



Estrategia Nacional de **Organizaciones y Lugares de Trabajo Saludables**

Guía para la implementación operativa



Ministerio de Salud
Argentina

» Estrategia Nacional de Organizaciones y Lugares de Trabajo Saludables

Este documento fue elaborado por el equipo técnico del Área de Promoción de la Salud y Políticas Regulatorias de la Dirección Nacional de Abordaje Integral de Enfermedades No Transmisibles

Equipo de trabajo

Lic. Daniela Puntorello

Lic. Natalia Coton

Tec. Laura Valicente

Mg. Mariana Cavalieri

Dr. Juan Suppa Altman

Colaboradoras

Lic. Agostina Fontana

Dra. Irene Santilli

Dra. Anabella Valle Ruidiaz

Revisora

Dra. Bárbara Cortes

Diseño

Tec. Facundo Miranda

Mail de contacto

regulacionent@msal.gov.ar

» Índice

Acerca de esta guía	4
1. Consideraciones generales	5
2. Objetivo y ejes de la ENES-OS/LTS	6
3. Proceso de certificación	6
4. Etapas y estándares del proceso de certificación	8
5. Especificaciones y documentación requerida para el cumplimiento de metas	10
Anexos operativos	26
Glosario	32

»» Acerca de esta guía

La presente guía tiene el objetivo central de operativizar la Resolución N° 2198/2021¹ para la implementación de la Estrategia Nacional Entornos Saludables (ENES) en su línea de acción de Organizaciones Saludables y Lugares de Trabajo Saludables (ENES-OS/LTS), sintetizando los ejes fundamentales a desarrollar y los estándares a alcanzar en el proceso de certificación. Al mismo tiempo, provee en sus anexos diferentes instrumentos facilitadores para el cumplimiento de dichos estándares.

Esta guía está destinada a todas las personas de las organizaciones y lugares de trabajo que llevarán adelante la implementación de la ENES-OS/LTS, así como a las encargadas de realizar la evaluación externa y verificación del cumplimiento de los estándares solicitados.

¹ Ministerio de Salud de la Nación (2021). Resolución N° 2198/2021, Estrategia Nacional de Entornos Saludables. Disponible: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/247891/20210810>

» 1. Consideraciones generales

La Estrategia Nacional de Entornos Saludables

La salud individual está ligada a la salud de la comunidad y al entorno donde una persona vive, trabaja y se desarrolla, por lo que las intervenciones en los entornos colaboran a mejorar los estilos de vida de la población. Tanto los lugares de trabajo, como las escuelas y universidades tienen un papel protagónico en la promoción de la salud, siendo que son lugares de permanencia y pertenencia en donde puede fomentarse una cultura que integre modos y estilos de vida saludables y de prevención de enfermedades no transmisibles, no sólo de las personas que participan de estos entornos, sino también la de sus familias y la comunidad en general.

Con este objetivo, el Ministerio de Salud de la Nación, en consonancia con los lineamientos internacionales, aprobó mediante la Resolución N° 2198/2021 la Estrategia Nacional de Entornos Saludables (ENES). Entre sus líneas de acción, la ENES prioriza la estrategia focalizada en Organizaciones y Lugares de Trabajo Saludables (ENES-OS/LTS)².

La implementación

Para cumplir con los objetivos de la ENES-OS/LTS, los ejes de trabajo deben implementarse en forma simultánea; es decir, a mayor integralidad de los componentes, mayor y más rápido serán los resultados. La clave reside en el abordaje integral de las acciones recomendadas, desde una perspectiva de derechos humanos con énfasis en políticas públicas saludables, acompañadas de intervenciones educativas, sostenidas en el tiempo. En ese sentido, recomendamos a quienes lleven adelante la gestión para implementar la ENES-OS/LTS, la elección de la modalidad integral.

La ENES-OS/LTS se encuentra dirigida a entornos laborales que se desarrollan en el territorio argentino³. En los casos de organizaciones o lugares de trabajo con alta dispersión geográfica, cabe la posibilidad de certificar una sede específica.

Cabe señalar que, a menos que se indique lo contrario, las acciones previstas en los estándares se aplican:

- A la totalidad de las áreas y personas que se desempeñan y conviven en el lugar de trabajo.
- A la totalidad del espacio físico (entorno) que confiere al lugar de trabajo, lo que incluye sus espacios abiertos (predios, patios, perímetro) y cerrados.

² Obtener la certificación de Organización/Lugar de Trabajo Saludable y/o Saludable-Sostenible es un reconocimiento de carácter simbólico, no implicando una validación o valoración específica por parte del Ministerio de Salud de la Nación acerca de los fines, procesos, productos o todo otro tipo de aspecto de la institución no contemplado específicamente en la estrategia.

³ Constituye una potestad del Ministerio de Salud de Nación incluir en la estrategia a todas aquellas organizaciones o lugares de trabajo que se desarrollan en suelo argentino, considerando los casos particulares que sea pertinente estimar, de acuerdo a lo contemplado por la Resolución N° 768/2018 -disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/197737/20181212-> y el documento de OMS (2018) ES HORA DE ACTUAR: Informe de la Comisión Independiente de Alto Nivel de la OMS sobre Enfermedades No Transmisibles.

» 2. Objetivo y ejes de la ENES-OS/LTS

Los objetivos de la ENES-OS/LTS son:

- Crear un lugar de trabajo favorable a la salud y al bienestar físico-psíquico y social.
- Promover un entorno que facilite e incentive modos y estilos de vida saludables entre quienes la conforman.
- Contribuir a disminuir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles en las trabajadoras y los trabajadores.
- Promover acciones de promoción de la salud en el entorno laboral, en las familias de las trabajadoras y los trabajadores y en la comunidad en la que se inserta.

Para alcanzar sus objetivos, la estrategia se basa en el cumplimiento de determinados estándares (también denominados metas) que se corresponden con 8 ejes específicos:

Ejes	Políticas para promover el fortalecimiento institucional.
	Políticas para garantizar ambientes libres de humo y reducir el consumo de tabaco.
	Políticas para reducir el uso de alcohol.
	Políticas para promover una alimentación saludable.
	Políticas para promover la actividad física y reducir el comportamiento sedentario.
	Políticas para intervenir en eventos cardiovasculares.
	Políticas para promover el bienestar y prevenir riesgos psicosociales.
	Políticas para prevenir la violencia de género.

» 3. Proceso de certificación

La ENES-OS/LTS implica un proceso de certificación que comprende distintas etapas, en que la organización o lugar de trabajo avanza de manera gradual tras el cumplimiento de los estándares requeridos en cada una de ellas.

La ENES-OS/LTS propone dos modalidades de implementación: integral y por ejes.

Modalidad de implementación integral

- » Etapa Adherente: consiste en la firma del Acta Compromiso (ver ANEXO I). Luego de las comunicaciones necesarias entre las partes y la aceptación formal de la Autoridad de Aplicación de la ENES⁴, la organización o lugar de trabajo pasa a constituirse en Adherente. Así inicia el proceso de certificación, para el cual contará con un plazo de dos (2) años máximo para alcanzar la acreditación como Organización o Lugar de Trabajo Saludable.
- » Etapa Responsable: consiste en el cumplimiento de los estándares exigidos para esta etapa, en los ocho ejes específicos que conforman la estrategia. Tras la verificación del cumplimiento de los estándares de los ocho ejes, se acreditará como Organización o Lugar de Trabajo Responsable. En esta instancia es relevante la conformación de una comisión permanente⁵.

4 Ministerio de Salud de la Nación (2021). Resolución N° 2198/2021- "ARTÍCULO 3°: La ENES será coordinada por la DIRECCIÓN NACIONAL DE ABORDAJE INTEGRAL DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES de la SUBSECRETARÍA DE ESTRATEGIAS SANITARIAS de la SECRETARÍA DE ACCESO A LA SALUD de este Ministerio". Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/247891/20210810>

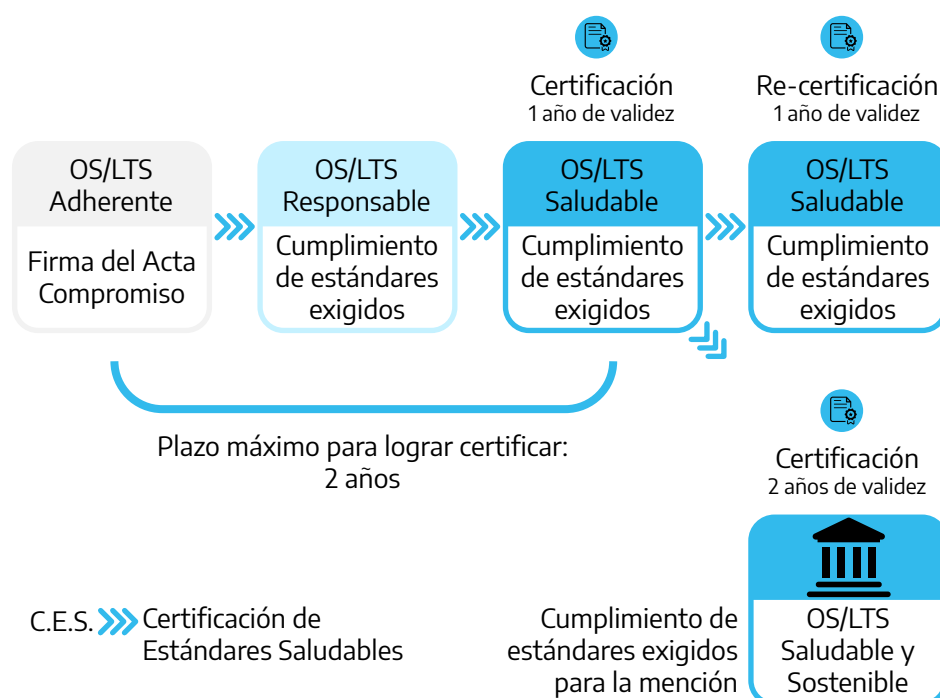
5 Son algunas de sus funciones:

- Realizar el Diagnóstico Basal de la organización o lugar de trabajo (anexo II).
- Llevar adelante las acciones operativas del proceso de certificación en su conjunto.
- Ser el nexo con la Autoridad de Aplicación y/o la persona que ésta designe.

