



ENTORNO LABORAL SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA

AMBIENTE LIBRE DE HUMO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Boletín N°4 Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Una Epidemia Silenciosa

COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

Introducción:

La masificación del consumo y el desarrollo tecnológico de las últimas décadas, entre otros factores, han promovido estilos de vida no saludables en la población incluyendo el sedentarismo, la mala e inadecuada alimentación, el consumo de tabaco y el estrés.

Frente a esta realidad mundial la mejora o mantenimiento de la salud depende no solo de las prácticas de consumo y hábitos de vida individual sino también de las características del entorno y la comunidad donde esa persona nace, vive y se desarrolla.

Por la cantidad de horas que permanecen en ellas, las instituciones y empresas, sean lugar de trabajo, universidades, escuelas, etc., constituyen el entorno más propicio para

promover la adopción de un estilo de vida saludable que abarque y acompañe todo el ciclo de vida de la persona.

Es así que desde el Ministerio de Salud de la Nación pone en marcha desde el año 2009 la estrategia de "Entornos Saludables", entendiendo que las instituciones/empresas representan una oportunidad única para la adquisición y asimilación de hábitos de vida saludable en quienes la integran, considerando que estos serán replicados en los ámbitos familiares, sociales y la comunidad de pertenencia.

La estrategia de Entornos Saludables incluye intervenciones para la implementación de: Lugares de Trabajo Saludables, Universidades Saludables, Escuelas promotoras de una vida activa, alimentación saludable y sin tabaco, Municipios Libres de Humo de Tabaco, entre otras acciones integradas para promover y mejorar la salud a nivel poblacional.

EN ESTE NÚMERO

-Entorno Laboral Saludable

-Requisitos para certificar

-Experiencias de Certificaciones en Entre Ríos



Entorno Laboral Saludable

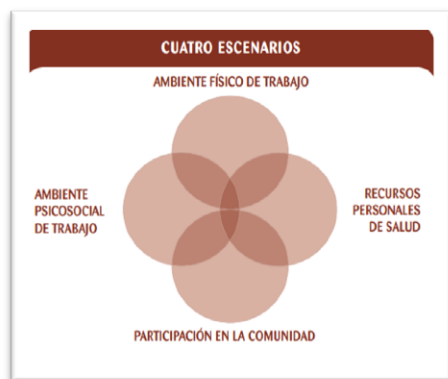
La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define: "Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a las siguientes indicadores:

La salud y la seguridad concernientes al ambiente físico de trabajo.

La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del espacio de trabajo.

Los recursos de salud personales en el ambiente de trabajo, y Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad".

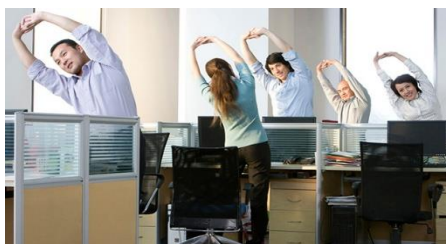
Hay cuatro escenarios clave donde se pueden tomar acciones para promover los ambientes de trabajo saludables:



- Ambiente Físico
- Ambiente Psicosocial
- Recursos Personales
- Participación en la comunidad

Esta estrategia promocional contribuye a la reducción del riesgo y la promoción de factores protectores en salud existentes en los entornos. Existe evidencia de que la promoción de "entornos saludables", influencia preferencias individuales sobre el cuidado y la valoración de la salud.

Razones para implementar lugares de trabajo saludables:



- Es lo correcto (ética empresarial). Es un derecho humano fundamental
- Es una decisión inteligente (interés empresarial). Las instituciones que promueven y protegen la salud de sus empleados evitan licencias por enfermedad y discapacidad innecesarias, minimizan los costos médicos y los costos asociados a la rotación del personal, aumentan la productividad a largo plazo y la calidad de los productos y servicios. También mejoran la satisfacción de empleados y clientes.
- Es obligatorio. En muchos países existen leyes nacionales que exigen a los empleadores garantizar un mínimo de protección para la salud de sus empleados.
- Mejora la imagen de la empresa o institución y la convierte en una institución "elegible"
- Se alinea con la imagen de una empresa que es "**socialmente responsable**".

Implementar ambientes donde no se permite fumar, se fomenta la actividad física y la alimentación saludable tiene innumerables beneficios.

La Actividad Física

- **En los trabajadores:** Mejora el estado de salud general. Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad y los sentimientos de depresión y soledad.
- **En las instituciones:** aumenta la productividad, disminuye el ausentismo, disminuye la rotación de la mano de obra, disminuye los costos médicos y mejora la relación Institucional.

La Alimentación Saludable:



- Mejora el rendimiento laboral
- Mejora el bienestar físico y mental.
- Previene enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer
- Reduce los costos en salud, y el ausentismo laboral.
- Aumenta la satisfacción de los trabajadores por sentirse cuidados por la institución.

