



**MANUAL DE
LUGARES DE
TRABAJO
SALUDABLES**

AUTORIDADES

Sra. Presidenta de la Nación

- Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Sr. Ministro de Salud

- Dr. Juan Luis Manzur

Sr. Secretario de Políticas, Regulación e Institutos

- Dr. Gabriel Yedlin

Sr. Secretario de Promoción y Programas Sanitarios

- Dr. Máximo Diosque

Sra. Subsecretaria de Prevención y Control de Riesgos

- Dra. Marina Kosacoff

Sr. Director de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles

- Dr. Sebastián Laspiur

Sr. Coordinador del Plan Nacional Argentina Saludable

- Lic. Mario Virgolini

MANUAL DE LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES

Estrategia Nacional de Prevención y Control de
Enfermedades no Transmisibles.
Componente: Promoción de la Salud



INDICE

7	INTRODUCCIÓN Objetivo del manual ¿Qué es un ambiente de trabajo saludable? ¿Por qué implementar lugares de trabajo saludables?
8	FUNDAMENTOS PARA IMPLEMENTAR LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES Situación internacional de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) Situación de las ENT en Argentina
10	ESTRATEGIAS PARA COMBATIR LAS ENT Estrategia mundial para prevenir las ENT Situación en Argentina y estrategia nacional de prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles Antecedentes de ambientes laborales saludables en Argentina
12	BENEFICIOS DE LOS LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES <i>Objetivos de implementar lugares de trabajo saludables</i>
14	COMPONENTES DE LOS LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES, OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y METAS 1- Vida activa en el trabajo 2- Alimentación saludable en el trabajo 3- Institución libre de humo de tabaco
17	CÓMO IMPLEMENTAR UNA INSTITUCIÓN SALUDABLE 1- Obtención de apoyo de las autoridades 2- Creación de un comité de gestión del proyecto 3- Análisis de situación o diagnóstico de base 4- Elaboración del proyecto 5- Obtención de apoyo para el proyecto 6- Implementación del proyecto 7- Evaluar y comunicar los avances y resultados Conclusión <i>Requisitos para certificar un ambiente laboral saludable</i>
20	ANEXO A
21	ANEXO B: Cuestionario tipo sobre la situación de salud y factores de riesgo
24	ANEXO C: Mitos y realidades de los lugares de trabajo saludables
26	ANEXO D: Fechas importantes relacionadas con la salud
27	ANEXO E: Recordatorio para implementar lugares de trabajo saludables
28	RECURSOS

▶ INTRODUCCIÓN

OBJETIVO DEL MANUAL

El objetivo de este manual es brindar una herramienta para que las instituciones y empresas se conviertan en espacios saludables, promoviendo la salud de las personas que trabajan o acuden a ellas. A largo plazo, está demostrado que este tipo de intervenciones mejora la calidad de vida y aumenta la esperanza de vida de la población involucrada.

¿QUÉ ES UN AMBIENTE DE TRABAJO SALUDABLE?¹

La Organización Mundial de la Salud define un ambiente de trabajo saludable como aquel donde se tienen en cuenta:

- Temas de salud y seguridad en el entorno físico del trabajo
- Temas de salud, seguridad y bienestar en el entorno psicosocial del trabajo
- Recursos de salud personal en el lugar de trabajo
- Maneras de participar en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad.

Cada vez más, el lugar de trabajo es usado como un entorno para promover la salud y las actividades de salud preventivas, no solo para prevenir accidentes laborales, sino para evaluar y mejorar la salud general de los empleados.

Hay cuatro escenarios clave donde se pueden tomar acciones para promover los ambientes de trabajo saludables (ver Gráfico 1).

