



Tu bienestar, nuestra misión

# 2025

# SUMARIO DE PLÁTICAS Y TALLERES





# Índice

---

<b>Especialidades médicas</b> .....	<b>04</b>
Gastroenterología .....	05
Ortopedia .....	06
Cardiología .....	07
Oftalmología .....	08
Angiología .....	09
Ginecología .....	10
Urología .....	11

Otorrinolaringología .....	12
Medicina Interna .....	13
Neurocirugía .....	14
Nota .....	15
<b>Nutrición</b> .....	<b>16</b>
<b>Salud mental organizacional</b> .....	<b>18</b>
<b>Cursos registrados ante STPS</b> .....	<b>23</b>
<b>Servicios extraordinarios</b> .....	<b>27</b>





Las empresas que promueven la salud y el bienestar en sus empleados **son vistas de manera más positiva por la sociedad.**

Contribuyendo a una cultura organizacional **más sólida y comprometida** con el bienestar.



# Especialidades médicas

Todas nuestras pláticas son expuestas  
por un especialista sin costo.



# Gastroenterología

- **Prevención de enfermedades digestivas comunes**

Centrada en cómo prevenir trastornos digestivos comunes como acidez, reflujo gastroesofágico, gastritis, colitis y síndrome del intestino irritable (SII) a través de una dieta adecuada, hábitos de vida saludables y manejo del estrés.

- **Impacto del estrés en el sistema digestivo**

Se explica cómo el estrés laboral puede afectar la salud gastrointestinal, provocando o empeorando problemas como el reflujo ácido, úlceras y síndrome del intestino irritable.

- **Enfermedades hepáticas y su impacto en la salud digestiva**

Hablar sobre la prevención de enfermedades hepáticas, como la hepatitis o el hígado graso, y cómo un estilo de vida saludable puede prevenir o mitigar estos problemas.



## Ortopedia

- **Ergonomía en el lugar de trabajo**

Enseñar a los empleados sobre la importancia de una correcta postura al sentarse, levantar objetos o realizar tareas repetitivas. Además, ofrecer consejos sobre cómo ajustar el mobiliario (como sillas y escritorios) para prevenir lesiones.

- **Lesiones por esfuerzo repetitivo (LER)**

Hablar sobre las lesiones que surgen de movimientos repetitivos, como el síndrome del túnel carpiano, tendinitis o bursitis, y proporcionar estrategias para evitarlas, como pausas activas, cambios en la postura y técnicas adecuadas para el uso de herramientas.

- **Prevención de lesiones musculoesqueléticas**

Cómo evitar lesiones comunes como esguinces, distensiones y dolor lumbar, especialmente para aquellos empleados que realizan tareas repetitivas, levantamiento de objetos pesados o que pasan muchas horas en una misma posición.



# Cardiología

- **Prevención de enfermedades cardiovasculares**

Enfocada en cómo prevenir problemas cardíacos a través de hábitos saludables, como una alimentación balanceada, ejercicio regular, manejo del estrés y control de factores de riesgo como la hipertensión y la diabetes.

- **Detección temprana de problemas cardíacos**

Cómo identificar síntomas tempranos de enfermedades cardíacas, la importancia de los chequeos regulares y la monitorización de la presión arterial y colesterol.

- **Hipertensión Arterial:**

Es una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y fallos renales, hablar de este tema es crucial. Obtendrán información sobre cómo medir la presión arterial, cómo reconocer los síntomas de la hipertensión y que hábitos ayudan a mantenerla bajo control.



## Oftalmología

- **Prevención de la fatiga ocular digital**

Enseñar sobre el síndrome de visión por computadora, que se refiere a la fatiga ocular y los problemas visuales causados por el uso prolongado de pantallas. Se pueden proporcionar consejos prácticos para reducir los síntomas, como la regla 20-20-20 (mirar algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos cada 20 minutos), ajustes en la iluminación, y la importancia de tomar descansos regulares.

