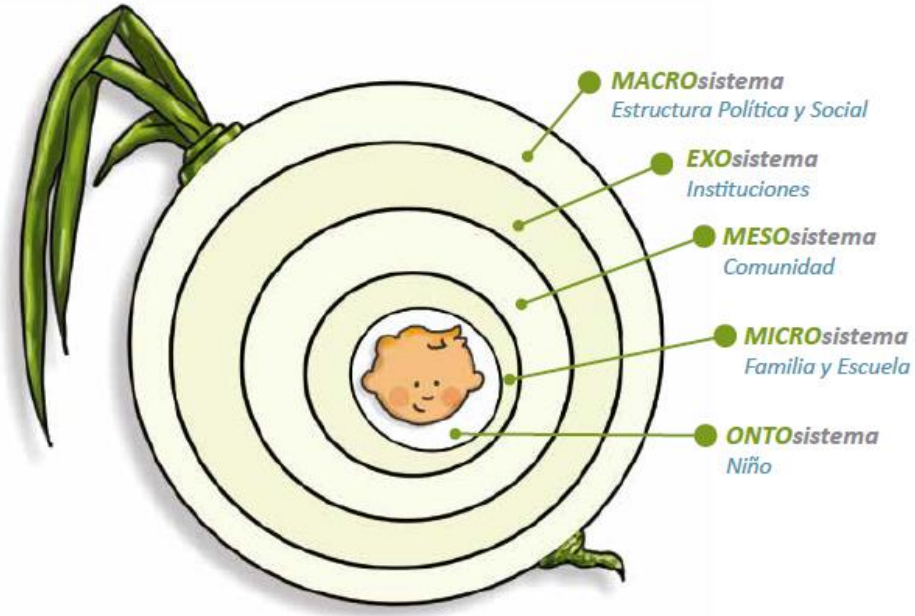
Especialista en Medicina Familiar
Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Miembro junta directiva SOCMEF
Médica Calificadora de Pérdida de Capacidad Laboral y ocupacional PCL ·
Associate Fellow, interRAI

club vital
CONGRESO

¿Podemos pedirle a una persona que viva saludablemente si su entorno, su trabajo y su comunidad no se lo permiten?

Practicar un estilo de vida saludable requiere entornos, organizaciones y comunidades que hagan posible elegirlo, mantenerlo y disfrutarlo.





Bronfenbrenner U. La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados. Barcelona, España: Ediciones Paidós; 1987, 1–31 p.

La salud no comienza en el hospital: comienza en la vida cotidiana

> *"La salud es creada y vivida por las personas en los entornos de su vida cotidiana: donde aprenden, trabajan, juegan y aman"*

Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, 1986

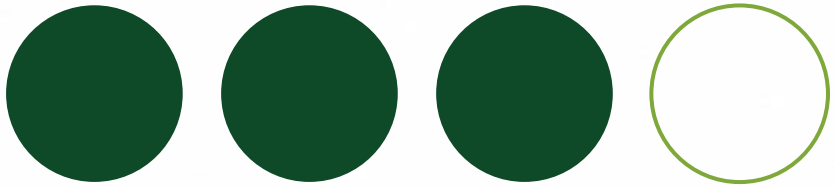
1. La salud se construye todos los días.
2. Decisiones, relaciones y condiciones de vida definen nuestro bienestar.
3. Preservar la salud significa actuar antes de que aparezca la enfermedad.

Traducción libre del texto original en inglés: Ottawa Charter for Health Promotion. WHO; 1986.

club vital
CONGRESO

01 LA VIDA COTIDIANA

La enfermedad que más mata se gesta lejos del hospital



3 de cada 4

75% No relacionadas con la pandemia

43 millones de personas murieron en el 2021 por ECNT

18 millones, antes de los 70 años.

82% en Países de ingresos bajos y medios

31 %

Adultos del mundo eran físicamente inactivos en 2022. Si nada cambia: 35 % en 2030. Riesgo de mortalidad aumenta 20%-30%

56,4 %

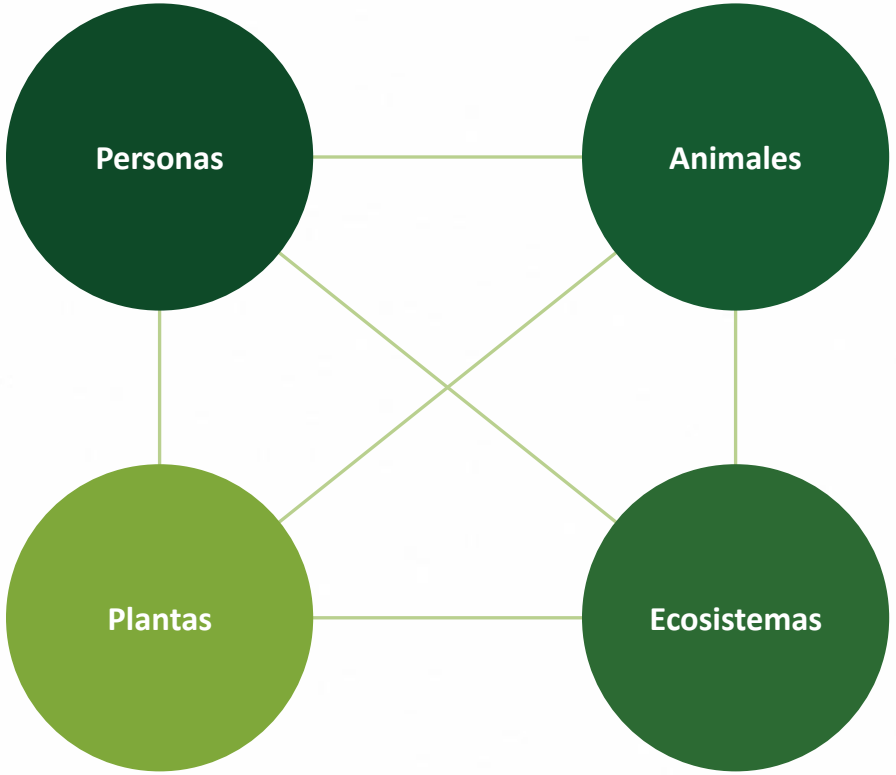
Adultos colombianos tenía exceso de peso; solo uno de cada dos cumplía la recomendación de actividad física.