1 *El ambiente físico de trabajo se refiere a la estructura, aire, maquinaria, mobiliario, etc. Estos factores pueden afectar la seguridad y la salud física de los trabajadores.²*

2 *El entorno psicosocial de trabajo incluye la organización del trabajo y la cultura institucional que pueden afectar el bienestar mental y físico de los empleados.*

3 *Los recursos personales de salud consisten en el entorno propicio, los servicios de salud, la información, los recursos, las oportunidades y la flexibilidad que brinda una institución para apoyar los esfuerzos de sus empleados de mejorar o mantener sus prácticas de estilos de vida saludable y para apoyar su estado actual de salud física y mental.*

4 *La participación de la institución en la comunidad comprende las actividades que ésta realiza para mejorar la seguridad, el bienestar y la calidad de vida de los trabajadores y sus familias.*

¿POR QUÉ IMPLEMENTAR LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES?

A lo largo de los años se ha visto que la salud individual está claramente ligada a la salud comunitaria, es decir la salud de la comunidad y el entorno donde una persona vive, trabaja y pasa su tiempo libre. La salud, la seguridad y el bienestar son fundamentales para los trabajadores y sus familias y también para la productividad, la competitividad y las sostenibilidad de las empresas y por ende para la economía de los países. Los cambios medioambientales y socioeconómicos de las últimas décadas como ser la masificación del consumo y el desarrollo tecnológico, han promovido estilos de vida no saludables incluyendo el sedentarismo, la obesidad y el consumo de tabaco. También ha aumentado claramente el estrés relacionado con el trabajo, factor clave en el ausentismo laboral. Un gran número



¹Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción. Organización Mundial de la Salud, 2010.

²Conforme a la ley N° 19.587 de HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO deben cumplirse las condiciones de higiene y seguridad tales como: la presencia y supervisión periódica de matafuegos, la presencia de cartelera adecuada señalando por ejemplo las salidas de emergencia, la existencia de un plano de evacuación, la presencia de escaleras con pasamanos firmes y cinta antideslizante, la presencia de iluminación de emergencia y la limpieza de pisos y baños.

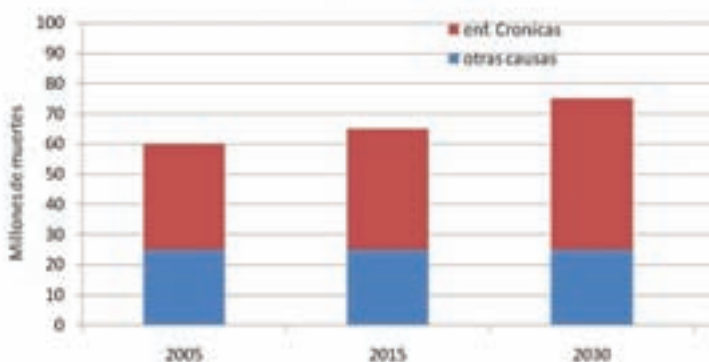
ro de adultos trabaja y pasa 8 horas o más de su día en un ambiente laboral. Por esto, es importante que el mismo sea un espacio que ayude a contrarrestar esta tendencia y promueva actividades saludables como ser la actividad física, la alimentación saludable y el no consumo de tabaco.

Razones para implementar lugares de trabajo saludables:³

- **Es lo correcto** (ética empresarial). En la Declaración de Seúl sobre seguridad y salud en el trabajo (2008) se afirma que un entorno de trabajo seguro y saludable 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"**: de poder hacerlo, la gente elige empleos donde el entorno de trabajo es más agradable.
- **Se alinea con la imagen de una empresa que es "socialmente responsable"**. Actualmente los inversores suelen evaluar la manera en que las empresas cumplen con su objetivo.