- **Cuidado de la vista y hábitos saludables**

Hablar sobre la importancia de mantener una buena higiene visual, como parpadear con frecuencia, ajustar la distancia y el ángulo de la pantalla, y mantener una postura adecuada. Además, enfatizar la importancia de una dieta rica en nutrientes que favorezcan la salud ocular, como alimentos con vitamina A, C, E, omega-3 y zinc.

- **Problemas de visión comunes y sus signos**

Informar sobre afecciones comunes como la miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia, sus síntomas, cómo detectarlos a tiempo y la importancia de las revisiones periódicas para prevenir complicaciones.



## Angiología

- **Prevención de enfermedades vasculares**

Hablar sobre la prevención de enfermedades comunes como la hipertensión, la insuficiencia venosa, las varices, y la aterosclerosis. Se pueden abordar hábitos saludables como una dieta balanceada, ejercicio regular y la importancia de no fumar para mantener una buena salud vascular.

- **Reconociendo signos de problemas vasculares**

Informar a los empleados sobre los síntomas de problemas circulatorios, como hinchazón, dolor, cambios en el color de la piel, calambres o sensación de pesadez, y cómo identificar los primeros signos de alerta para buscar atención médica a tiempo.

- **Impacto de la sedentarismo en la salud vascular**

Explicar cómo el sedentarismo afecta negativamente la circulación sanguínea y aumenta el riesgo de enfermedades como las varices o la trombosis. Se pueden ofrecer recomendaciones sobre cómo incorporar actividad física en la rutina diaria, como pausas activas en el trabajo o caminar durante el día.



# Ginecología

- **Cáncer de mama**

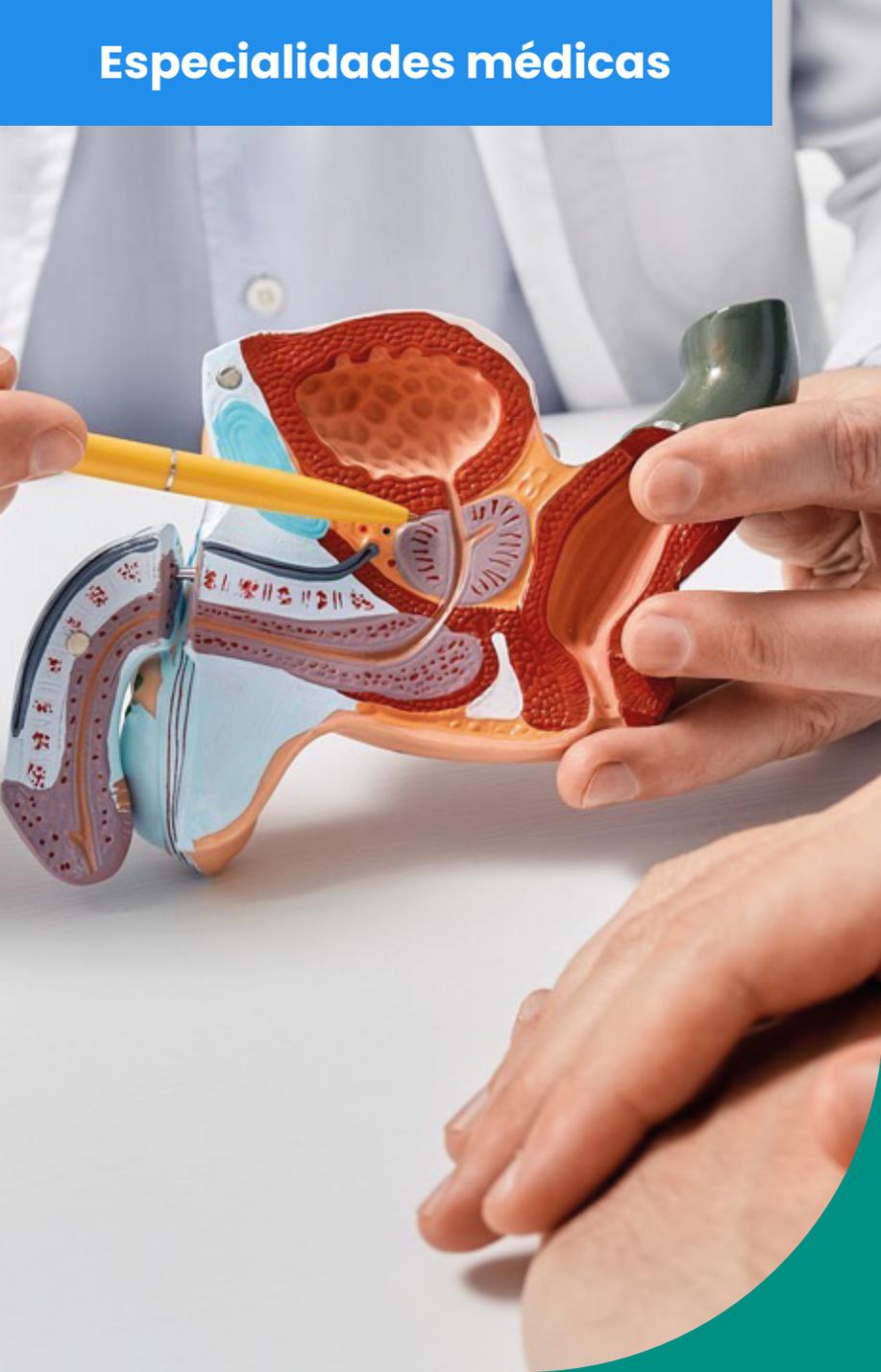
Enfocada en la prevención, detección temprana y tratamiento. Ayuda a las empleadas a entender la importancia de realizarse autoexploraciones regulares, acudir a mamografías periódicas (según su edad y factores de riesgo) y conocer los signos y síntomas que deben vigilar. La prevención y detección temprana son fundamentales para mejorar las tasas de supervivencia.