- » Etapa Saludable: es la razón de ser de la ENES-OS/LTS. Consiste en el cumplimiento de los estándares correspondientes a esta etapa, los cuales se complementan con los de la etapa anterior (proceso escalonado). Tras la verificación se acredita como Organización o Lugar de Trabajo Saludable cuya certificación tendrá validez por un (1) año desde el momento que se otorga.

Alcanzada la Etapa de Organización o Lugar de Trabajo Saludable se logra un primer ciclo de certificación. Llegada ésta instancia, podrá optar por gestionar las acciones necesarias para:

- re-certificar como Organización o Lugar de Trabajo Saludable, con vigencia de un (1) año;
- certificar como Organización o Lugar de Trabajo Saludable-Sostenible, con vigencia de dos (2) años.



Modalidad de implementación por ejes

- » Etapa Adherente: al igual que lo explicado para la modalidad integral.
- » Etapa Responsable: para obtener la certificación como Organización o Lugar de Trabajo Responsable del eje elegido, se deberán cumplir todas las metas correspondientes al mismo (incluyendo las exigidas en la Etapa Saludable para ese mismo eje).
- » Etapa Saludable: una vez alcanzada la certificación como Organización o Lugar de Trabajo Responsable para cada uno de los ejes, se emitirá también la certificación como Organización o Lugar de Trabajo Saludable, razón de ser de la ENES-OS/LTS.

Los plazos para dar cumplimiento al proceso de certificación, la validez de la misma, así como para recertificar o alcanzar el grado de Organización o Lugar de Trabajo Saludable-Sostenible son los mismos que los explicados en la modalidad integral.

» 4. Etapas y estándares del proceso de certificación

Organización o Lugar de Trabajo Adherente Requisito exigido	
Firma de acta compromiso proveniente de la máxima autoridad de la organización o lugar de trabajo (o persona autorizada para ello).	
Organización o Lugar de Trabajo Responsable Estándares exigidos	
<ul style="list-style-type: none"> Conformar una Comisión Permanente que lleve adelante la estrategia de Organización o Lugar de Trabajo Saludable. Realizar el Diagnóstico Basal de la organización (entorno). 	F. Institucional
<ul style="list-style-type: none"> Prohibir la venta de todos los productos elaborados total o parcialmente con hojas de tabaco o sus derivados y que, al ser consumidos expidan humo, gases, aerosoles o vapores de cualquier tipo, incluido el cigarrillo electrónico o dispositivos similares, tengan o no nicotina y exista o no combustión. Prohibir el consumo de todos los productos elaborados total o parcialmente con hojas de tabaco o sus derivados y que, al ser consumidos expidan humo, gases, aerosoles o vapores de cualquier tipo, incluido el cigarrillo electrónico o dispositivos similares, tengan o no nicotina y exista o no combustión. Disponer carteles de prohibición de fumar y carteles de difusión de la línea 0800-999-3040 para consultas sobre la red asistencial. 	Tabaco
<ul style="list-style-type: none"> Prohibir la venta de bebidas alcohólicas dentro de la organización o lugar de trabajo (abarca todo predio que lo conforme), incluyendo los eventos que involucren al mismo de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen. Prohibir el uso de bebidas alcohólicas dentro de la organización o lugar de trabajo (abarca todo predio que lo conforme), incluyendo los eventos que involucren al mismo de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen. Prohibir todo tipo de publicidad, promoción y patrocinio de bebidas alcohólicas, de forma directa e indirecta, dentro de la organización o lugar de trabajo (abarca todo predio que lo conforme), incluyendo los eventos que involucren al mismo de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen. 	Alcohol
<ul style="list-style-type: none"> Garantizar el acceso al agua segura, gratuita y disponible durante toda la jornada laboral. Garantizar al menos dos (2) opciones de menús saludables (incluyendo opciones aptas para celíacos). 	Alimentación
<ul style="list-style-type: none"> Realizar acciones destinadas a reducir el comportamiento sedentario y aumentar la actividad física en la jornada laboral. Realizar acciones de sensibilización/concientización sobre la importancia de aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario. 	Actividad física
<ul style="list-style-type: none"> Realizar talleres sobre promoción del bienestar y prevención de riesgos psicosociales. Realizar acciones de sensibilización en prevención de riesgos psicosociales en el trabajo y promoción del trabajo saludable. 	Psicosocial
<ul style="list-style-type: none"> Realizar acciones de sensibilización / concientización. 	Cardiovascular
<ul style="list-style-type: none"> Realizar campañas de sensibilización / concientización y capacitación en la temática de violencia hacia mujeres, géneros y diversidad. 	Género

Organización o Lugar de Trabajo Saludable Estándares exigidos	
<ul style="list-style-type: none"> Prohibir todo tipo de publicidad, promoción y patrocinio, de forma directa e indirecta, de marcas y/o productos de tabaco dentro de la organización o lugar de trabajo, así como en los eventos desarrollados por el mismo o en los que se vea involucrado de cualquier forma. 	Tabaco
<ul style="list-style-type: none"> Realizar acciones de sensibilización / concientización permanente para prevenir la iniciación al uso de alcohol y sobre las consecuencias producidas por el mismo. 	Alcohol
<ul style="list-style-type: none"> Promover la disposición de alimentos y bebidas saludables en los actos, eventos, jornadas de la organización o lugar de trabajo (abarca todo predio que lo conforme), incluyendo los eventos que la involucren de manera directa. Garantizar un “Espacio Amigo de la Lactancia” para que las personas en período de lactancia puedan extraerse leche y conservarla. En aquellos casos en los que sea posible, garantizar un espacio de cuidado. Prohibir la publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas no saludables. 	Alimentación
<ul style="list-style-type: none"> Garantizar soportes físicos que permitan la realización de actividad física*. 	Actividad física
<ul style="list-style-type: none"> Disponer de un espacio para poner en práctica técnicas de reducción del estrés y promoción del bienestar psicosocial. 	Psicosocial
<ul style="list-style-type: none"> Realizar capacitaciones en técnicas básicas de reanimación cardiopulmonar (RCP). 	Cardiovascular
<ul style="list-style-type: none"> Disponer cartelería de difusión de la línea 144. 	Género

Organización o Lugar de Trabajo Saludable - Sostenible Estándares exigidos	
<ul style="list-style-type: none"> Realizar campañas para prevenir la iniciación del consumo de productos de tabaco y sensibilizar / concientizar sobre las consecuencias producidas por el mismo y por la exposición al humo de tabaco ajeno, que incluyan la difusión de la línea 0800-999-3040 para consultas sobre la red asistencial. 	Tabaco
<ul style="list-style-type: none"> Realizar campañas de sensibilización / concientización, que incluyan mensajes de uso de riesgo / uso nocivo y promoción del NO uso en los casos que corresponda. 	Alcohol
<ul style="list-style-type: none"> Disponer de cartelería para la promoción de la alimentación saludable e hidratación de agua segura en espacios comunes. 	Alimentación
<ul style="list-style-type: none"> Disponer de soportes sociales y ofertas de oportunidades de actividades físico-deportivas. 	Actividad física
<ul style="list-style-type: none"> Implementar un protocolo para la prevención y tratamiento de casos de violencia laboral. 	Psicosocial

(*) En caso de no corresponder, o por imposibilidad fáctica de cumplimiento, estos estándares pueden intercambiarse con el solicitado para certificar como Organización o Lugar de Trabajo Saludable-Mención Especial (para el mismo eje). Dicho intercambio debe ser aprobado previamente por la Autoridad de Aplicación de la ENES-OS/LTS.

Nota:

- Para acceder a la certificación máxima de Organización o Lugar de Trabajo Saludable-Sostenible, es posible sustituir hasta dos (2) estándares exigidos por un proyecto realizado ad-hoc por la organización o lugar de trabajo en base a las recomendaciones complementarias estipuladas del eje respectivo. Dicho cambio debe ser aprobado previamente por la Autoridad de Aplicación de la Estrategia ENES-OS/LTS.

» 5. Especificaciones y documentación requerida para el cumplimiento de metas

A continuación se desarrollan los ejes que componen la estrategia. Dentro de cada uno se detalla:

- Meta a cumplir: son obligatorias y constituyen el requisito ineludible para la certificación como Organización o Lugar de Trabajo Saludable y/o Saludable-Sostenible.
- Especificación de cada meta: explican sintéticamente en qué consiste su cumplimiento.
- Documentación de respaldo: contempla de qué manera la organización o lugar de trabajo acreditará el cumplimiento de la meta frente al equipo de evaluación externa.
- Recomendaciones complementarias del eje:
 - » Son opcionales;
 - » Estipulan acciones que ayudan a fortalecer el eje específico;
 - » En algunos casos se enuncian acciones que constituyen en sí mismos estándares avanzados que pueden adaptarse a la organización o lugar de trabajo como proyectos puntuales para lograr la certificación superior de Organización o Lugar de Trabajo Saludable-Sostenible.