OMS. Enfermedades no transmisibles, nota descriptiva (sept. 2025) · OMS. Actividad física (jun. 2024), con base en Strain et al., Lancet Glob Health 2024 · ENSIN 2015, Colombia.

Personas, animales, plantas y ecosistemas comparten un mismo destino

"Una Salud" es un enfoque integrado y unificador que busca equilibrar y optimizar de manera sostenible la salud de las personas, los animales y los ecosistemas. **Moviliza a múltiples sectores, disciplinas y comunidades, en distintos niveles de la sociedad, para trabajar juntos por el bienestar.**

Panel de Expertos de Alto Nivel en Una Salud (OHHLEP), 2021.
Respaldada por FAO, PNUMA, OMS y OMSA.



"Actuar sobre uno afecta a todos." —Wunder, 2025

OHHLEP. One Health: a new definition for a sustainable and healthy future. PLoS Pathog 2022;18(6):e1010537 (traducción de trabajo) · Wunder EA, 2025, doi:10.1093/af/vfaf015.

No podemos aspirar a personas sanas en entornos que producen enfermedad

24 %

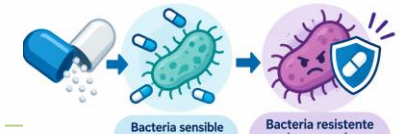
de las muertes en el mundo,
13,7 millones al año
Se atribuyen a riesgos ambientales modificables



≈ 60 %

de las enfermedades infecciosas emergentes registradas entre 1940 y 2004 fueron zoonosis; la mayoría, de origen fauna silvestre.

39 millones



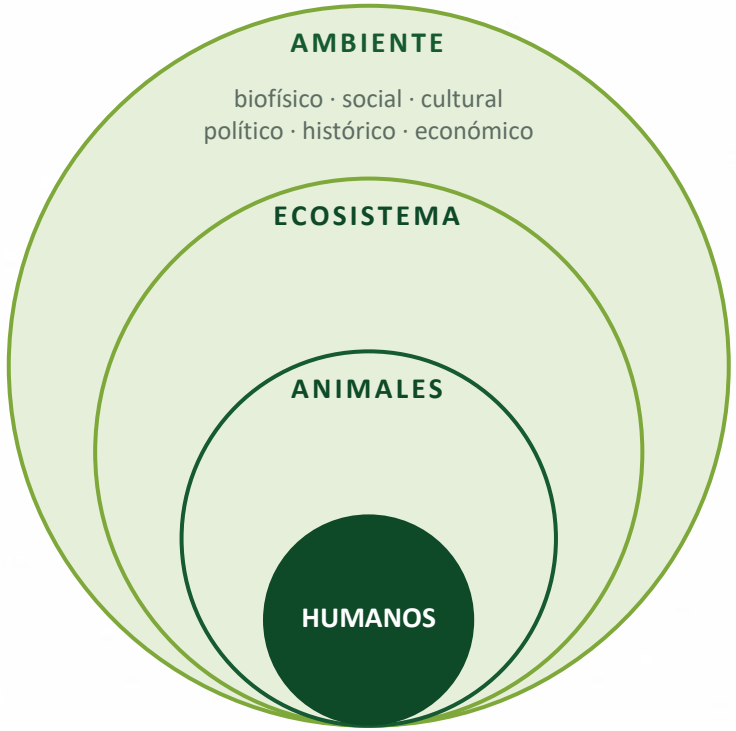
de muertes directas por resistencia antimicrobiana proyectadas entre 2025 y 2050 (1,14 millones en 2021).

17.549

muertes al año en Colombia (INS)
por aire contaminado y agua de mala calidad
El 8 % de la mortalidad del país.

OMS, Salud ambiental (datos de 2016) · Jones KE et al. Nature 2008;451:990-3 · GBD 2021 Antimicrobial Resistance Collaborators. Lancet 2024 · Instituto Nacional de Salud (ONS). Carga de enfermedad ambiental en Colombia, 2019.

El ambiente no es solo biofísico: también es historia, política y economía



Portadores de salud

Humanos, animales y ecosistemas pueden tener salud o perderla.

Subsunción

Los ecosistemas contienen a los animales, y los animales a los humanos.