- **Salud reproductiva y prevención de enfermedades ginecológicas**

Importancia de los chequeos ginecológicos regulares, como la citología cervical (Papanicolaou), y cómo estos exámenes ayudan en la detección temprana de condiciones como el cáncer cervical, de ovario y endometrial. Además, se pueden abordar medidas de prevención de infecciones y enfermedades de transmisión sexual (ETS).

- **Trastornos ginecológicos comunes y su impacto en el trabajo**

Condiciones ginecológicas comunes, como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), fibromas uterinos, endometriosis, y cómo estas afecciones pueden afectar la salud física y emocional de las empleadas. Discutir la importancia de un diagnóstico temprano y cómo manejarlas para minimizar su impacto en la vida labora.



## Urología

- **Salud prostática**

La salud de la próstata, enfocándose en la prevención de problemas como la hiperplasia prostática benigna (HPB) y el cáncer de próstata. Se pueden incluir temas como la importancia de la detección temprana (exámenes de próstata) y cómo mantener una buena salud prostática.

- **Problemas renales y su prevención**

Se explica cómo prevenir enfermedades renales, como los cálculos renales (piedras en los riñones) y la insuficiencia renal. Hablar sobre la importancia de la hidratación, la dieta adecuada y el control de condiciones preexistentes como la diabetes e hipertensión para mantener una función renal saludable.

- **Impacto de los hábitos de trabajo en la salud urológica**

Abordar el impacto que los hábitos de trabajo, como estar sentado por largas horas o no tomar suficientes descansos para ir al baño, pueden tener en la salud urológica. Fomentamos la importancia de escuchar al cuerpo.



# Otorrinolaringología

- **Cuidado y prevención de infecciones respiratorias**

Prevención de resfriados, gripe y otras infecciones respiratorias, se brindan recomendaciones sobre cómo evitar resfriados y gripes, enfermedades comunes en ambientes laborales. Hablar de la importancia de la higiene de manos, el uso de mascarillas si es necesario, y mantener el sistema inmunológico fuerte.