Importante: la Autoridad de Aplicación notificará a la organización o lugar de trabajo quién será la persona designada para realizar la fiscalización del cumplimiento de las metas. Ésta deberá recabar la documentación de respaldo y realizar las visitas de verificación visual que resulten necesarias. Toda la documentación será conservada por el Área de Promoción de la Salud y Políticas Regulatorias de la Dirección Nacional de Abordaje Integral de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud de la Nación.

5.1. Políticas para promover el fortalecimiento institucional

Meta 1: Conformar una comisión permanente que lleve adelante la estrategia.

Especificaciones:

- La comisión permanente deberá ser lo más representativa posible, del conjunto de actores y estamentos que componen la organización o lugar de trabajo: directivos, trabajadores, representantes sindicales, etc. y otras personas que resulten claves para la implementación de la estrategia. Asimismo, la representatividad implica que, al menos, el cincuenta por ciento (50%) de sus integrantes responda al cupo de género y diversidad.
- Se recomienda nombrar un/a (1) profesional de la comunicación social (o afines) como integrante de la comisión permanente que acompañe el proceso de implementación desde el diseño de una estrategia de comunicación.
- Mantener cuatro (4) reuniones al año (como mínimo). Para cada reunión, se recomienda realizar un acta, donde consten participantes, temas tratados y conclusiones/acuerdos.

Documentación de respaldo:

- Copia de la disposición interna que crea la comisión permanente⁶.
- DDJJ de autoridad responsable de la organización o lugar de trabajo que detalle:
 - » El cumplimiento del cupo de género y diversidad en la conformación de la comisión permanente.
 - » Plan de acción propuesto para lograr la certificación, incluyendo el cronograma sintético y estimado de etapas de cumplimiento de estándares en el plazo de dos años. La programación de reuniones de la comisión permanente deberá incluir al menos cuatro (4) encuentros en el año.
 - » Copia de las actas de las reuniones realizadas.

⁶ En varias metas se requiere el uso de una "disposición interna escrita" por parte de la organización o lugar de trabajo. Por tal motivo se aconseja redactar una sola disposición agrupando todas las metas (o varias de ellas) que soliciten este mismo tipo de intervención.

Meta 2: Realizar el Diagnóstico Basal (entorno).

Especificaciones:

- La comisión permanente llevará a cabo el diagnóstico, el mismo contendrá:
 - » Composición demográfica de la organización o lugar de trabajo: número total de personas, edades y género/diversidad. No es necesario identificar a las personas, solamente indicar las cantidades.
 - » Relevamiento del estado de situación actual en cuanto al cumplimiento de estándares exigibles (ver anexo II).
 - » Nota o certificado de cumplimiento de normativa de Seguridad e Higiene.

Documentación de respaldo:

- Copia del informe de resultados del diagnóstico de base.

Recomendaciones complementarias del eje:

- Establecer vías anónimas de recogida de información como buzones de sugerencias. Este tipo de acciones, además de proveer de información valiosa, estimula la participación colectiva de la comunidad laboral.
- Desarrollar un programa de capacitación interna de promotores de salud, siendo deseable que cada área cuente al menos con una (1) persona capacitada, que sería referente en la temática. De esta forma, más allá del grupo promotor de base (la Comisión Permanente), la organización o lugar de trabajo contará con un grupo más numeroso y formado de personas comprometidas con la ENES-OS/LTS. Los contenidos de la formación deberían reflejar todos los ejes que componen la ENES-OS/LTS.
- Diseñar e implementar una estrategia de comunicación institucional con el objeto de difundir y participar a la comunidad laboral del compromiso asumido por la organización o lugar de trabajo, los avances por etapas, las acciones e intervenciones en el entorno laboral, etc. La comunicación permanente hacia y desde la comunidad laboral promoverá en ella el sentido de pertenencia y será un facilitador en la implementación de la ENES-OS/LTS y de la adopción de estilos de vida saludables.

5.2. Políticas para garantizar ambientes libres de humo y reducir el consumo de productos de tabaco

Meta 1: Prohibir la venta de todos los productos elaborados total o parcialmente con hojas de tabaco o sus derivados y que, al ser consumidos expidan humo, gases, aerosoles o vapores de cualquier tipo, incluido el cigarrillo electrónico o dispositivos similares, tengan o no nicotina y exista o no combustión.

Especificaciones:

- Establecer por disposición interna la prohibición de venta.

Documentación de respaldo:

- Copia de la disposición interna de prohibición de venta.

Meta 2: Prohibir el consumo de todos los productos elaborados total o parcialmente con hojas de tabaco o sus derivados y que, al ser consumidos expidan humo, gases, aerosoles o vapores de cualquier tipo, incluido el cigarrillo electrónico o dispositivos similares, tengan o no nicotina y exista o no combustión.

Especificaciones:

- Establecer por disposición interna que todos los espacios cerrados sean 100% libres de humo de tabaco.
- Instalar, al menos, un (1) descartador de cigarrillos en las puertas de acceso a cada edificio perteneciente a la organización o lugar de trabajo y eliminar la totalidad de ceniceros existentes.
- En el propio descartador, o de manera muy cercana a éste, debe incluirse cartelera que haga referencia a la prohibición de fumar en ese sitio, así como el poder contaminante sobre el ambiente que tienen las colillas de cigarrillos. La leyenda sugerida es la que se encuentra en las advertencias sanitarias “El tabaco daña el ambiente; cada colilla contamina 50 litros de agua”. Además la señalización “Apague aquí su cigarrillo – Organización o lugar de trabajo 100% Libre de humo de tabaco”. Las respectivas leyendas deberán estar escritas en forma legible y prominente, en letreros de un tamaño no inferior a treinta (30) centímetros de cada lado colocados en un lugar visible.

Recomendamos incluir un mensaje de alerta junto al descartador para garantizar su correcto uso y prevenir incendios.

Documentación de respaldo:

- Copia de la disposición interna estableciendo que todos los espacios de la organización o lugar de trabajo son 100% libres de humo.
- DDJJ firmada por la autoridad responsable de la organización o lugar de trabajo que establezca la prohibición de ceniceros o dispositivos similares.
- Registro fotográfico que constate la ubicación de al menos un (1) descartador de cigarrillos y su señalización en la puerta de acceso a cada edificio.
- Registro fotográfico del cartel utilizado con la leyenda de advertencia sanitaria.

Meta 3: Disponer carteles de prohibición de fumar y carteles de difusión de la línea 0800-999-3040 para consultas sobre la red asistencial.

Especificaciones:

- Los carteles deberán estar colocados en las entradas al edificio, oficinas, salones de reuniones, auditorios, pasillos, espacios comunes, patios, baños, de acuerdo al criterio de optimización del recurso, considerando la distribución y circulación del personal y/o visitantes externos.
- Existencia de carteles con la leyenda: “Ambiente libre de humo de tabaco. Prohibido fumar. Ley N° 26.687”. La respectiva leyenda deberá estar escrita en forma legible y prominente, en letreros de un tamaño no inferior a treinta (30) centímetros de cada lado colocados en un lugar visible en letras negras sobre fondo blanco.
- Existencia de carteles de difusión de la línea 0800-999-3040 para dejar de fumar. La respectiva leyenda deberá estar escrita en forma legible y prominente, en letreros de un tamaño no inferior a treinta (30) centímetros de cada lado colocados en un lugar visible.

Documentación de respaldo:

- Registro fotográfico de la cartelería de prohibición de fumar y de difusión 0800.
- Verificación visual de la ubicación de la cartelería en entradas al edificio, oficinas, salones de reuniones, auditorios, pasillos, espacios comunes, patios, baños, etc.

Meta 4: Prohibir todo tipo de publicidad, promoción y patrocinio, de forma directa e indirecta, de marcas y/o productos de tabaco dentro de la organización o lugar de trabajo, así como en los eventos desarrollados por la misma o en los que se vea involucrada de cualquier forma.

Especificaciones:

- Establecer por disposición interna la prohibición de publicidad, promoción y patrocinio indicada en la meta.
- No contar/disponer cartelería de publicidad de forma directa e indirecta, de marcas y/o productos de tabaco dentro del edificio, así como en los eventos desarrollados por la mismo o en los que sea involucrado de cualquier forma.
- No entregar, de forma directa e indirecta, productos de tabaco dentro del edificio, así como en los eventos desarrollados por la mismo o en los que se vea involucrado de cualquier forma.
- No ser patrocinados por ninguna tabacalera o asociaciones o instituciones vinculadas a las mismas.
- No recibir o aceptar bajo ningún concepto material “educativo” proveniente de las tabacaleras o de asociaciones o instituciones vinculadas a las mismas.

Documentación de respaldo:

- Copia de disposición interna donde se prohíbe todo tipo de publicidad, promoción, patrocinio y todo material “educativo” proveniente de las tabacaleras o de asociaciones o instituciones vinculadas a las mismas.
- Verificación visual de la inexistencia de publicidad, promoción, patrocinio y todo material “educativo” proveniente de las tabacaleras o de asociaciones o instituciones vinculadas a las mismas.