Encarnación (embodiment)

Las condiciones sociales, políticas e históricas se “hacen cuerpo” y se expresan como salud o enfermedad.

Caso Israel: la desconfianza histórica entre comunidades beduinas e instituciones moldea el contacto humano–animal y la transmisión de brucelosis.

Meisner J, McLeland-Wieser H, Traylor EE, et al. Relational One Health: a more-than-biomedical framework for more-than-human health. One Health 2024;18:100676.

En la práctica, Una Salud todavía deja por fuera al ambiente y a la comunidad

77 programas de Una Salud evaluados en una revisión de alcance



0 estudios abordaron el sector ambiental en su relación con humanos o animales.

Lo que falta incorporar

Comunidades locales y pueblos indígenas, saberes tradicionales en pie de igualdad con la ciencia, y disciplinas sociales, políticas y económicas.

Monitoreo y evaluación

Milazzo A et al. One Health implementation: a systematic scoping review. One Health 2025;20:101008 (54 estudios, 77 programas) · Mumford EL et al. Front Public Health 2023;10:1056459.

El estilo de vida es la práctica cotidiana de la salud

Alimentación consciente y saludable

Dieta malsana: factor de riesgo de ECNT

Sustancias y entornos nocivos

Tabaco y alcohol: riesgo de ENT;
aire contaminado: riesgo ambiental Enf laborales



Movimiento para el equilibrio natural

Inactividad: 20–30 % más riesgo de morir

Relacionamiento y apoyo emocional

Relaciones sólidas: 50 % más probabilidad de supervivencia

Higiene mental y gestión del estrés

Depresión y ansiedad:
12.000 millones de días laborales perdidos al año (OIT)

Descanso y sueño reparador

Sueño corto: 12 % más riesgo de mortalidad

OMS, ENT (2025) y Actividad física (2024) · Cappuccio FP et al. Sleep 2010;33:585-92 · OMS/OIT, Salud mental en el trabajo (2022) · Holt-Lunstad J et al. PLoS Med 2010;7:e1000316.

La consejería es necesaria, pero el contexto mueve más a la población





Ningún pilar depende solo de la voluntad

Moverse exige calles seguras, parques y ciclorrutas cercanas.

Dormir exige jornadas y turnos humanos.

Comer bien exige alimentos frescos accesibles y asequibles.

Conectar exige espacios y tiempo para encontrarse.

Frieden TR. A framework for public health action: the health impact pyramid. Am J Public Health 2010;100:590-5 · Short SE, Mollborn S. Curr Opin Psychol 2015 · Lassell RKF et al. Age Ageing 2025;54(6).

El verde, el aire y la calle también forman parte de la receta

143 estudios · 290 millones de personas · 20 países

Mayor exposición a espacios verdes se asocia con:

- ↓ cortisol salival
- ↓ frecuencia cardiaca
- ↓ presión diastólica
- ↓ incidencia de diabetes
- ↓ parto pretérmino
- ↓ mortalidad prematura
- ↑ salud autopercibida
- ↑ Mayores beneficios en nivel socioeconómico bajo

Evidencia mayoritariamente observacional.

Ciclovía y ciclorrutas de Bogotá (1974)

59,5 % de quienes usan la Ciclovía cumple la recomendación de actividad física.

Capital social: el doble de probabilidad en la Ciclovía frente a las ciclorrutas (OR 2,0).

Ciudad de 15 minutos: propuesta prometedora de proximidad,
Trabajo, comercio, educación, salud y ocio a 15 minutos a pie o en bicicleta
aún sin evidencia directa sobre desenlaces en sa



Twohig-Bennett C, Jones A. Environ Res 2018;166:628-37 · Torres A, Sarmiento OL, et al. Am J Public Health 2013;103(2):e23-30 · Moreno C et al. Smart Cities 2021;4(1):93

En Boyacá, trabajar cuesta más vidas que en cualquier otro departamento

Muertes calificadas como laborales por 100.000 trabajadores, 2025



39 muertes en Boyacá: 8,9 % del total nacional.



534.444

accidentes de trabajo en Colombia (2025)

10.294

enfermedades laborales calificadas

438

muertes laborales: 16,8 % más que en 2024

En el mundo: 745.000 muertes al año por ACV e IAM por jornadas de 55 horas o más por semana.

Consejo Colombiano de Seguridad, boletín 2025 con datos de MinSalud/Fasecolda · OMS/OIT. Estimaciones conjuntas de la carga de enfermedad relacionada con el trabajo, 2000-2016 (2021); Pega F et al. Environ Int 2021;106595.

