



**MANUAL DE
LUGARES DE
TRABAJO
SALUDABLES**

SÍNTESIS

Lugares de Trabajo Saludables

Guía rápida para la implementación

Qué es un Lugar de Trabajo Saludable

Aquel donde se tienen en cuenta temas de salud, seguridad e higiene y cuyo entorno físico de trabajo es promotor de un estilo de vida saludable en sus trabajadores.

Qué propone

Intervenciones específicas sobre los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles: tabaco, mala alimentación y escasa actividad física.

Beneficios de su implementación

Para los trabajadores: Mejora de la salud general y el bienestar psicosocial, disminuye los riesgos de enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular, obesidad, cáncer), reduce el estrés y ansiedad.

Para la institución: Mejora de la imagen institucional, aumento de la satisfacción de los trabajadores al sentirse cuidados por la institución, mejora el desempeño laboral y disminuye el ausentismo.

Para el gremio: el apoyo y participación activa mejora la imagen entre sus afiliados y los no afiliados, reduce los costos de atención médica.

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 la salud de acuerdo a la problemática y necesidades de sus trabajadores.
- Que disponga de algún sistema de apoyo o entorno para promover la actividad física de sus trabajadores.
- Que los comedores, buffets y kioscos del establecimiento cuenten con una oferta de alimentos saludables.
- Que todos los trabajadores tengan libre acceso a agua potable.

Se recomienda: Que cuente con un espacio Amigo de la Lactancia donde el personal que esté amamantando pueda acceder a extraer y conservar su leche.

Pasos para la acreditación como “Lugar de Trabajo Saludable”

La acreditación como *Lugar de Trabajo Saludable* que expide el Ministerio de Salud de la Nación cuenta con dos instancias consecutivas pero no vinculantes entre sí:

La institución/empresa puede alcanzar la condición de “**Adherente**” a la estrategia de *Lugares de Trabajo Saludables* mediante suscripción al Acta Compromiso en la cual se compromete a iniciar el proceso para tal fin.

La suscripción al Acta Compromiso se solicita por mail a entornosaludable@msal.gov.ar. Este se responde a la brevedad con las indicaciones a seguir.

La acreditación final como “**Lugar de Trabajo Saludable**” será competencia de las autoridades nacionales previa evaluación externa favorable, tras al menos 6 meses de implementación.

Cómo implementar un Lugar de Trabajo Saludable

<i>Etapa</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Principal Actividad</i>
Obtención de apoyo institucional	Lograr el apoyo de las autoridades de la institución/empresa.	Suscripción acta compromiso: Lugar de Trabajo Adherente
Creación de Comité de Gestión del proyecto	Crear un comité con representación de los distintos sectores: gerentes, empleados, gremios, etc.	Actividades de sensibilización y difusión del compromiso adquirido.
Análisis de situación	Obtener el diagnóstico de la situación de salud de los miembros de la institución/empresa.	Diseño e implementación de herramientas diagnósticas.
Elaboración de un proyecto	Identificar principales problemas, objetivos y actividades a partir del diagnóstico.	Programación de actividades acordes a los problemas y objetivos identificados.
Obtención de apoyo para el proyecto	Diseñar campaña de comunicación.	Difusión del proyecto y del cronograma de actividades entre los miembros. Selección de una fecha clave en salud para lanzamiento del proyecto.
Implementación	Desarrollar las actividades planificadas.	Modificación del entorno, continuidad de la campaña de comunicación.
Evaluación	Evaluar el proceso y los resultados del proyecto	Implementación de herramienta de evaluación. Comunicación de los resultados y próxima planificación.

Principales intervenciones en el entorno

LIBRE DE HUMO DE TABACO

Acciones:

- Todos los espacios cubiertos/descubiertos, cercanos a bocas de ventilación del edificio deben ser libres de humo. En caso de establecimientos de salud y educativos (excepto universidades) se añade que no se permite fumar en espacios descubiertos dentro del perímetro del establecimiento.
- Ubicar carteles en todos los espacios de uso común (entrada, baños, oficinas, etc.) indicando que la entidad es libre de humo de tabaco.
- Los vehículos de la entidad deben ser 100% libres de humo, transporten o no pasajeros.
- Los eventos que organiza la entidad deben ser 100% libres de humo.
- La venta de productos de tabaco dentro de la entidad no está permitida.
- No debe haber ceniceros a excepción de la entrada 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, visitantes, proveedores, clientes, etc.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE en el trabajo

Acciones:

- **Instalación de dispensers/bebederos** para acceso libre de los trabajadores a agua potable.
- **Kioscos/máquinas expendedoras saludables:**

Disponer de oferta variada de alimentos saludables a costos accesibles/similares a los productos tradicionales.

