Trabajo, alimentación y metabolismo
EL RIESGO INVISIBLE

Luis Fernando Rincón Correa

Médico especialista SST, SS

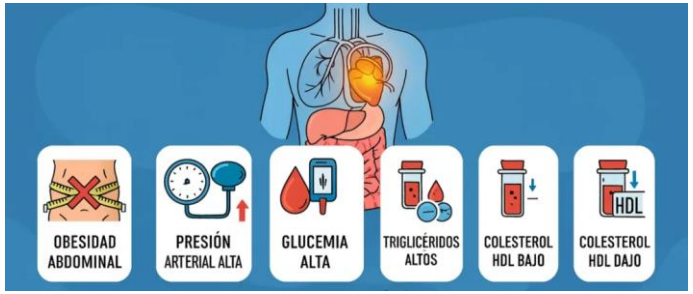
Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

Tunja, noviembre 5 de 2026

DESAFIOS DE SALUD:

- Riesgos físicos y visibles Vs. Riesgos invisibles





PILARES DEL RIESGO INVISIBLE:

- La desconexión metabólica del trabajo moderno.
- Las trampas de la alimentación en la oficina.
- Síndrome metabólico.



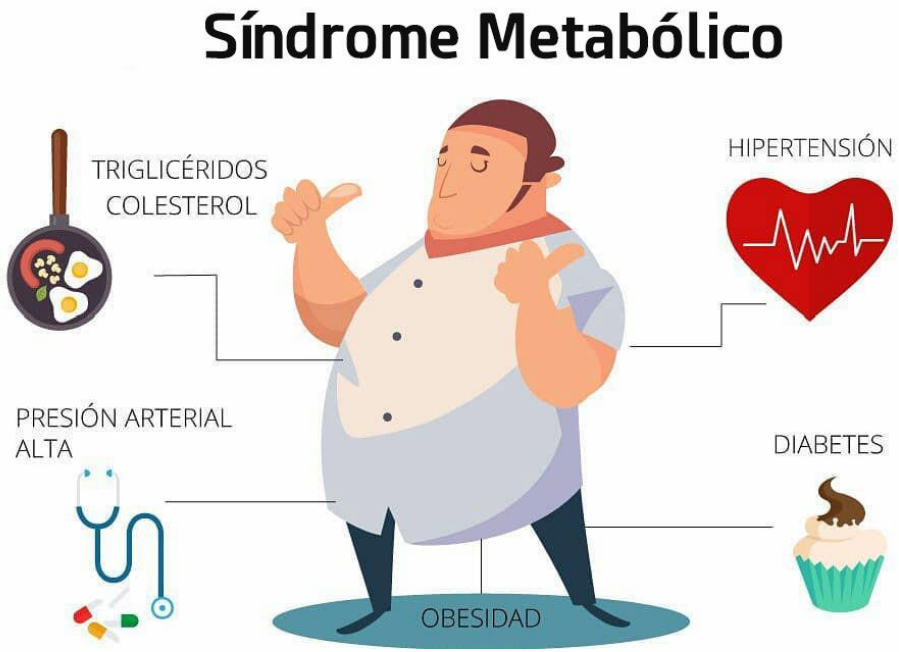
LA DESCONEXIÓN METABÓLICA DEL TRABAJO MODERNO

- Sedentarismo extremo.
- Estrés crónico (Cortisol)
- Disrupción Circadiana

LAS TRAMPAS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

- La cultura de la recompensa ultraprocesada
- Comer frente a la pantalla.
- Saltarse comidas o ayunos involuntarios





EL RIESGO INVISIBLE: Síndrome Metabólico.

- Resistencia a la insulina.
- Hígado graso no alcohólico.
- Inflamación de bajo graso.
- Resultado a largo plazo.

¿Como visibilizar y combatir este riesgo?

- Snacks de movimiento.
- Logística alimentaria.
- Desconexión real al comer.
- Hidratación consciente.



Rutina actual

- Trabajas en oficina (sentado), en un empleo con actividad física o en turnos nocturnos/rotativos?





- Cual puede ser tu mayor obstáculo para alimentarte mejor

  Falta de tiempo ?

  Falta de opciones saludables?

  Ansiedad / estrés ?

¿Qué pueden hacer las empresas?

- Diagnóstico integral
- Promover programas de educación y concientización
- Garantizar infraestructura básica



El impacto en el estilo de vida:

- Nutrición de conveniencia
- Sedentarismo inevitable
- Desajuste hormonal



club vital
CONGRESO

GRACIAS