Meta 5: Realizar campañas para prevenir la iniciación del consumo de productos de tabaco y sensibilizar / concientizar sobre las consecuencias producidas por el mismo y por la exposición al humo de tabaco ajeno, que incluyan la difusión de la línea 0800-999-3040 para consultas sobre la red asistencial.

Especificaciones:

- La campaña deberá realizarse al menos una (1) vez cada dos (2) años. Se sugiere utilizar el calendario de salud nacional o internacional que recoge fechas específicas para visibilizar aspectos particulares bajo la consigna “El día de”. Dicho calendario se encuentra en el anexo III.
- En la campaña se utilizarán vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la institución, cartelería alusiva, redes sociales, etc.)
- Poner en práctica estrategias educativas a través de charlas/talleres.

Documentación de respaldo:

- Breve informe de la campaña de comunicación.

Las metas que refieren a acciones sensibilización/concientización de comunicación para “El día de” se validan con la presentación anual de un informe. Puede presentarse un mismo informe que valide todas las metas cumplidas al momento de presentar el mismo.

Estructura y contenido mínimo requerido para el informe:

- Definir el tema a comunicar en función de la meta;
- Personas destinatarias (trabajadores, directivos, etc.);
- Actividades llevadas a cabo, a elegir entre:
 - » Actividades educativas, para concientizar acerca del tema o temas de la meta que se eligió trabajar desde la comunicación. Dicha acción puede ser una capacitación, una charla abierta, un taller o un curso. Incluir en el informe: nombre de la actividad, fecha, carga horaria y cantidad de participantes de la misma. Se solicita registro fotográfico de la actividad realizada.
 - » Actividades de difusión. Puede ser un afiche, folleto, spot audiovisual, flyer, gif, animaciones o reels para redes sociales, mailing, boletín institucional, etc. Sugerimos que sea algunos de estos últimos ejemplos, ya que son los que se utilizan más en la actualidad, esto variará de acuerdo a las posibilidades de cada organización o lugar de trabajo. Es necesario adjuntar la pieza de comunicación y los links en dónde fue publicada.

Recomendaciones complementarias del eje:

- Realizar campañas de concientización sobre la importancia del cuidado del ambiente en general y el rol de los descartadores de cigarrillos en el desecho de colillas.

5.3. Políticas para reducir el uso de alcohol

Meta 1: Prohibir la venta de bebidas alcohólicas dentro de la organización o lugar de trabajo y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que involucren al mismo de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen.

Especificaciones:

- Establecer por disposición interna la prohibición de venta.

Documentación de respaldo:

- Copia de la disposición interna de la prohibición de venta.

Meta 2: Prohibir el uso de bebidas alcohólicas dentro de la organización o lugar de trabajo y/o todo predio que lo conforme, incluyendo los eventos que involucren al mismo de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen.

Especificaciones:

- Establecer por disposición interna que todos los espacios cerrados sean 100% libres de uso de alcohol.
- Existencia de carteles con la siguiente leyenda: “Prohibida la venta y consumo de bebidas alcohólicas - Ley N° 24.788”, en la entrada del edificio y en otros lugares estratégicos, de acuerdo al criterio de optimización del recurso, considerando la distribución y circulación del personal y/o visitantes externos. La respectiva leyenda deberá estar escrita en forma legible y prominente, en letreros de un tamaño no inferior a treinta (30) centímetros de cada lado colocados en un lugar visible en letras negras sobre fondo blanco.

Documentación de respaldo:

- Copia de la disposición interna de la prohibición de uso de alcohol.
- Registro fotográfico de la cartelería.
- Verificación visual de la distribución de cartelería de prohibición de venta y uso de bebidas alcohólicas, en la entrada, comedores, bufetes, salas de reunión, etc.

Meta 3: Prohibir todo tipo de publicidad, promoción y patrocinio de bebidas alcohólicas, de forma directa e indirecta, dentro de la organización o lugar de trabajo y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que involucren a la misma de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen.

Especificaciones:

- Establecer por disposición interna la prohibición de publicidad, promoción y patrocinio indicada en la meta.
- No contar/disponer cartelería de publicidad de marcas de bebidas alcohólicas.
- No entregar de forma directa e indirecta bebidas alcohólicas.
- No ser patrocinada por ninguna empresa de bebidas alcohólicas.
- No contar con mesas, sombrillas, heladeras, mobiliario, etc. en donde se visualicen marcas de bebidas alcohólicas o cualquier tipo de alusión a ellas.
- No recibir o aceptar bajo ningún concepto material “educativo” proveniente de las empresas de bebidas alcohólicas.
- Prohibir la realización de concursos, torneos o eventos de cualquier naturaleza, sea con o sin fines de lucro, que requieran la ingesta de bebidas alcohólicas.

Documentación de respaldo:

- Copia de disposición interna donde se prohíbe todo tipo de publicidad, promoción, patrocinio y todo material “educativo” proveniente de la industria de bebidas alcohólicas o de asociaciones o instituciones vinculadas a las mismas.
- Verificación visual de la inexistencia de publicidad, promoción, patrocinio y todo material “educativo” proveniente de la industria de bebidas alcohólicas o de asociaciones o instituciones vinculadas a las mismas.

Meta 4: Realizar acciones de sensibilización / concientización permanente para prevenir la iniciación al uso de alcohol y sobre las consecuencias producidas por el mismo.

Especificaciones:

- Existencia de cartelería alusiva a la temática, que incluya la difusión de la línea 141 para la orientación y contención de las adicciones. La respectiva leyenda deberá estar escrita en forma legible y prominente, en letreros de un tamaño no inferior a treinta (30) centímetros de cada lado colocados en un lugar visible.

Documentación de respaldo:

- Registro fotográfico de la cartelería de sensibilización/concientización para prevenir la iniciación y consecuencias del uso de alcohol.
- Verificación visual de la distribución de ambos carteles en comedores, pasillos, espacios comunes, patios, baños, etc.

Meta 5: Realizar campañas de sensibilización/concientización, que incluyan mensajes de uso de riesgo/uso nocivo y promoción del no uso en los casos que corresponda.

Especificaciones:

- La campaña deberá realizarse al menos una (1) vez cada dos (2) años. Se sugiere utilizar el calendario de salud nacional o internacional que recoge fechas específicas para visibilizar aspectos particulares bajo la consigna “El día de”. Dicho calendario se encuentra en el anexo III.
- En las acciones de sensibilización/concientización se utilizarán vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la organización o lugar de trabajo, cartelería alusiva, redes sociales, etc.).
- En relación a los casos puntuales de no consumo, se hará hincapié en:
 - » Mujeres embarazadas o “en búsqueda”.
 - » Niños/as y adolescentes.
 - » Personas que tengan contraindicado el consumo de alcohol por motivo de enfermedad o uso de determinados medicamentos.
 - » Personas que utilicen máquinas o herramientas.
 - » Personas en situación de riesgo de caídas.
 - » Personas que vayan a conducir un vehículo.
 - » Personas que estén cuidando niño/as, adultos/as mayores o con alguna enfermedad.
 - » Personas que se encuentren en un ámbito laboral y/o de estudio.
- Poner en práctica estrategias educativas a través de charlas/talleres.

Documentación de respaldo:

- Breve informe de la campaña de comunicación.

Las metas que refieren a acciones de sensibilización / concientización de comunicación para “El día de” se validan con la presentación anual de un informe. Puede presentarse un mismo informe que valide todas las metas cumplidas al momento de presentar el mismo.

Estructura y contenido mínimo requerido para el informe:

- Definir el tema a comunicar en función de la meta.
- Personas destinatarias (trabajadores, directivos, etc.).
- Actividades llevadas a cabo, a elegir entre:
 - » Actividades educativas, para concientizar acerca del tema o temas de la meta que se eligió trabajar desde la comunicación. Dicha acción puede ser una capacitación, una charla abierta, un taller o un curso. Incluir en el informe: nombre de la actividad, fecha, carga horaria y cantidad de participantes de la misma. Se solicita registro fotográfico de la actividad realizada.
 - » Actividades de difusión. Puede ser un afiche, folleto, spot audiovisual, flyer, gif, animaciones o reels para redes sociales, mailing, boletín institucional, etc. Sugerimos que sea algunos de estos últimos ejemplos, ya que son los que se utilizan más en la actualidad, esto variará de acuerdo a las posibilidades de cada organización o lugar de trabajo. Es necesario adjuntar la pieza de comunicación y los links en dónde fue publicada.

Recomendaciones complementarias del eje:

- Armar un protocolo de salud para la atención de toda persona trabajadora de la organización o lugar de trabajo con uso nocivo de alcohol, incluyendo el acceso a servicios de salud para detección y tratamiento de esta problemática.
- Armar un protocolo de salud para la atención de familiares de trabajadores con problemáticas de uso nocivo de alcohol, incluyendo el acceso a servicios de salud para detección y tratamiento de esta problemática.

5.4. Políticas para promover una alimentación saludable

Meta 1: Garantizar el acceso al agua segura, gratuita y disponible durante toda la jornada laboral.