El bienestar laboral no es una pausa activa aislada: es una cultura

Entorno físico
seguridad, ergonomía, exposiciones

Entorno psicosocial
carga, organización del trabajo, liderazgo

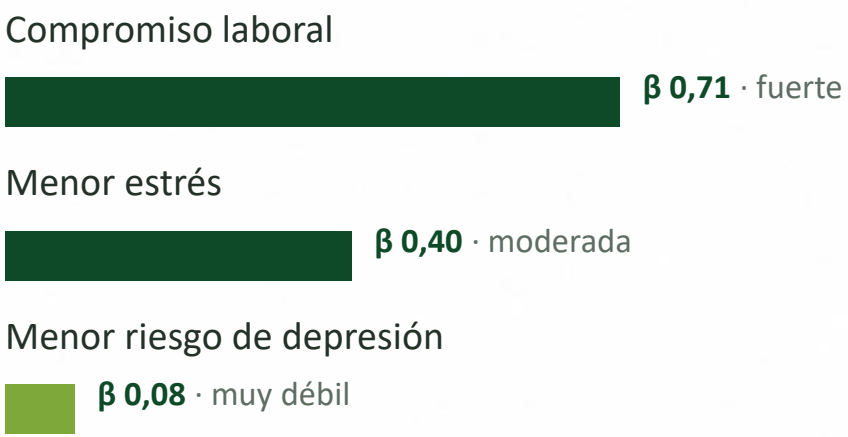
Recursos personales de salud
alimentación, movimiento, servicios

Participación en la comunidad
la empresa como actor del territorio

Las cuatro vías del modelo OMS de entornos laborales saludables (2010)

Cultura de salud en el trabajo y bienestar emocional

6.235 empleados, 16 organizaciones · coeficiente estandarizado



Estudio transversal: muestra asociación, no causalidad.

Marenus MW, Marzec M, Chen W. Int J Environ Res Public Health 2022;19(19):12318 · OMS. Healthy workplaces: a model for action, 2010 · OMS/OIT. Salud mental en el trabajo, 2022.

- SG-SST
- Res 0312 de 2019
- Decreto 1072 de 2015
- Decreto 1072 de 2015,
- Res 2764 de 2022 (batería riesgo psicoocial)
- 13 protocolos (acoso laboral, burnout, depresión, duelo, entre otros).
- Guía OMS/OIT 2022 Salud mental

DISTINTIVO DE EMPRESA SALUDABLE

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

AMESVIDA COLOMBIA



La comunidad es donde los estilos de vida se vuelven posibles

871.000

Muertes al año se asocian con la soledad
Cerca de 100 cada hora.
Una de cada seis personas en el mundo se siente sola
Una de cada 4 en países de ingresos bajos.

OMS, Comisión sobre Conexión Social, junio de 2025

Las redes protegen

Las relaciones sociales sólidas se asocian con 50 % más probabilidad de supervivencia (148 estudios, 308.849 personas).

La participación construye capacidades

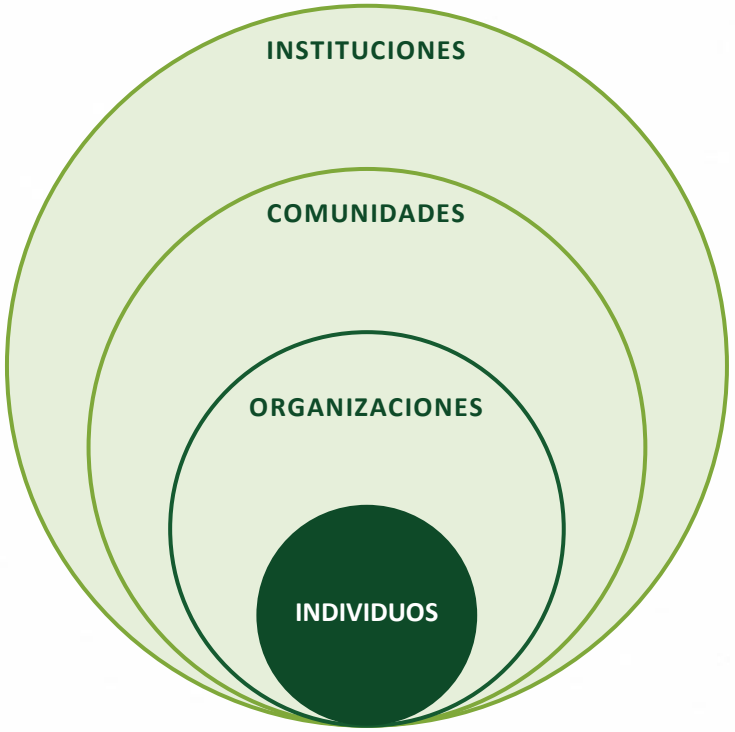
La participación comunitaria mejora sobre todo procesos, confianza y autoeficacia; su efecto en desenlaces de salud es más variable.

La atención llega al hogar

Atendieron 7,46 millones de hogares entre 2023 y 2025.
Más de 10.000 Equipos Básicos de Salud,
Equipos especializados con medicina familiar, atendieron 7,46 millones de hogares entre 2023 y 2025.

OMS. Comunicado de la Comisión sobre Conexión Social, 30 jun. 2025 · Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. PLoS Med 2010;7:e1000316 · Haldane V et al. PLoS ONE 2019;14(5):e0216112 · MinSalud, Equipos Básicos de Salud (consulta nov. 2026).

La salud es una responsabilidad compartida en cuatro niveles



Individuos	decisiones y prácticas cotidianas
Organizaciones	ambientes y culturas saludables
Comunidades	participación, redes y cohesión social
Instituciones	políticas públicas y condiciones estructurales

*La transformación requiere actuar **simultáneamente** en todos los niveles.*

Elaboración propia a partir de Dahlgren G, Whitehead M (1991) y Comisión OMS sobre Determinantes Sociales de la Salud (2008).