Que ofrezcan al menos 5 de los siguientes alimentos: fruta fresca (previamente lavada con agua potable), frutas secas (maní, nueces, almendras, avellanas) sin agregado de azúcar ni sal y en porciones de 25gr., frutas desecadas o deshidratadas en porciones de 50 gr., cereales o mix de cereales (copos de maíz, de arroz, cuadraditos de avena, tutucas, arroz inflado) sin azúcar ni sal agregada en porciones que no superen los 30 gr., barras de cereal libres de grasas trans, ensalada de frutas (hecha en el día) sin agregado de azúcar ni bebidas azucaradas en porciones de 250 gr., agua mineral, jugos naturales exprimidos, bebidas reducidas en azúcar, gelatina envasada (a base de edulcorantes no calóricos y de ser gelatina regular que no supere los 10 gr. de azúcar por porción).

Evitar la comercialización de productos de alto contenido de sodio, grasas trans y alta densidad calórica.

El kiosco saludable debe incluir al menos 3 productos aptos para el consumo de personas con enfermedad celíaca (consultar listado oficial de alimentos libres de gluten que publica ANMAT)

Todos los productos que comercializa el kiosco/máquina expendedora (a excepción de la fruta fresca) deben presentarse en envases individuales, de fábricas autorizadas y debidamente rotuladas.

- **Comedores, buffets y servicios de catering saludables:**

Recomendaciones nutricionales específicas para planificar alternativas alimentarias saludables:

- Disponer de agua potable y de bebidas no azucaradas envasadas o naturales.
- En almuerzo y cena **la mitad del plato deben ser verduras que se pueden combinar con:**

Legumbres y/o cereales integrales (como arroz integral o pastas a base de harinas integrales) o,

Carnes rojas de menor contenido graso o pollo sin piel o pescados de todo tipo.

- Cocinar al horno/plancha sin agregar materia grasa. Evitar las frituras y rehogados.
- Las **frutas deben estar presentes en todas las comidas** y en variedad de colores. Lo ideal es consumirlas crudas o con el menor tiempo posible de cocción a fin de conservar las vitaminas.
- **No ofrecer** alimentos con contenido de grasas trans de origen industrial o que en su rótulo nutricional indiquen contener aceite vegetal parcialmente hidrogenado.
- **No colocar salero** o sobrecitos con sal en la mesa. Tampoco al entregar la comida. Solo en caso que el comensal lo solicite se le ofrecerá 1 sobre con sal de 0,5 a 1 gr.
- Incorporar en cada comida fuentes de ácidos grasos mono y poliinsaturados: aceite de oliva, de canola, alto oleico, de maíz, de girasol, de uva, de soja, frutas secas, palta, aceitunas, pescado.
- En la elaboración de comidas no se recomienda utilizar papas y otros tubérculos feculentos.
- En las distintas comidas introducir productos/preparaciones regionales (porciones adecuadas).
- Contemplar opciones de comidas aptas para celíacos y sin sal para personas hipertensas.

VIDA ACTIVA en el trabajo

Acciones:

- Pausas activas individuales: instalación de software para pausa activa. Se puede solicitar vía mail a entornosaludable@msal.gov.ar
- Pausas activas grupales: de aproximadamente 20 minutos de duración y coordinada por un profesional de la actividad física. Para ello se debe disponer de un espacio compartido amplio.
- Disponer de un espacio guarda bicicletas.
- Señalética en lugares clave: por ejemplo, persuadir de usar la escalera en lugar del ascensor.
- Organización de actividades recreativas y deportivas entre los trabajadores.
- Convenios con clubes y gimnasios con beneficios para los trabajadores.

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

- Difusión, sensibilización y apoyo de los trabajadores.
- Promoción de estilos de vida saludables: 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.
- Recursos de comunicación interna: señalética en lugares de decisión, afiches, mailing, Facebook, blog, web, etc.