Especificaciones:

- Colocar dispensers/filtros de agua segura y gratuita, en correcto funcionamiento, en los espacios comunes, oficinas, salas de reunión, etc. Los mismos deberán funcionar correctamente y se deberá proveer una vía (ej: teléfono o correo electrónico) para dar aviso de necesidad de recarga y/o reparación. Priorizar la utilización de agua corriente por sobre embotellada en los casos que esto sea posible.
- Existencia de señalética para que toda persona de la comunidad laboral pueda conocer donde se encuentran y utilizarlos. La respectiva leyenda deberá estar escrita en forma legible y prominente, en letreros de un tamaño no inferior a treinta (30) centímetros de cada lado colocados en un lugar visible.
- Incluir agua segura y gratuita en reuniones de trabajo, actos, catering y otros eventos organizados por la organización o lugar de trabajo.

Documentación de respaldo:

- Registro fotográfico de al menos un (1) dispenser/filtro con su señalética.
- Verificación visual de la distribución de dispensers/filtro de agua segura y gratuita, en correcto funcionamiento, en los espacios comunes, oficinas, etc., con su señalética.
- Copia de la última constancia de limpieza periódica de tanques.

Meta 2: Garantizar al menos dos (2) opciones de menús saludables (incluyendo opciones aptas para celíacos)⁷.

Especificaciones:

En todos los comedores y buffets:

- Las opciones de menú saludable deben variar diariamente siguiendo las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Se sugiere la realización de un (1) mosaico de menú de verano-invierno.
- Ofrecer al menos una (1) opción de menú y/o alimento libre de gluten (sin TACC) que cumpla con las condiciones de manufactura e infraestructura adecuadas.
- Ofrecer opciones de postre con frutas frescas o cocidas.
- Ofrecer con cada menú agua segura preferentemente no embotellada.
- Elaborar la comida sin sal y reemplazarla por condimentos y hierbas aromáticas.
- No colocar saleros en las mesas y entregar un sobre de sal únicamente a quien lo solicite.
- No ofrecer aderezos en las mesas y entregar un sobre únicamente a quien lo solicite.
- No ofrecer azúcar y otros endulzantes, únicamente a quien lo solicite.
- Priorizar la oferta de menús saludables a un costo competitivo respecto de los menús no saludables.
- Atender especialmente las condiciones de salubridad necesarias (seguridad e higiene) en los espacios en que se preparen, conserven y/o expendan alimentos.

En todos los kioscos, máquinas expendedoras:

- Ofrecer alimentos saludables, a costos accesibles o similares a los alimentos no saludables, y exhibirlos de manera tal de generar mayor atracción que otros alimentos.
- Garantizar la presencia de algunos de estos alimentos saludables: frutas frescas, ensaladas de frutas sin azúcar, yogurt sin agregados de azúcar, sándwich saludable, mix de frutas secas y/o desecadas sin azúcar agregada, aguas embotelladas con o sin gas, etc.
- Ofrecer al menos una opción de alimento libre de gluten (sin TACC) que cumpla con las condiciones de manufactura e infraestructura adecuadas.

⁷ Nota: Esta meta es obligatoria para la organización o lugar de trabajo que al menos cuente con un (1) servicio de expendio de comidas y bebidas (comedor/cantina/buffet o cualquier otra denominación), sea de gestión propia o concesionado a terceros. Aplica para kioscos y máquinas expendedoras.

Documentación de respaldo:

- Registro fotográfico de un (1) mosaico de menú de verano-invierno, en donde se pueda visualizar los precios y la opción de menú de alimento libre de gluten (sin TACC).
- Verificación visual de inexistencia de sal, aderezos, endulzantes, sea cual fuere la forma en que se encuentren contenidos en las mesas, mostrador, etc. en comedores y buffets.
- Verificación visual de la oferta de alimentos saludables, a costos accesibles o similares a los alimentos no saludables en kioscos y máquinas expendedoras.
- Copia de libreta sanitaria al día de los/as manipuladores/as de alimentos.

Meta 3: Promover la disposición de alimentos y bebidas saludables en los actos de la organización o lugar de trabajo y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que lo involucren de manera directa.

Especificaciones:

- Establecer por disposición interna el compromiso de la organización o lugar de trabajo, de promover la disposición de alimentos y bebidas saludables en los actos y/o eventos que lo involucren de manera directa.
- Planificar las actividades para garantizar que se prioricen alimentos y bebidas saludables en los actos, eventos organizados por la institución.
- Contratar catering que incluyan en sus listados alimentos y bebidas saludables.

Documentación de respaldo:

- Copia de la disposición interna.

Meta 4: Garantizar un “Espacio Amigo de la Lactancia” para que las personas en período de lactancia puedan extraerse leche y conservarla. En aquellos casos en los que sea posible, garantizar un espacio de cuidado⁸.

Especificaciones:

- Destinar una locación dentro del edificio como “Espacio Amigo de la Lactancia”, que se encuentre limpio, cómodo (mesa, silla o sillón cómodo, con la posibilidad de higienización permanente) y de uso exclusivo para que las personas en período de lactancia puedan extraer su leche y conservarla.
- Para conservar la leche el “Espacio Amigo de la Lactancia” deberá contar con una heladera, idealmente, de uso exclusivo; si esto no fuera posible, se puede utilizar una de uso común (se coloca en su interior un recipiente plástico tipo tupper opaco, grande y rotulado para este fin).
- Garantizar la privacidad.

Documentación de respaldo:

- Verificación visual de la locación designada dentro de las instalaciones de la organización o lugar de trabajo como “Espacio Amigo de la Lactancia”, con las especificaciones indicadas en la meta.
- Registro fotográfico del interior del “Espacio Amigo de la Lactancia”.

⁸ Tener en cuenta lo dispuesto por el Poder Ejecutivo Nacional a través del Decreto Reglamentario N° 144/2022. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/259691/20220323>

Meta 5: Prohibir la publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas no saludables.

Especificaciones:

- Establecer por disposición interna la prohibición de publicidad, promoción y patrocinio indicada en la meta.
- No disponer de publicidad de alimentos y bebidas no saludables.
- No entregar de manera gratuita alimentos y bebidas no saludables.
- No ser patrocinados por ninguna empresa o institución de alimentos y bebidas no saludables o farmacéutica
- No ser auspiciados por la industria de alimentos y bebidas no saludables.
- No promocionar con cartelería alimentos y bebidas no saludables.
- No recibir o aceptar bajo ningún concepto material “educativo” proveniente de la industria de bebidas y alimentos no saludables.

Documentación de respaldo:

- Copia de disposición interna donde se prohíbe todo tipo de publicidad, promoción, patrocinio y todo “material educativo proveniente” de la industria de alimentos y bebidas no saludables o asociaciones o instituciones vinculadas a las mismas.
- Verificación visual de la inexistencia de publicidad, promoción, patrocinio y todo material “educativo” proveniente de la industria de alimentos y bebidas no saludables o asociaciones o instituciones vinculadas a las mismas.

Meta 6: Disponer de cartelería para la promoción de la alimentación saludable e hidratación de agua segura en espacios comunes.

Especificaciones:

- Existencia permanente de cartelería en espacios comunes y oficinas, promoviendo la alimentación saludable e hidratación de agua segura. La respectiva leyenda deberá estar escrita en forma legible y prominente, en letreros de un tamaño no inferior a treinta (30) centímetros de cada lado colocados en un lugar visible.

Documentación de respaldo:

- Registro fotográfico de cartelería de sensibilización/concientización para promover la alimentación saludable e hidratación con agua segura.
- Verificación visual de la distribución de la cartelería en el espacio del comedor, buffets y kioscos, etc.

Recomendaciones complementarias del eje:

- Idealmente los menús saludables deberán ser planificados en mosaicos de menú y controlados periódicamente por profesionales en nutrición.
- Realizar periódicamente acciones de educación alimentaria nutricional
- Colocar instructivos en los baños y áreas de higiene. Se sugiere ubicarlos en espejos y pared, puerta del baño, instruyendo en la técnica de cepillado y uso de hilo dental para correcta práctica de higiene bucodental.
- Incorporar en los baños un dispensador de hilo dental para que las personas puedan adoptarlo en su higiene diaria.
- Alentar a llevar al trabajo el cepillo dental para la higiene después de cada comida.
- Distribuir cartelería y/o materiales de comunicación para sensibilizar sobre salud bucodental, técnicas de higiene y selección de alimentos y bebidas sanas, con bajo o nulo potencial cariogénico, en el espacio del comedor, buffets y kioscos.
- En el caso que se pueda controlar el tenor de fluor en el agua de consumo, ésta, según el Código Alimentario Argentino, debe estar entre los 0.7ppm y los 1,2 ppm hasta los 2ppm máximo. Por encima de ese tenor aumenta el riesgo de fluorosis y por debajo aumenta el riesgo de caries en la población que consume agua.

5.5. Políticas para promover la actividad física y reducir el comportamiento sedentario

Meta 1: Realizar acciones destinadas a reducir el comportamiento sedentario y aumentar la actividad física en la jornada laboral.

Especificaciones:

- Realizar pausas / descansos físicamente activos que promuevan el movimiento teniendo presente grupo etario, género y capacidades/aptitud física, para todas las personas de la comunidad laboral. Dichas pausas pueden realizarse de forma autogestionada o guiadas.
- Las pausas guiadas pueden estar organizadas con aplicaciones informatizadas, con material audiovisual, con profesionales capacitados para acompañar en la realización de ésta y otras acciones que automáticamente alerten y guíen a la persona para realizar la pausa. Se espera que cada 30-40 minutos que una persona permanece sentada realice entre 3 y 5 minutos de una actividad física de cualquier intensidad que interrumpa el comportamiento sedentario prolongado.
- Las pausas / descansos físicamente activos deberán realizarse, mínimamente, en actos, eventos, etc. que lleve adelante la organización o lugar de trabajo, así como también en la jornada laboral.