2

MUERTES ESPERABLES DEBIDAS A ENFERMEDADES CRÓNICAS



Fuente: Organización Mundial de la Salud

La **responsabilidad social empresarial (RSE)**, puede definirse como la contribución activa y voluntaria al mejoramiento social, económico y ambiental por parte de las empresas que va más allá del cumplimiento de las leyes y las normas vigentes en un determinado país. Para la Organización Internacional del Trabajo (OIT) la RSE es el conjunto de acciones que las empresas realizan para que sus actividades tengan repercusiones positivas sobre la sociedad y contribuyan a su vez con la competitividad y sostenibilidad de la empresa. Estas suelen incluir acciones que ayudan a mejorar la salud de la población. Las empresas tienen la responsabilidad de conocer el entorno en el que operan. No solo en términos geográficos, sino en términos del conjunto de reglas, leyes que rigen su operación, y todas las actividades relacionadas directa e indirectamente con la misma.

FUNDAMENTOS PARA IMPLEMENTAR LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES

SITUACIÓN INTERNACIONAL DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT)

Las ENT como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas son problemas de salud pública de enorme magnitud, gravedad y costos asociados, que afectan a la población mundial y constituyen una amenaza para el desarrollo de los países. La carga de enfermedad y mortalidad atribuida a las ENT está en aumento. En Estados Unidos, por ejemplo, las enfermedades crónicas representan el 75% de los gastos en salud.

Se estima que en el año 2008 aproximadamente el 63% de las muertes en el mundo se debieron a ENT, particularmente enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias.⁴ En los próximos 20-25 años, la mortalidad por otras causas permanecería constante pero la mortalidad por enfermedades crónicas aumentaría en un 23%. **Se ha proyectado que, para el 2020, las ENT explicarán el 75% de todas las muertes en el mundo (ver Gráfico 2).**

En un principio, los países desarrollados tenían la mayor carga. Sin embargo, con la globalización, cada vez más naciones en desarrollo están sufriendo este problema. Actualmente, el 80% de las muertes por ENT se producen en países de medianos o bajos ingresos. Por otra

³Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción. Organización Mundial de la Salud, 2010.

⁴Global status report on noncommunicable diseases. 2010. World Health Organization, Geneva, 2011.

parte, las muertes en estos países ocurren en personas más jóvenes: el 29% de las muertes por ENT en países en desarrollo corresponde a menores de 60 años mientras que en países de altos ingresos este porcentaje es del 13%. Países como China, Rusia o Brasil pierden anualmente más de 20 millones de años de vida productivos debido a enfermedades crónicas. Otro dato importante a tener en cuenta es que las pérdidas relacionadas con la menor productividad debida a enfermedades crónicas es 400% mayor que los gastos en salud relacionados con las mismas.

Los principales determinantes de las ENT son los llamados **Factores de Riesgo**. Un número reducido de factores de riesgo (el tabaco, el alcohol, la inactividad física, la presión arterial elevada, el colesterol elevado, la diabetes y la alimentación no saludable) contribuye de manera sustancial con la morbimortalidad relacionada con las ENT. Se estima, por ejemplo, que el 75% de las enfermedades cardiovasculares se deben a dieta inadecuada, inactividad física y consumo de tabaco. La mayoría de los factores de riesgo impacta en diversas ENT y esto genera una oportunidad para implementar acciones de efecto sinérgico a través del control de esos factores. En el Gráfico 2 se observan las muertes en el mundo atribuibles a los principales factores de riesgo.

Las ENT pueden prevenirse actuando sobre estos Factores de Riesgo. Existe evidencia científica que demuestra que las intervenciones en promoción, prevención y tratamiento son efectivas y justifican llevar a cabo acciones de política pública.

La **alimentación no saludable** se refleja en la ingesta aumentada de calorías y algunos componentes (sodio, azúcares, grasas saturadas y trans), que generan hipertensión, colesterol elevado, diabetes y sobrepeso o en la ingesta insuficiente de aquellos que reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer (fibras, grasas poliinsaturadas). La ingesta inadecuada de frutas y verduras ocasiona el 19% de los cánceres del tubo digestivo, 31% de la enfermedad coronaria y 11% de la enfermedad cerebrovascular.