- **Prevención de problemas auditivos en el lugar de trabajo**

Hablar sobre los efectos del ruido laboral (en ambientes industriales, de construcción, fábricas, etc.) en la audición. Es importante informar a los empleados sobre cómo protegerse del ruido excesivo utilizando tapones o protectores auditivos, y la importancia de las revisiones periódicas de la audición.

- **Problemas sinusales y respiración adecuada**

Se informa sobre la sinusitis y sus factores desencadenantes, como el aire seco, alergias, infecciones respiratorias y contaminación. También se llevan cabo estrategias para prevenir o aliviar la congestión nasal, como el uso de humidificadores, la hidratación adecuada y técnicas de limpieza nasal.



## Medicina interna

- **Prevención de enfermedades crónicas**

Cómo prevenir y manejar enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas y obesidad. Esto incluye consejos sobre la dieta, el ejercicio y la importancia de las revisiones médicas regulares.

- **Enfermedades infecciosas**

Información sobre cómo prevenir enfermedades comunes, como gripes, resfriados, COVID-19 y otras infecciones respiratorias, así como la importancia de las vacunas y el uso adecuado de medidas de higiene.

- **Cuidado preventivo**

Fomentar la importancia de chequeos regulares, exámenes de salud y pruebas preventivas (como la detección de cáncer, diabetes y colesterol alto) para detectar enfermedades en etapas tempranas.



## Neurocirugía

- **Prevención de lesiones cervicales y dorsales**

Cómo prevenir problemas de la columna vertebral, como hernias discales, lesiones cervicales y dolor lumbar, que son comunes en entornos laborales, especialmente en trabajos que requieren estar sentados durante largos períodos de tiempo o levantar objetos pesados.

- **Salud cerebral y prevención de accidentes cerebrovasculares (ACV)**

Cómo mantener una buena salud cerebral, los factores de riesgo de los accidentes cerebrovasculares (hipertensión, diabetes, colesterol alto, tabaquismo) y cómo identificarlos a tiempo.

- **Síntomas de afecciones neurológicas comunes**

Cómo reconocer los síntomas de enfermedades neurológicas comunes, como la migraña, la esclerosis múltiple, el Parkinson y otros trastornos neurodegenerativos. Explicando cómo lograr una detección temprana y la importancia de un diagnóstico y tratamiento oportunos.



# Nota

Recuerda que estas prácticas están basadas en los **principales padecimientos** que puede presentar la población adulta en México.

Sin embargo, **nos ajustamos a las necesidades de tu empresa**, preparando el tema que necesites sin ningún costo.

Para facilitar la comprensión de estos temas, nuestro equipo de especialistas expone cada uno de ellos con claridad, respeto y responsabilidad.



# Nutrición





## Nutrición

- **Alimentación Balanceada y Productividad**

Conocerán como una alimentación adecuada mejora el rendimiento laboral, la concentración y reduce el estrés.

- **Nutrición para el Control de Peso**

Discutir estrategias para mantener un peso saludable sin recurrir a dietas restrictivas, y enfocarse en cambios sostenibles, como la incorporación de alimentos integrales y evitar el consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas. Enseñando cómo alimentarse fuera de casa.

- **Reto de pérdida de peso**

Tiene una duración de 6 meses, donde los integrantes del reto buscan la pérdida de peso guiados por la mano de un nutriólogo incluyendo más de 15 servicios, entre ellos consultas mensuales en las instalaciones de su empresa, dieta personalizada y premiación.



# Salud mental organizacional





### • **Inteligencia emocional**

#### ¿Qué es la inteligencia emocional?

Identificar nuestras emociones en una forma que aminore el estrés. Capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos para motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

### • **Actitud y comunicación asertiva**

Desarrollar la habilidad de dialogar con calma y respeto, expresando lo que queremos decir y respetando los límites. Expresar opiniones con los demás y relacionarse de una forma asertiva y evitando, enfrentamientos.