Documentación de respaldo:

- DDJJ de autoridad responsable donde explicita que:
 - » Los actos, eventos, etc. que organiza incorporan la pausa / descanso físicamente activo cada 30-40 minutos.
 - » Incorpora alguna estrategia de alerta dirigida a las y los trabajadores para la implementación de pausa / descanso físicamente activo cada 30-40 minutos.

Meta 2: Realizar acciones de sensibilización / concientización sobre la importancia de aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario.

Especificaciones:

- Las acciones de sensibilización/concientización deberán realizarse al menos una (1) vez cada dos (2) años. Se sugiere utilizar el calendario de salud nacional o internacional que recoge fechas específicas para visibilizar aspectos particulares bajo la consigna “El día de”. Dicho calendario se encuentra en el anexo III.
- En las acciones de sensibilización/concientización se utilizarán vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la institución, cartelera, redes sociales, etc.).
- Poner en práctica estrategias educativas a través de charlas/talleres.
- Existencia permanente de carteles que promuevan el aumento de actividad física y reducción de comportamiento sedentario en escaleras y ascensores, ciclistas, en las puertas, en las oficinas, en los lugares de descanso y esparcimiento, etc. La respectiva leyenda deberá estar escrita en forma legible y prominente, en letreros de un tamaño no inferior a treinta (30) centímetros de cada lado colocados en un lugar visible.

Documentación de respaldo:

- Breve informe de la campaña de comunicación.

Las metas que refieren a acciones sensibilización / concientización de comunicación para “El día de” se validan con la presentación anual de un informe. Puede presentarse un mismo informe que valide todas las metas cumplidas al momento de presentar el mismo.

Estructura y contenido mínimo requerido para el informe:

- Definir el tema a comunicar en función de la meta.
- Personas destinatarias (comunidad laboral).
- Actividades llevadas a cabo, a elegir entre:
 - » Actividades educativas, para concientizar acerca del tema o temas de la meta que se eligió trabajar desde la comunicación. Dicha acción puede ser una capacitación, una charla abierta, un taller o un curso. Incluir en el informe: nombre de la actividad, fecha, carga horaria y cantidad de participantes de la misma. Se solicita registro fotográfico de la actividad realizada.
 - » Actividades de difusión. Puede ser un afiche, folleto, spot audiovisual, flyer, gif, animaciones o reels para redes sociales, mailing, boletín institucional. Sugerimos que sea algunos de estos últimos ejemplos, ya que son los que se utilizan más en la actualidad, esto variará de acuerdo a las posibilidades de cada organización o lugar de trabajo. Es necesario adjuntar la pieza de comunicación y los links en dónde fue publicada.
 - » Diseñar y utilizar cartelería que sensibilice y concientice sobre la temática de la meta a comunicar, en los distintos espacios. Adjuntar registro fotográfico de los carteles utilizados en escaleras y ascensores, bicicleteros, en las puertas, en los lugares de receso y esparcimiento, etc.

Meta 3: Garantizar soportes físicos que permitan la realización de actividad física.

Especificaciones:

- Instalar bicicleteros y/o lockers para guardar patines, patinetas, cascos, y otros medios de transporte activo y equipamiento de seguridad.
- Transformar espacios para crear circuitos en donde las personas puedan moverse más (soporte físico en espacios al aire libre o techados).

Documentación de respaldo:

- Registro fotográfico de la existencia de al menos dos (2) de los siguientes soportes físicos: bicicleteros / lockers para guardar patines, patinetas, cascos, y otros medios de transporte activo y equipamiento de seguridad / gimnasios al aire libre / circuitos saludables/ gimnasios dentro del edificio/ senderos seguros para transitar desde y hacia el edificio.

Meta 4: Disponer de soportes sociales y ofertas de oportunidades de actividades físico-deportivas.

Especificaciones:

- Articular con gimnasios/clubes/sociedades de fomento/etc. en las cercanías del edificio, a los fines de lograr (teniendo siempre presente grupo etario, género y capacidades/ aptitud física):
 - » Beneficios arancelarios.
 - » Actividades exclusivas.
 - » Mayor oferta horaria de actividades.
 - » Adecuación horaria de interfaz trabajo/estudio – lugar de gimnasia.

Documentación de respaldo:

- Copia de la documentación que acredite al menos un (1) acuerdo/convenio con gimnasios/ clubes/sociedades de fomento/etc. cercanos al edificio.

Recomendaciones complementarias del eje:

- Elaborar y ejecutar intervenciones que posibiliten cambios estructurales que sean sostenibles con el transcurso del tiempo para aumentar el porcentaje de población que realiza actividad física, teniendo presente grupo etario, género y capacidades/ aptitud física, para todas las personas de la comunidad laboral.
- Fomentar el transporte activo desde y hacia el edificio: estimular con beneficios a trabajadores que se trasladen en bicicleta a la organización/lugar de trabajo.

5.6. Políticas para intervenir en eventos cardiovasculares

Meta 1: Realizar acciones de sensibilización/concientización.

Especificaciones:

- Las acciones de sensibilización/concientización deberán realizarse al menos una (1) vez cada dos (2) años. Se sugiere utilizar el calendario de salud nacional o internacional que recoge fechas específicas para visibilizar aspectos particulares bajo la consigna “El día de”. Dicho calendario se encuentra en el anexo III.
- En las acciones de sensibilización / concientización se utilizarán vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la institución, cartelería alusiva, redes sociales, etc.).
- Poner en práctica estrategias educativas a través de charlas/talleres.

Documentación de respaldo:

- Breve informe de la campaña de comunicación.

Las metas que refieren a acciones de sensibilización / concientización de comunicación para “El día de” se validan con la presentación anual de un informe. Puede presentarse un mismo informe que valide todas las metas cumplidas al momento de presentar el mismo.

Estructura y contenido mínimo requerido para el informe:

- Definir el tema a comunicar en función de la meta.
- Personas destinatarias (comunidad laboral).
- Actividades llevadas a cabo, a elegir entre:
 - » Actividades educativas, para concientizar acerca del tema o temas de la meta que se eligió trabajar desde la comunicación. Dicha acción puede ser una capacitación, una charla abierta, un taller o un curso. Incluir en el informe: nombre de la actividad, fecha, carga horaria y cantidad de participantes de la misma. Se solicita registro fotográfico de la actividad realizada.
 - » Actividades de difusión. Puede ser un afiche, folleto, spot audiovisual, flyer, gif, animaciones o reels para redes sociales, mailing, boletín institucional. Sugerimos que sea algunos de estos últimos ejemplos, ya que son los que se utilizan más en la actualidad, esto variará de acuerdo a las posibilidades de cada organización o lugar de trabajo. Es necesario adjuntar la pieza de comunicación y los links en dónde fue publicada.
 - » Diseñar y utilizar cartelería que sensibilice y concientice sobre la temática de la meta a comunicar, en los distintos espacios. Adjuntar registro fotográfico de los carteles utilizados.

Meta 2: Realizar capacitación en técnicas básicas de Reanimación Cardiopulmonar (RCP).

Especificaciones:

- Al momento de la certificación como Organización/Lugar de Trabajo Saludable, el 100% de las y los trabajadores deben haber realizado el curso / taller respectivo.
- El curso / taller debe realizarse al menos una (1) vez al año, en caso de contar con nuevas/os integrantes de la comunidad laboral y que no se hayan capacitado.

Documentación de respaldo:

- DDJJ firmada por la autoridad responsable, por la que confirme que el 100% de la nómina de las y los trabajadores realizaron el curso/taller de capacitación.

Recomendaciones complementarias del eje:

- Garantizar la disponibilidad de desfibriladores automáticos (DEA), acorde a los espacios físicos respectivos.

5.7. Políticas para prevenir los riesgos psicosociales

Meta 1: Realizar talleres sobre promoción del bienestar y prevención de riesgos psicosociales.

Especificaciones:

- Contenidos mínimos del taller:
 - » Psicoeducación de los riesgos psicosociales (estrés, síndrome de burnout, hostigamiento laboral).
 - » Reestructuración cognitiva.
 - » Factores protectores.
 - » Inteligencia emocional - Desarrollo de emociones positivas.
 - » Entrenamiento en técnicas de meditación: mindfulness - atención plena.
- Deberá dictarse al menos una (1) vez al año. Se sugiere que la cantidad mínima de encuentros / horas del taller sea de cuatro (4) clases de dos (2) horas cada una, y que sean llevados a cabo por psicólogas/os, médicas/os y/o instituciones de reconocida trayectoria.
- Puede utilizarse de manera complementaria al taller diversas aplicaciones informáticas que estimulen la práctica cotidiana de lo aprendido.

Documentación de respaldo:

- Breve informe que indique el taller realizado, indicando fecha, duración, cantidad de participantes, etc.

Meta 2: Realizar acciones de sensibilización en prevención de riesgos psicosociales en el trabajo y promoción del trabajo saludable.