Preguntar qué nos mantiene sanos cambia lo que hacemos

Malestar — *la salud es un continuo, no un estado binario* — **Bienestar**

Prevenir la enfermedad

¿Qué nos enferma? → reducir factores de riesgo.

Preservar la salud

¿Qué genera salud? → fortalecer capacidades, recursos y condiciones.

Sentido de coherencia (Antonovsky)

Comprensibilidad
Entender lo que nos pasa

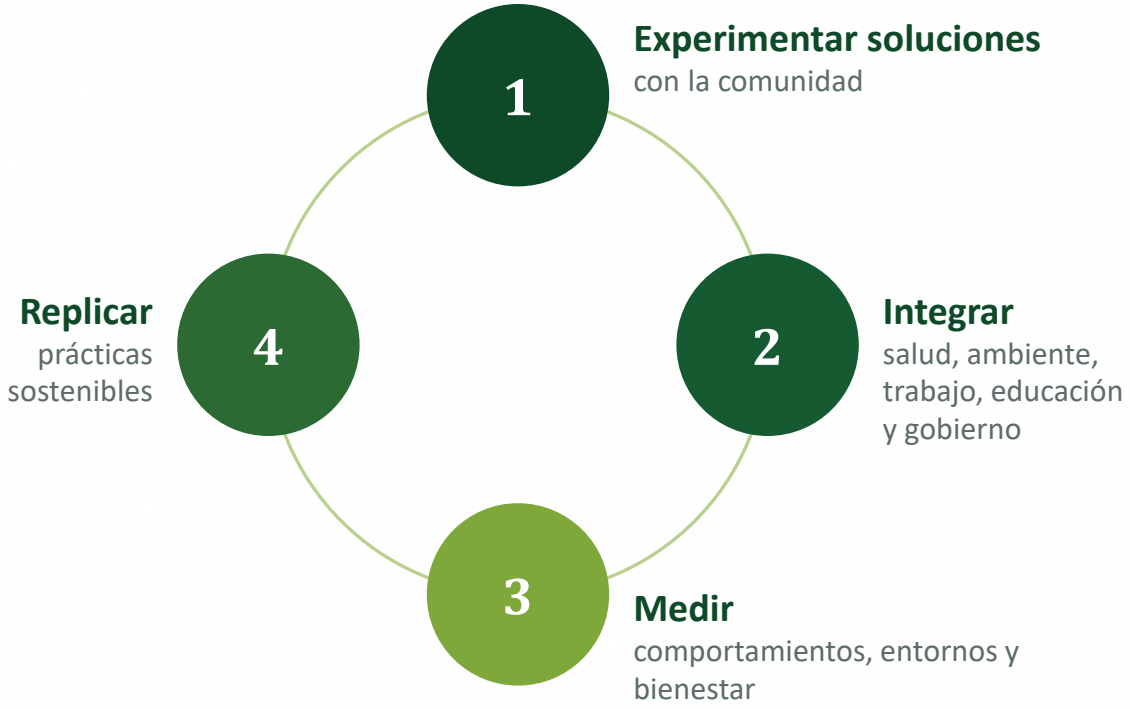
Manejabilidad
Contar con recursos para afrontarlo

Significatividad
Sentir que vale la pena

Promover salud en población sana desde la atención primaria sostiene cambios de conducta y mejora la salud mental; aún falta precisar mecanismos y dosis.

Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health, 1987 · Lee E-Y, Jeon JY, Spence JC. Health Promot Int 2026;41(1):daag003 · Bisak A, Stafström M. Health Promot Int 2024, doi:10.1093/heapro/daae044.

Boyacá puede convertirse en un territorio que aprende a producir salud



Lo que ya tenemos

Consejo Nacional de Zoonosis

Taller nacional “Una sola salud” con OPS (nov. 2025) y plan de acción intersectorial para 2026.

Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031

Pilar de salud ambiental y eje de determinantes sociales, aunque no nombra Una Salud.

Atención primaria con medicina familiar

Equipos básicos que ya están en los hogares y veredas.