### • **Depresión y ansiedad**

Sentimiento de tristeza profunda, desánimo continuado y falta generalizada de energía y motivación asociada al trabajo. Pérdida de motivación y ausentismo laboral. Síntomas que se pueden presentar de manera física y psíquica.

#### ¿Cómo se ve la ansiedad en el trabajo?

Causas de la ansiedad, dificultad para tomar decisiones, bloqueo, sensación de amenaza o peligro, impulsividad. Problemas de concentración, pensamientos negativos, apatía, desmotivación etc.

#### ¿Cómo combatir la ansiedad en el trabajo?



### • Estrés laboral

#### ¿Qué es el estrés laboral?

- Consecuencias del estrés laboral.
- Tipos de estrés laboral.
- Como reducir el estrés laboral.
- Riesgos directos del estrés laboral para la salud física y psicologica.

### • Taller de autoestima

#### ¿Por qué es importante tener buena autoestima laboral?

Como afecta en el desempeño, nublar el juicio, dudar de la toma de decisiones.

#### ¿Cómo reforzar la autoestima?

Técnicas para reforzar la autoestima.

### • Risoterapia

- Técnica para reforzar el entorno laboral positivo.
- El poder de la risa contribuye a mejorar las relaciones laborales a través de la comunicación y de la relajación.
- Los efectos de la risa y como impacta de manera positiva.

### • Trabajo en equipo

- Reconocer que bloquea, o impide un trabajo en equipo efectivo.
- Dificultades del trabajo en equipo.
- Comunicación en el equipo de trabajo.
- Equipos productivos Vs. No productivos



### **Resolución de conflictos**

- Choques de personalidad.
- Roles mal definidos.
- Competencia profesional.
- Presión laboral.
- Distintas maneras de trabajar.
- Diferencias generadas por brechas generacionales o culturales.

### • **Beneficios de la psicoterapia**

#### **¿Qué es la psicoterapia?**

- Tabues de la psicoterapia.

#### **¿Cuándo acudir a ella?**

- Herramientas para manejar conflictos.
- Crecimiento personal.
- Cultivaras el autocuidado.

### • **Mindfulness**

#### **¿Qué es el mindfulness?**

- Beneficios del mindfulness.
- Concientización de los estados cognitivos y emocionales, promueve la atención y mejorara la memoria.





### Tolerancia a la frustración

#### ¿Qué es la tolerancia a la frustración?

Problemas y limitaciones que se presentan.

#### ¿Como afrontar y trabajar la tolerancia a la frustración?

- **Técnicas de relajación**

#### ¿Qué es una técnica de relajacion?

- Tipos de técnicas.
- Beneficios de las técnicas de relajación.

- **Relaciones laborales sanas**

- Empatizar con los colegas, equipo de trabajo.
- Evitar riñas, chismes.
- Apoyar al equipo de trabajo, mantener una actitud positiva y abierta.
- Establecer límites en tiempo y forma.

- **Pautas activas**

#### ¿Qué son las pausas activas?

- Técnica para disminuir la ansiedad, estrés depresión.
- Rutinas progresivas para tener mayor consciencia corporal y mejorar la postura.
- Beneficios de las pausas activas.