Especificaciones:

- La campaña deberá realizarse al menos una (1) vez cada dos (2) años. Se sugiere utilizar el calendario de salud nacional o internacional que recoge fechas específicas para visibilizar aspectos particulares bajo la consigna “El día de”. Dicho calendario se encuentra en el anexo III.
- En las acciones de sensibilización/concientización se utilizarán vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la institución, cartelería, redes sociales, etc.).
- Poner en práctica estrategias educativas a través de charlas/talleres.

Documentación de respaldo:

- Breve informe de la campaña de comunicación.

Las metas que refieren a acciones sensibilización/concientización de comunicación para “El día de” se validan con la presentación anual de un informe. Puede presentarse un mismo informe que valide todas las metas cumplidas al momento de presentar el mismo.

Estructura y contenido mínimo requerido para el informe:

- Definir el tema a comunicar en función de la meta.
- Personas destinatarias (comunidad laboral).
- Actividades llevadas a cabo, a elegir entre:
 - » Actividades educativas, para concientizar acerca del tema o temas de la meta que se eligió trabajar desde la comunicación. Dicha acción puede ser una capacitación, una charla abierta, un taller o un curso. Incluir en el informe: nombre de la actividad, fecha, carga horaria y cantidad de participantes de la misma. Se solicita registro fotográfico de la actividad realizada.
 - » Actividades de difusión. Puede ser un afiche, folleto, spot audiovisual, flyer, gif, animaciones o reels para redes sociales, mailing, boletín institucional. Sugerimos que sea algunos de estos últimos ejemplos, ya que son los que se utilizan más en la actualidad, esto variará de acuerdo a las posibilidades de cada organización o lugar de trabajo. Es necesario adjuntar la pieza de comunicación y los links en dónde fue publicada.
 - » Diseñar y utilizar cartelería que sensibilice y concientice sobre la temática de la meta a comunicar, en los distintos espacios. Adjuntar registro fotográfico de los carteles utilizados.

Meta 3: Disponer de un espacio para poner en práctica técnicas de reducción del estrés y promoción del bienestar psicosocial.

Especificaciones:

- El espacio debe ser una sala que permita desarrollar prácticas de atención plena, en la que se precisa un mínimo de equipamiento (la cantidad de elementos deberá considerarse en base a posibilidad de uso y cantidad de trabajadoras/es):
 - » Sillas cómodas.
 - » Colchonetas de yoga o similares (es importante que puedan desarrollarse prácticas de manera sentada o acostada). Su uso estará contemplado por las autoridades, considerando que no afecte el normal desarrollo de la jornada.
- El ambiente debe tener una temperatura agradable y garantizar que no cuente con contaminación auditiva excesiva que interfiera con su uso (no es necesaria acostización especial).

Documentación de respaldo:

- Verificación visual de la locación designada dentro de las instalaciones de la organización o lugar de trabajo.

Meta 4: Implementar un protocolo para la prevención y tratamiento de casos de violencia laboral.

Especificaciones:

- Establecer por disposición interna la implementación del protocolo indicado en la meta.
- El protocolo deberá ser desarrollado acorde a las características de la organización o lugar de trabajo, debiendo contener entre otros apartados:
 - » Enunciación de valores institucionales, donde quede explicitado que está en contra de todo tipo de violencia hacia sus integrantes.
 - » Definición y tipos de violencia.
 - » Procedimiento ante un caso de violencia.
 - » Lugar de derivación específico (centro de salud, obra social, etc.) en los casos que sea pertinente.

Documentación de respaldo:

- Copia de la disposición interna por la que conste la existencia de 1 (un) protocolo.

Recomendaciones complementarias del eje:

- La visibilización y toma de conciencia frente a los riesgos psicosociales deberá ser una de las primeras acciones a desarrollar, a los fines de lograr un abordaje eficaz de los mismos.
- Realizar un relevamiento de los riesgos psicosociales mediante la aplicación de un inventario/encuesta estandarizada.
- Desarrollar un programa de entrenamiento estandarizado de 8 semanas en atención plena - meditación.
- Analizar los puestos de trabajo con miras a detectar: ambigüedad de rol, baja autonomía de desarrollo, sobrecarga de trabajo, infracarga de trabajo, etc.
- Implementar un proceso de reingeniería de puestos de trabajo, en base al análisis previo de los mismos, con miras a reducir los riesgos psicosociales en el trabajo.
- Desarrollar programas de detección y puesta en valor de fortalezas en la plantilla de trabajadoras/es, dentro del marco de la Psicología Positiva Organizacional.
- Administrar el Inventario de Hostigamiento Laboral (IHL), desarrollado por el Ministerio de Salud, a los fines de relevar el nivel de prevalencia de este riesgo psicosocial.

5.8. Políticas para prevenir la violencia de género

Meta 1: Realizar acciones de sensibilización/concientización y capacitación en la temática de violencia hacia mujeres, géneros y diversidad.

Especificaciones:

- Las acciones de sensibilización/concientización y capacitación deberán realizarse al menos una (1) vez cada dos (2) años. Se sugiere utilizar el calendario de salud nacional o internacional que recoge fechas específicas para visibilizar aspectos particulares bajo la consigna “El día de”. Dicho calendario se encuentra en el anexo III.
- En las acciones de sensibilización/concientización se utilizarán vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la organización, cartelera, redes sociales, etc.).
- Poner en práctica estrategias educativas a través de charlas/talleres.

Documentación de respaldo:

- Breve informe de la campaña de comunicación.

Las metas que refieren a acciones de sensibilización/concientización de comunicación para “El día de” se validan con la presentación anual de un informe. Puede presentarse un mismo informe que valide todas las metas cumplidas al momento de presentar el mismo.

Estructura y contenido mínimo requerido para el informe:

- Definir el tema a comunicar en función de la meta.
- Personas destinatarias (comunidad laboral).
- Actividades llevadas a cabo, a elegir entre:
 - » Actividades educativas, para concientizar acerca del tema o temas de la meta que se eligió trabajar desde la comunicación. Dicha acción puede ser una capacitación, una charla abierta, un taller o un curso. Incluir en el informe: nombre de la actividad, fecha, carga horaria y cantidad de participantes de la misma. Se solicita registro fotográfico de la actividad realizada.
 - » Actividades de difusión. Puede ser un afiche, folleto, spot audiovisual, flyer, gif, animaciones o reels para redes sociales, mailing, boletín institucional. Sugerimos que sea algunos de estos dos últimos ejemplos, ya que son los que se utilizan más en la actualidad, esto variará de acuerdo a las posibilidades de cada organización/lugar de trabajo. Es necesario adjuntar la pieza de comunicación y los links en dónde fue publicada.

Meta 2: Disponer cartelera de difusión de la línea 144.

Especificaciones:

- Colocar cartelera de difusión de los recursos nacionales de atención, asesoramiento, orientación e información por violencias por motivos de género: Línea 144. La respectiva leyenda deberá estar escrita en forma legible y prominente, en letreros de un tamaño no inferior a treinta (30) centímetros de cada lado colocados en un lugar visible.

Documentación de respaldo:

- Registro fotográfico del cartel utilizado para difusión de la línea 144.
- Verificación visual de la distribución de la cartelera en pasillos, espacios comunes, baños, etc.

Recomendaciones complementarias del eje:

- Diseñar protocolos específicos de detección precoz y atención de todo tipo y modalidad de violencia contra las mujeres y personas LGBTIQ+.
- Implementar estrategias de formación continua en la temática género y diversidad a través de charlas/talleres u otras modalidades.
- Incorporar estrategias de comunicación que nombren e incluyan diferentes expresiones del género.
- Establecer cupos de género en la distribución de cargos jerárquicos y en las diferentes ofertas de acceso a promoción de cargo/beneficios/etc.

» Anexos operativos

Anexo 1. Acto compromiso modelo

La Organización/Lugar de Trabajo sito en la Ciudad de de la Provincia de se compromete a promover estilos de vida saludables entre todas las personas y sectores que la componen, así como con la comunidad de pertenencia; para el bienestar físico, psíquico y social, contribuyendo a disminuir los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, desarrollando un proyecto inclusivo y colectivo para alcanzar las metas propuestas. A tales fines, se compromete a llevar adelante políticas para:

- El fortalecimiento institucional;
- Reducir el uso de sustancias nocivas para el organismo;
- Garantizar ambientes libres de humo y reducir el consumo de productos de tabaco;
- Reducir el uso de alcohol;
- Intervenir en eventos cardiovasculares;
- Promover una alimentación saludable;
- Promover la actividad física y reducir el comportamiento sedentario;
- Promover el bienestar y prevenir los riesgos psicosociales;
- Prevenir la violencia de género.

Se suscribe este compromiso a los días del mes dede 20.....

Firma:

Aclaración:

DNI:

Cargo:

Persona de contacto:

Correo electrónico de contacto:

Teléfono (fijo y celular) de contacto:

Anexo 2. Instrumento de relevamiento de estándares (para el diagnóstico basal)

»» Organización/Lugar de Trabajo saludable - Encuestas sobre el entorno

El objetivo de esta encuesta es conocer las condiciones del entorno para implementar la ENES-OS/LTS. Recomendamos que la realice algún integrante de la comisión permanente que esté familiarizada/o con el entorno laboral.

»» Datos demográficos

Número total de personas que trabajan en la Organización:

Total de personas desagregado por género:

Promedio de edad de la comunidad laboral:

»» Alimentación saludable

1- ¿A qué categorías se asemejan más los puntos de expendio de alimentos que existen en el edificio? Registre todas las opciones que sean necesarias.