Ambientes Laborales 100% libres de humo de tabaco

- Se adecuan a las políticas nacionales e internacionales que van en el mismo sentido.
- Protegen la salud de los no fumadores.
- Ofrecen una imagen coherente de establecimiento saludable y promotor de la salud de su personal
- Reducen los costos en salud ocasionados por enfermedades, los gastos médicos y el ausentismo laboral.
- Disminuyen los costos de mantenimiento de materiales, pintura, muebles, alfombras, computadoras (entre otros insumos) y limpieza que llevan guía aparejados el acto de fumar dentro de un edificio
- Reducen el consumo de tabaco entre los fumadores en aproximadamente un 29%.
- Modifican la conducta social y disminuyen la aceptación social del consumo de tabaco.
- Aumentan la satisfacción de todos los que trabajan por sentirse cuidados por la institución.
- Generan mensajes educativos y promueven los hogares libres de humo de tabaco entre su personal.
- Mejoran la productividad y el ausentismo por enfermedades relacionadas con el tabaco

- Protegen a la institución contra demandas ocasionadas por enfermedades o muertes debido a la exposición al humo de tabaco.
- Disminuyen el riesgo de incendios.



Requisitos para certificar Institución libre de humo de tabaco

- En la empresa o Institución, todos los espacios cubiertos deben ser 100% Libres de Humo incluyendo escaleras, baños, terrazas y ambientes descubiertos cercanos a la boca de ventilación.
- No se permite la venta de tabaco dentro de la entidad.
- Los vehículos de la entidad deben ser libres de tabaco.
- Los eventos organizados por la entidad deben ser Libres de Humo.
- Deben existir carteles o señales que indiquen que está prohibido fumar y/o la entidad es Libre de Tabaco.
- No debe haber ceniceros, a excepción de la entrada al establecimiento donde se debe indicar que son para apagar las colillas al ingresar.
- Esta norma alcanza a todas las personas que circulan por la entidad: empleados, gerentes, dueños, pacientes, visitantes, proveedores, clientes, etc.

Requisitos para certificar como Lugar de Trabajo Saludable:

- Que la institución/empresa sea 100% libre de humo de tabaco.
- Que realice acciones de comunicación para la promoción de hábitos de alimentación saludable, vida activa y sin tabaco.
- Que disponga de algún sistema de apoyo o entorno para promover la actividad física de sus trabajadores.
- Que los comedores, buffet y kioscos con los que cuente el establecimiento, ofrezcan opciones de alimentos saludables.
- Que todos los trabajadores tengan libre acceso a agua potable en todos los sectores.

Se recomienda un espacio Amigo de la Lactancia, donde las mamás puedan extraer y conservar la leche

Existe evidencia de que la promoción de "entornos saludables", influencia preferencias individuales sobre el cuidado y la valoración de la salud.

Experiencias de Certificaciones Llevadas a cabo en la provincia de Entre Ríos

FRIGORÍFICO SOYCHU- ENTORNO LABORAL SALUDABLE

En marzo de 2013 el equipo de la Coordinación de Prevención de ECNT, visita y certifica el frigorífico de aves Soychú, de la ciudad de Gualeguay, la empresa fue fundada en el año 1962, desde ese momento ha mantenido un desarrollo constante, actualmente es fuente de trabajo de 1377 empleados, quienes trabajan en diferentes sedes; Crías de Aves para Producción (Planta de incubación); Elaboración de alimento balanceado; Matanza y procesamiento de carnes de aves; Granjas y Administración. La empresa se ubica en tercer lugar a nivel nacional en su rubro. Exporta a diferentes países, como Venezuela, Chile, Brasil, China, Rusia, Angola.

El frigorífico fue certificado por cumplir los requisitos, 100% libre de humo de tabaco en todas sus sedes, y promueve la actividad física y la alimentación saludable en sus empleados.



CENTRO DE SALUD SELIG GOLDIN-ENTORNO LABORAL SALUDABLE

En junio de 2015 el Centro de Salud de la ciudad de Paraná, firma el Acta Compromiso para trabajar en la estrategia de ELS, en el mes de octubre se visita y certifica la institución. El mismo fue certificado por cumplir los requisitos, 100% libre de humo de tabaco, y promueve la actividad física y la alimentación saludable en sus trabajadores y pacientes.



Entrega de bandeja saludable. Por su esfuerzo en mejorarse.



Visita de Certificación.



Caminata saludable en el marco de la Campaña 100.000 Corazones.



Charla sobre Tabaco en la sala de espera.