- **Adicciones (Específica)**

#### ¿Qué se considera una adicción?

#### ¿Cómo afectan en el trabajo?

**Consecuencias negativas de la adicción en el trabajo.**

#### ¿Cómo evitar la adicción en el trabajo?



# Cursos registrados ante STPS



# Cursos registrados



#	Fecha	Nombre del curso	Área temática	Horas
1	20/04/2016	PREVENCIÓN Y COMBATE CONTRA INCENDIOS	Cursos de capacitación dirigidos a paramédicos y enfermeras	10
2	13/01/2017	PRIMEROS AUXILIOS	Cursos de capacitación dirigidos a paramédicos y enfermeras	10
3	13/01/2017	INTEGRACIÓN DE COMISIONES MIXTAS DE SEGURIDAD E HIGIENE	Higiene y seguridad en el trabajo	20
4	13/01/2017	IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN DE RIESGOS Y CONTROLES (IPERC)	No especificado	32
5	13/01/2017	SEGURIDAD, MANTENIMIENTO Y OPERACIÓN DE GRÚAS	Higiene y seguridad en el trabajo	30
6	13/01/2017	SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN ALTURAS	Higiene y seguridad en el trabajo	40
7	13/01/2017	TRABAJOS SEGUROS DE CORTE Y SOLDADURA	Soldadura y pailería	60
8	13/01/2017	CURSO BÁSICO DE ESLINGAS Y MANIOBRAS	No especificado	40
9	16/03/2017	SEGURIDAD EN TRABAJOS ELÉCTRICOS	Seguridad	40
10	16/03/2017	SEGURIDAD EN ESPACIOS CONFINADOS	Higiene y seguridad en el trabajo	36
11	16/03/2017	BÁSICO DE SEGURIDAD INDUSTRIAL Y PROTECCIÓN AMBIENTAL	Higiene y seguridad en el trabajo	40
12	16/03/2017	IMPLEMENTACIÓN DE SISTEMAS DE GESTIÓN INTEGRADOS EN LA CALIDAD, SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE (ISO 9001, 14000, 31000 Y 45001)	Apoyo a la calidad	80
13	16/03/2017	CANDADO Y ETIQUETADO DE ENERGÍAS PELIGROSAS	No especificado	40
14	16/03/2017	NEURO COACHING HSE	Higiene y seguridad en el trabajo	40
15	16/03/2017	FORMACIÓN DE BRIGADAS DE EMERGENCIA (COMBATE DE INCENDIOS, PRIMEROS AUXILIOS, BÚSQUEDA Y RESCATE, EVALUACIÓN Y COMUNICACIÓN)	Seguridad	40
16	16/03/2017	PLAN DE RESPUESTA A EMERGENCIAS	Higiene y seguridad en el trabajo	40
17	22/11/2018	OPERACIÓN SEGURA DE RETRO EXCAVADORA	Producción general	40
18	22/11/2018	OPERACIÓN SEGURA DE MOTOCONFORMADORA	Producción general	40
19	22/11/2018	OPERACIÓN SEGURA DE MONTACARGAS	Producción general	10
20	22/11/2018	SUPERVISOR DE SEGURIDAD INDUSTRIAL Y SALUD OCUPACIONAL	Higiene y seguridad en el trabajo	40



# Cursos registrados



#	Fecha	Nombre del curso	Área temática	Horas
21	22/11/2018	HABILIDADES DIRECTIVAS	Formación empresarial y gerencial	60
22	22/11/2018	PROGRAMAS INTERNOS DE PROTECCIÓN CIVIL	Cursos de capacitación dirigidos a paramédicos y enfermeras	40
23	22/11/2018	OPERADOR DE GRÚA HIDRÁULICA ARTICULADA	Producción general	16
24	22/11/2018	OPERACIÓN DE CAMIÓN DE VOLTEO	Producción general	40
25	22/11/2018	FORMACIÓN DE INSTRUCTORES	Formación y actualización docente	40
26	22/11/2018	DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN DE SISTEMAS DE ADMINISTRACIÓN EN CALIDAD, SEGURIDAD, PROTECCIÓN PATRIMONIAL Y AMBIENTAL	Higiene y seguridad en el trabajo	60
27	22/11/2018	PLANIFICACIÓN Y COMUNICACIÓN EFECTIVA QHSSE PARA MANDOS MEDIOS Y ALTA DIRECCIÓN	Formación empresarial y gerencial	60
28	22/11/2018	SISTEMA DE INSPECCIÓN EN SEGURIDAD ORDEN Y LIMPIEZA (SOL)	Higiene y seguridad en el trabajo	20
29	22/11/2018	IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA 5 "S"	Higiene y seguridad en el trabajo	30
30	21/05/2019	MANEJO DE MATERIALES Y RESIDUOS PELIGROSOS Y RESPUESTA ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA	Higiene y seguridad en el trabajo	16
30	21/05/2019	Manejo de materiales y residuos peligrosos y respuesta ante situaciones de emergencia	Higiene y seguridad en el trabajo	16
31	21/05/2019	Procedimientos de evacuación, búsqueda y rescate	Cursos de capacitación dirigidos a paramédicos y enfermeras	20
32	21/05/2019	NOM-031, NOM-024, NOM-027 Condiciones de seguridad y salud en el trabajo	Higiene y seguridad en el trabajo	30
33	21/05/2019	Agentes físicos, químicos, ergonómicos y psicosociales	Higiene y seguridad en el trabajo	20
34	21/05/2019	Prevención de riesgos laborales	Higiene y seguridad en el trabajo	20
35	21/05/2019	Supervisor de seguridad en obras de construcción y mantenimiento industrial	Higiene y seguridad en el trabajo	30