- Comedor o Cantina (cuenta con unidades de frío y calor para los alimentos)
- Kiosco buffet (tiene conservación de frío para los alimentos)
- Kiosco básico (no tiene conservación de frío para los alimentos)
- Máquina expendedora de alimentos (no incluye infusiones)
- No posee ningún punto de expendio
- Otro. Explícite:

2- ¿Se ofrecen alimentos saludables en al menos uno (1) de los puntos de expendio de alimentos dentro del edificio?

- 1. Si
- 2. No. Explícite:

3- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿dispone de dispensers y/o filtros de agua, segura y gratuita, disponibles para quienes circulan en ella?

- 1. Si
- 2. No. Explícite:

4- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿realiza o permite, publicidad, promoción o patrocinio de alimentos y/o bebidas no saludables?

- 1. Si. Explícite:
- 2. No

5- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿cuenta con cartelera que promocioe una alimentación saludable?

- 1. Si
- 2. No

6- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿cuenta con un “Espacio Amigo de la Lactancia”?

- 1. Si
- 2. No. Explícite:

»» Consumo de tabaco

7- ¿Todos los espacios cerrados de la Organización/Lugar de Trabajo son 100% libres de humo de tabaco?

- 1. Si
- 2. No. Explícite:

8- ¿Todos los espacios abiertos son libres de humo de tabaco?

- 1. Si
- 2. No. Explícite:

9- La Organización/Lugar de Trabajo ¿cuenta con cartelera sobre la prohibición de fumar?

- 1. Si
- 2. No

10- En la Organización/Lugar de Trabajo, ¿se venden productos de tabaco?

- 1. Si. Explícite:
- 2. No

11- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿realiza o permite, publicidad, promoción o patrocinio de productos de tabaco?

- 1. Si. Explícite:
- 2. No

»» Consumo de alcohol

12- En la Organización/Lugar de Trabajo, ¿se venden bebidas alcohólicas?

- 1. Si. Explícite:
- 2. No

13- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿realiza o permite, publicidad, promoción o patrocinio de bebidas alcohólicas?

- 1. Si. Explícite:
- 2. No

»» Actividad física

14- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿cuenta con espacios de recreación o campo de deporte para realizar actividad física gratuita?

- 1. Si. Explícite:
- 2. No

15- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿ofrece descuentos especiales a la comunidad laboral a través de convenios con gimnasios o clubes deportivos?

- 1. Si. Explícite:
- 2. No

16- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿cuenta con bicicletero?

- 1. Si
- 2. No

17- En la Organización/Lugar de Trabajo, ¿se observa cartelera que estimule a realizar ejercicio, por ej. caminar o utilizar escaleras?

- 1. Si
- 2. No

»» Salud cardiovascular

18- La Organización/Lugar de Trabajo ¿cuenta con desfibriladores externos automáticos?

- 1. Si
- 2. No
- 3. No sabe

19- ¿Están visibles para su uso?

- 1. Si
- 2. No

20- En el último año, ¿se brindó capacitación con relación a maniobras de resucitación cardiopulmonar básica (RCP) y técnica de uso de los desfibriladores externos automáticos?

- 1. Si
- 2. No

»» Estrategias de comunicación

21- ¿Se difunde información o consejos para mantener un estilo de vida activo y saludable mediante comunicación interna, ya sea por medio de intranet, newsletter o redes sociales?

- 1. Si
- 2. No

22- Por favor, en caso de que la pregunta anterior haya sido afirmativa, indique qué temas trabajan.

- Alimentación Saludable
- Promoción de actividad física
- Consumo de alcohol
- Consumo de tabaco
- Capacitación sobre RCP
- Prevención de la violencia
- Otros. Explícite:

»» Violencia de género

23- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿desarrolla periódicamente (al menos una vez al año) acciones de prevención sobre la temática de violencia de género (E): ¿eventos de concientización, campaña de comunicación, capacitaciones a la comunidad laboral, etc.?

- 1. Si. Explícite:
- 2. No

24- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿difunde a través de medios visibles para su comunidad laboral y de manera permanente la línea gratuita 144, de atención, contención y asesoramiento en situaciones de violencia de género?

- 1. Si
- 2. No

25- La Organización/Lugar de Trabajo, ¿cuenta con un protocolo de procedimiento de actuación ante consultas o reportes de situaciones de violencia de género en el contexto laboral?

- 1. Si
- 2. No

Si desea ampliar información, utilice el siguiente espacio para registrar todas las observaciones que considere pertinente.

Anexo 3. Calendario de efemérides de salud

Febrero	4	Día mundial contra el cáncer
Marzo	4	Día mundial de lucha contra la obesidad
	8	Día internacional de la mujer
	2º jueves	Día mundial del riñón
	20	Día mundial de la salud bucodental
	22	Día mundial del agua
Abril	6	Día mundial de la actividad física
	7	Día mundial de la salud
	21	Día de la higiene y seguridad en el trabajo
Mayo	1	Día internacional del trabajador
	5	Día internacional de la enfermedad celíaca
	17	Día mundial de la hipertensión arterial
	28	Día internacional de la acción por la salud de la mujer
	31	Día mundial sin tabaco
Junio	5	Día mundial del medio ambiente
	10	Día mundial de la seguridad vial
Agosto	1º semana	Semana internacional de la lactancia materna
Septiembre	10	Día mundial de la prevención del suicidio
	29	Día mundial del corazón
Octubre	10	Día mundial de la salud mental
	2º jueves	Día mundial de la visión
	16	Día mundial de la alimentación
Noviembre	14	Día mundial de la diabetes
	3º miércoles	Día mundial del epoc
	15	Día mundial sin alcohol
	3º jueves	Día internacional del aire puro
	25	Día internacional de la no violencia contra la mujer
Diciembre	3	Día mundial de las personas con discapacidad

» Glosario

A

Actividad física:

Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que signifiquen un gasto de energía son actividades físicas, ya sea que se realicen en el tiempo libre, al trasladarnos de un lugar a otro, en el trabajo o en casa.

Agua segura:

Es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

B

Bebidas alcohólicas:

Todas aquellas que se encuentren regidas y definidas como tales por el Código Alimentario Argentino (C.A.A.) y que fermentadas o no tienen un contenido de alcohol superior a CINCO POR MIL (5‰) en volumen medido a VEINTE GRADOS CENTIGRADOS (20°C).

C

Comportamiento sedentario:

Toda actividad realizada por una persona al estar despierta en posición sentada, reclinada o acostada, con un gasto de energía muy reducido.

Consumo de productos de tabaco:

El acto de inhalar, exhalar, masticar, chupar o sostener encendido un producto elaborado con tabaco y alternativos.

D

Descartador de cigarrillos:

Son dispositivos que permiten la eficaz eliminación de las colillas de cigarrillos sin estimular el acto de fumar en el sitio en el que están emplazados (como sí sucede con los ceniceros convencionales). Hay diversos modelos, aunque el formato más extendido es aquel que posee un receptáculo de material ignífugo al que se le añade un largo cuello que corona con el orificio de entrada en donde se coloca el cigarrillo. El cuello posibilita que se apague el cigarrillo por falta de oxígeno. En algunos casos se utiliza agua o arena como otro medio de extinción de fuego. Cabe señalar que podrá utilizarse tanto un producto comercial como un descartador confeccionado por la propia Institución.

E

Espacio amigo de la lactancia:

Ambiente de uso exclusivo, desarrollado para la extracción y conservación adecuada de la leche materna durante el horario de trabajo. Este espacio debe estar acondicionado de tal manera que se garantice la privacidad, comodidad, ventilación, higiene y accesibilidad para personas con diversidad funcional. Dicho espacio debe respetar la dignidad y la salud integral de las personas beneficiarias, con motivo de propiciar la salud, nutrición, crecimiento y desarrollo integral del niño o niña lactante hasta los dos primeros años de vida.

P

Patrocinio:

Toda forma de contribución a cualquier acto, actividad o individuo con el fin, el efecto o el posible efecto de promover directa o indirectamente un producto, así como su uso, una marca comercial o una empresa elaboradora de los mismos. Quedan incluidas también, a modo enunciativo y no enumerativo, las recomendaciones y acciones que abarcan: a) diversos arreglos de venta y/o distribución; b) diversas formas de asociación de productos con eventos o con otros productos; etc.

Productos de tabaco:

Productos que utilizan total o parcialmente como materia prima tabaco. Se incluye en esta definición a los productos alternativos de tabaco, como los cigarrillos electrónicos, vapeadores, calentadores de tabaco u otros similares, que dispensan aerosoles o vapores destinados a ser consumidos o inhalados, sea que contengan o no nicotina; como así también, se incluye al alcance dado en el artículo 3 de la Ley N° 26.687 y su respectiva reglamentación.

Publicidad y promoción:

Toda forma de comunicación, recomendación o acción comercial con el fin, el efecto o el posible efecto de promover directa o indirectamente un producto, así como el uso de los mismos. Queda incluida la exhibición de productos.

V

Violencia de género:

Toda conducta, acción u omisión que, de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, basada en una relación desigual de poder, afecte su vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, como así también su seguridad personal, de acuerdo al alcance dado por la Ley N° 26.485.



argentina.gob.ar/salud
0800.222.1002
Av. 9 de Julio 1925. C.A.B.A.



Ministerio de Salud
Argentina

***primero
la gente***