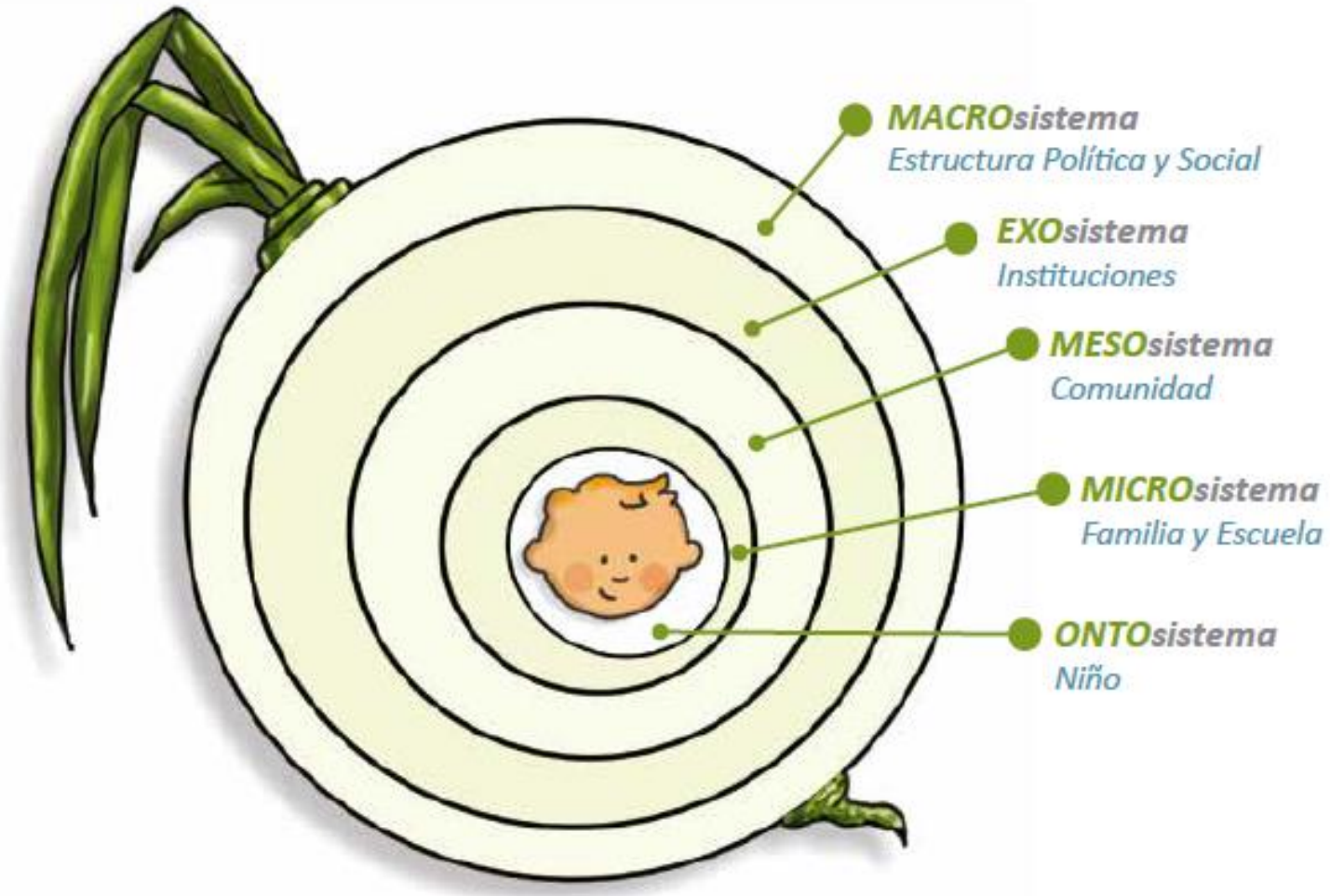
OPS. Colombia avanza en preparación y respuesta a emergencias zoonóticas con enfoque “Una sola salud”, 3 dic. 2025 · MinSalud, Resolución 1035 de 2022 · OPS, CD59/9 (2021).

club vital
CONGRESO

EPI GEN ÉTICA

Herencia de saberes para el desarrollo humano sostenible

Ecología del desarrollo infantil



Bronfenbrenner U. La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados. Barcelona, España: Ediciones Paidós; 1987, 1–31 p.

club vital
CONGRESO



EPI GEN ÉTICA

Herencia de saberes para el desarrollo humano sostenible

Financiamiento: 3.000.000.000 COP (Regalías de la nación). Ejecutado por la UPTC.

Población: Líderes comunitarios y gubernamentales, docentes, personal de salud, representantes de los 123 municipios de Boyacá

Componentes transversales



Planeando la familia como proyecto de vida



La gestación define lo que somos



La lactancia y la nutrición son la base de la inteligencia y la salud



Familias constructoras de paz



Creciendo con agricultura saludable

Alcance

Objetivo	Población
Objetivo 1: Jornadas de capacitación (#8) y kit pedagógico (#125)	829
Objetivo 2: Estrategia multimedios	1.275.144
Objetivo 3: Talleres de autodiagnóstico comunitario (#80) Libro de Epigenética y neurodesarrollo (#2000 Und)	652 --
Objetivo 4: Foros académicos (# 6)	2.008
Total	**1.278.633**