Entornos Laborales Saludables Adheridos:

En proceso de Certificación

- 1- Hospital San José
- 2- Secretaria de Salud
- 3- Es. 99 Tabaré
- 4- Instituto Autárquico del Seguro de Entre Ríos
- 5- ANSES
- 6- Hospital Behring
- 7- Facultad de Ciencias Económicas (UNER)
- 8- Dirección de Catastro (ATER)
- 9- Cic Néstor Kirchner
- 10- Dirección de Salud Municipal
- 11- CAPS La cuchilla
- 12- CAPS Médanos
- 13- CAPS Munilla
- 14- CAPS Pueblo Nuevo
- 15- CAPS San Francisco
- 16- CAPS San Isidro
- 17- CAPS Suburbio Sur
- 18- CAPS Villa María
- 19- Centro de salud Nº 1 Angelita Tagliapietra
- 20- CIC Pte. Néstor Kirchner
- 21- Centro de Salud Dr. Héctor Crosa
- 22- Subdirección de Inspección de Chajarí
- 23- Hogar de Ancianos de Chajarí
- 24- Sadepan Latinoamericana S.A.
- 25- IOSPER
- 26- La Agrícola Regional Coop. Ltda.
- 27- Osde Filial Río Uruguay

Entornos Laborales Saludables Certificados:

- 1- Frigoríficos de Aves Soychú SAICFIA
- 2- Coordinación General de Programas de Salud
- 3- Universidad Adventista del Plata (UAP)
- 4- Colegio de Psicopedagogos de Entre Ríos
- 5- Instituto Luis Bettendorff
- 6- Instituto de Rehabilitación Cardíaca Manantiales
- 7- OSDE Filial Paraná
- 8- Centro de Salud Cecilia Grierson
- 9- Centro Medico Urquiza
- 10- Centro de Salud Selig Goldin
- 11- Centro de Salud D'Angelo
- 12- Instituto de Control de la Alimentación y Bromatológico(ICAB)
- 13- Centro de Adicciones Huella
- 14- Centro de Salud Santa Lucia
- 15- Centro de Salud Puerto Viejo
- 16- Plan Sumar
- 17- Imperial Cord SA
- 18- Consultorios Cies Alameda
- 19- Coordinación General de Programas
- 20- CIC Pte. Nestor Kirchner- Chajarí
- 21- CAPS Eva Perón- Strobel

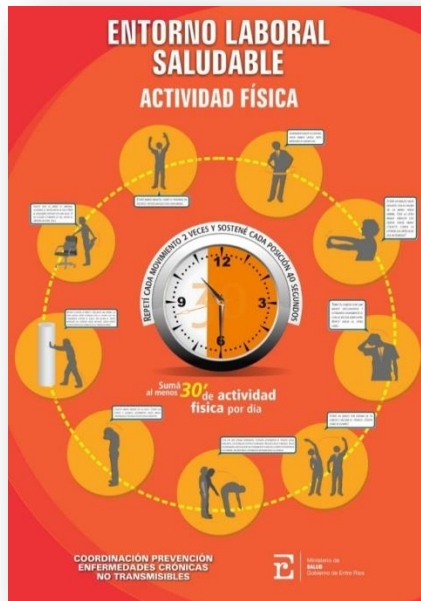
Para comenzar con en el proceso de certificación se deben cumplir los siguientes pasos:

- 1- Firma del Acta Compromiso
- 2- Certificación en terreno
- 3- Completar el protocolo de evaluación de institución libre de humo de tabaco

Las intervenciones en el entorno deben apoyarse en una estrategia de comunicación para:

- Difundir el compromiso como lugar de trabajo saludable y lograr el apoyo de los trabajadores.
- Promover estilos de vida saludables a través de herramientas de comunicación como listas de correo, Facebook, blogs, carteleras, afiches.
- Sensibilizar en temas como vida sin tabaco, consumo de frutas y verduras, reducción del consumo de sal y azúcares, vida activa, uso de las escaleras en lugar del ascensor, entre otras.

Si usted está interesado en adherirse a esta iniciativa o promocionarla en su ámbito institucional, contáctese con la Coordinación de Prevención de ECNT, que será asesorado y acompañado en el proceso.



Ministro de Salud
Dr. Ariel De La Rosa

Unidad de Gestión de Programas
Mg. Sonia Velázquez

Coordinación de Prevención de ECNT
Lic. Soledad Garcilazo

Área Alimentación Saludable
Lic. Evelyn Baraballe

Programa ER Libre de Humo de Tabaco
Dr. Horacio Gimenez

Área Actividad Física
 Profesores: *Alejandra Pérez, Damián Benedetich, Sofía Laporta, Lucas Bidart, Julia Gainza.*

Área Administrativa:
Cynthia Wolosko, Mariana Schneider

Contacto:

Domicilio Postal

Calle Alem Nº423-Paraná-Entre Ríos

C.P.3100

Teléfono: 0343-4840210

coordinaciondeecnt@gmail.com

<http://www.entrerios.gov.ar/msalud/preven-cion-de-enfermedades-cronicas-no-transmisibles-2/>