# Cursos registrados



#	Fecha	Nombre del curso	Área temática	Horas
36	21/05/2019	Seguridad y mantenimiento en operación de maquinaria pesada	Maquinaria para construcción	20
37	17/11/2020	Seguridad en el manejo de herramientas manuales y de potencia	Higiene y seguridad en el trabajo	20
38	17/11/2020	Clasificación y uso de equipos de protección personal	Higiene y seguridad en el trabajo	20
39	17/11/2020	Manejo manual y mecánico de cargas	Higiene y seguridad en el trabajo	20
40	17/11/2020	Finanzas personales, tu trabajo, tu dinero, tu patrimonio	Economía general	16
41	17/11/2020	Desarrollo de habilidades de supervisión	Formación empresarial y gerencial	20
42	17/11/2020	NOM-031-STPS-2011 Condiciones de seguridad y salud en el trabajo (medidas de seguridad)	Higiene y seguridad en el trabajo	10
43	17/11/2020	"SOLVE" Integrando la promoción de la salud a las políticas del SST en el centro de trabajo	Higiene y seguridad en el trabajo	40
44	17/11/2020	Teórico práctico sobre el manejo de dolor	Higiene y seguridad en el trabajo	5
45	17/11/2020	NOM-030-STPS Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo, funciones y actividades	Higiene y seguridad en el trabajo	20
46	17/11/2020	OSHAS-18001 Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo	Higiene y seguridad en el trabajo	40
47	17/11/2020	NOM-015-STPS Condiciones térmicas elevadas o abatidas/ condiciones de seguridad e higiene	Higiene y seguridad en el trabajo	5
48	17/11/2020	NOM-028-STPS Sistema para la administración del trabajo/ seguridad en los procesos y equipos críticos de sustancias químicas	Higiene y seguridad en el trabajo	40
49	17/11/2020	Ergonomía del trabajo	Higiene y seguridad en el trabajo	16
50	17/11/2020	Coaching y liderazgo en seguridad y salud ocupacional	Higiene y seguridad en el trabajo	20
51	17/11/2020	NOM-035-STPS-2018	Higiene y seguridad en el trabajo	5
52	17/11/2020	Implementación NOM-035-STPS-2018	Higiene y seguridad en el trabajo	5



# Servicios extraordinarios

Vida  
Corp+   
Tu bienestar, nuestra misión



**Servicio de laboratorio**



**Campaña de salud visual**



**Masajes relajantes**



**Limpiezas faciales**



**Campaña de salud bucal**



**Renta de ambulancias para eventos**



**Torneo deportivo**



**Consultas de valoración por médico especialista**



**Carrera de 5 y 10 KM**



**Stand informativo con descuentos exclusivos**



**Certificados médicos**



**Vida Corp**

Tu bienestar, nuestra misión

**¡Estamos listos para ser tu aliado en el bienestar laboral!**



vidacorp\_mx



VidaCorp Mx



vidacorp.mx

contacto@vidacorp.mx

www.vidacorp.mx.com