club vital
CONGRESO





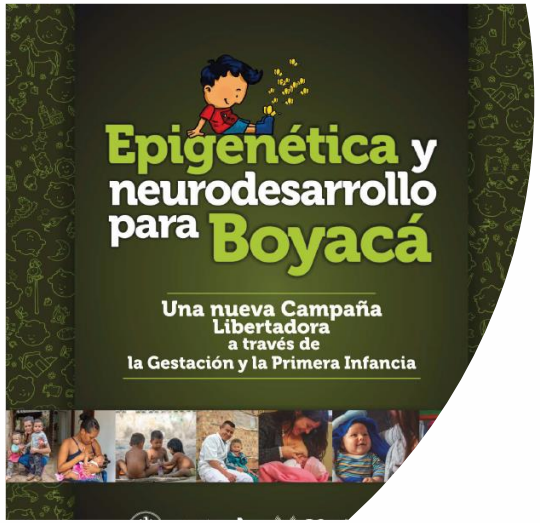




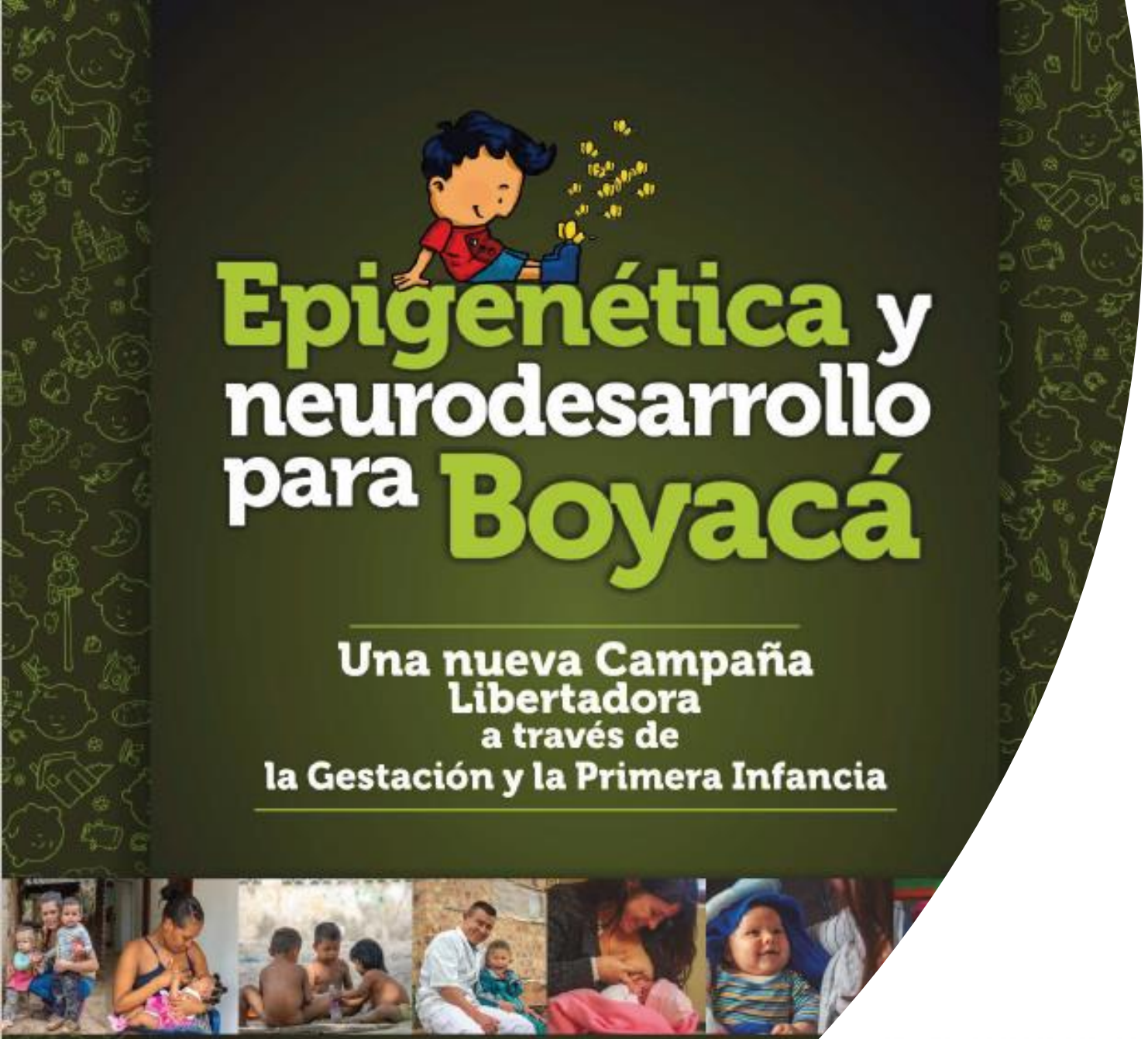


Epigenética está de moda

la apuesta de UPTC y Gobernación por la infancia en Boyacá



- Descripción sociodemográfica
- Diagnóstico cuantitativos
- Diagnóstico cualitativo
- Árbol de problemas
- Árbol de soluciones
- Recomendaciones y conclusiones



- Descripción sociodemográfica
- Diagnóstico cuantitativos
- Diagnóstico cualitativo
- Árbol de problemas
- Árbol de soluciones
- Recomendaciones y conclusiones

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Conclusiones

- El cuidado de las gestantes y primera infancia es una responsabilidad social primordial.
- Los principios de la medicina familiar como integradora clínica y social, permiten que el rol del médico familiar permee múltiples campos de acción.
- Es necesaria la participación de profesionales de la salud en proyectos de desarrollo social, promueve la gestión de determinantes sociales en salud a partir de los valores y principios de la APS
- La educación para la salud a través de la participación comunitaria, permite la apropiación social del conocimiento y gestión social de la salud.

Epigenética y Neurodesarrollo
PARA BOYACÁ



No se trata solamente de vivir sin enfermedad, sino de construir las condiciones para que las personas, las comunidades y los territorios puedan vivir saludablemente.

Comienza en el individuo,
se construye en las relaciones
y se consolida en los sistemas.



Una sola salud: un sistema interconectado

Referencias

Adisasmito WB, et al.; OHHLEP. One Health: a new definition for a sustainable and healthy future. PLoS Pathog. 2022;18(6):e1010537. doi:10.1371/journal.ppat.1010537

Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.

Bisak A, Stafström M. Unleashing the potential of health promotion in primary care: a scoping literature review. Health Promot Int. 2024. doi:10.1093/heapro/daae044

Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA. Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. Sleep. 2010;33(5):585-92. doi:10.1093/sleep/33.5.585

Consejo Colombiano de Seguridad. Boletín de accidentalidad, enfermedad y mortalidad laboral 2025 (datos MinSalud/Fasecolda). 2026.

Dahlgren G, Whitehead M. Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute for Futures Studies; 1991.

Frieden TR. A framework for public health action: the health impact pyramid. Am J Public Health. 2010;100(4):590-5. doi:10.2105/AJPH.2009.185652

Frohlich KL, Potvin L. The inequality paradox. Am J Public Health. 2008;98(2):216-21. doi:10.2105/AJPH.2007.114777

GBD 2021 Antimicrobial Resistance Collaborators. Global burden of bacterial antimicrobial resistance 1990-2021 with forecasts to 2050. Lancet. 2024;404(10459):1199-226.

Haldane V, et al. Community participation in health services development, implementation, and evaluation: a systematic review. PLoS One. 2019;14(5):e0216112. doi:10.1371/journal.pone.0216112

Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Med. 2010;7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Instituto Nacional de Salud, Observatorio Nacional de Salud. Carga de enfermedad ambiental en Colombia. Bogotá: INS; 2019.

Jones KE, et al. Global trends in emerging infectious diseases. Nature. 2008;451:990-3. doi:10.1038/nature06536

Lassell RKF, et al. New horizons in advancing lifestyle medicine for older adults utilizing a transdisciplinary approach. Age Ageing. 2025;54(6). doi:10.1093/ageing/afaf159

Lee E-Y, Jeon JY, Spence JC. Salutogenesis for health promotion: tensions and future directions for physical activity/active living research. Health Promot Int. 2026;41(1):daag003. doi:10.1093/heapro/daag003

Marenus MW, Marzec M, Chen W. Association of workplace culture of health and employee emotional wellbeing. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(19):12318. doi:10.3390/ijerph191912318

Meisner J, McLeland-Wieser H, Traylor EE, et al. Relational One Health: a more-than-biomedical framework for more-than-human health. One Health. 2024;18:100676. doi:10.1016/j.onehlt.2024.100676

Referencias

Milazzo A, et al. One Health implementation: a systematic scoping review using the Quadripartite One Health Joint Plan of Action. One Health. 2025;20:101008. doi:10.1016/j.onehlt.2025.101008

Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 1035 de 2022: Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031. / Equipos Básicos de Salud (consulta nov. 2026).

Ministerio del Trabajo. Resolución 2764 de 2022: batería de riesgo psicosocial, guía técnica y protocolos.

Moreno C, Allam Z, Chabaud D, Gall C, Pratlong F. Introducing the “15-minute city”. Smart Cities. 2021;4(1):93-111. doi:10.3390/smartcities4010006

Mumford EL, et al. Evolution and expansion of the One Health approach: a call to action. Front Public Health. 2023;10:1056459. doi:10.3389/fpubh.2022.1056459

Murray MH, et al. One Health for all: advancing human and ecosystem health in cities by integrating an environmental justice lens. Annu Rev Ecol Evol Syst. 2022;53:403-26.

OMS. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Ginebra: OMS; 1986.

OMS. Enfermedades no transmisibles, nota descriptiva (sept. 2025) · Actividad física, nota descriptiva (jun. 2024) · Salud ambiental (datos de 2016).

OMS. Comisión sobre Conexión Social: comunicado del 30 de junio de 2025.

OMS. Healthy workplaces: a model for action. Ginebra: OMS; 2010 · OMS/OIT. Guidelines on mental health at work y policy brief. 2022.

OMS/OIT. Joint estimates of the work-related burden of disease and injury, 2000-2016. 2021 · Pega F, et al. Environ Int. 2021;106595.

OPS. CD59/9: Una Salud, enfoque integral para abordar las amenazas para la salud en la interfaz entre los seres humanos, los animales y el medioambiente. 2021 · Nota “Colombia avanza… con enfoque Una sola salud”, 3 dic. 2025.

Short SE, Mollborn S. Social determinants and health behaviors: conceptual frames and empirical advances. Curr Opin Psychol. 2015;5:78-84.

Strain T, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults, 2000-2022. Lancet Glob Health. 2024.

Torres A, Sarmiento OL, Stauber C, Zarama R. The Ciclovia and Cicloruta programs in Bogotá, Colombia. Am J Public Health. 2013;103(2):e23-30. doi:10.2105/AJPH.2012.301142

Twohig-Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: a systematic review and meta-analysis of greenspace exposure. Environ Res. 2018;166:628-37. doi:10.1016/j.envres.2018.06.030

Wunder EA. The One Health approach: reinventing our past knowledge to provide a sustainable future. Anim Front. 2025. doi:10.1093/af/vfaf015

club vital
CONGRESO

AMEDCO

AMESVIDA
COLOMBIA

ACMES
Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

SOCMEF
Sociedad Colombiana de Medicina Familiar

Gracias

Preservar la salud es una tarea compartida.

Dra. Nathalia Jaime Martínez

Medicina Familiar · Seguridad y Salud en el Trabajo · SOCMEF