La alimentación no saludable puede comenzar a temprana edad en el caso de los lactantes y niños menores de 2 años que no son alimentados con leche materna⁵ o que reciben alimentación complementaria antes de los 6 meses de vida. La lactancia materna tiene enormes beneficios a corto plazo (menor riesgo de infecciones respiratorias, gastrointestinales, otitis, anemia materna, etc.), y a largo plazo (diabetes, hipertensión, obesidad, etc.), por lo que el Ministerio de Salud de la Nación, con-

juntamente con otras instituciones como la Organización Mundial de la Salud, UNICEF y la Sociedad Argentina de Pediatría, recomiendan que a los lactantes se les ofrezca exclusivamente leche materna hasta el 6to mes cumplido, y que a partir de ese momento la lactancia sea complementada con alimentos adecuados, oportunos e inocuos hasta los dos años ó más de vida.

El **sedentarismo** causa diferentes factores de riesgo, enfermedad y muerte siendo una de *las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo*. La incidencia del sedentarismo como un *factor de riesgo a nivel poblacional*, es cada vez mayor y *el sedentarismo tiende a convertirse en la epidemia del siglo XXI*. Aproximadamente 2 a 3 millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física. La misma no sólo se traduce en sufrimiento personal y enfermedades, sino también implica un costo económico para los individuos sedentarios y las sociedades en las que viven. La disminución de la actividad física propicia enfermedades complejas y de potencial gravedad, como: la diabetes, la obesidad, la disfunción cardiovascular, la osteoporosis e incluso algunos tipos de cáncer. Mirando el lado positivo, las personas que mantienen un estilo de vida físicamente activo tienen menores tasas de mortalidad que sus homónimos sedentarios y además una mayor longevidad. Las personas que en cualquier momento de su vida abandonan su hábito sedentario para pasar a otro más activo físicamente, reducen significativamente sus tasas de mortalidad.

En cuanto al **tabaco**, no solo daña la salud de las personas que fuman sino también la de los que los rodean. El humo de tabaco está compuesto por más de *7.000 compuestos químicos*, entre los que se encuentran: monóxido de carbono, nicotina, cianuro, alquitranes, carcinógenos, arsénico, irritantes y tóxicos. Se lo considera un carcinógeno del GRUPO A; es decir, uno de los más peligrosos para la salud. Los estudios realizados hasta la fecha indican que *cualquier nivel de exposición al humo ambiental del tabaco implica un riesgo para la salud*, ya que no existe una dosis umbral segura. Además, hay una clara relación dosis-respuesta: *a mayor exposición mayor daño*. Los adultos no fumadores expuestos al humo ajeno tienen entre un 30 y 40% mayor riesgo de cáncer de pulmón e infarto agudo de miocardio. El cáncer de mama en mujeres no fumadoras expuestas al humo de tabaco es también una causa importante de muerte. En los niños, la exposición al humo aumenta el riesgo de asma, otitis y catarros invernales. También aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante y la aparición de cáncer en edad adulta.

⁵Entiéndase en aquellos casos en los que la LM no está médicamente contraindicada.

SITUACIÓN DE LAS ENT EN ARGENTINA

En la Argentina, la epidemia de obesidad y de sedentarismo va en rápido aumento. La inactividad física se incrementó significativamente del 46,2% en 2005 al 54,9% en 2009. Más de la mitad de la población (53,4%) presenta exceso de peso (sobrepeso y obesidad) y la obesidad aumentó significativamente del 14,6% al 18% en esos mismos años.⁶ A su vez, el consumo de sal es muy elevado, mientras que el consumo de frutas y hortalizas está muy por debajo de las recomendaciones para mantener una buena salud. El 25,4% de la población agrega siempre sal a las comidas y sólo el 4,8% de la población consume al menos 5 porciones de frutas y verduras por día. El 29,1% de la población que se controló el colesterol manifestó tenerlo elevado y casi el 10% de la población tiene diabetes. El 27,1% de la población es fumadora, mientras que la exposición al humo de tabaco ajeno es del 40,4% con porcentajes más bajos en las provincias con legislación de ambientes 100% libres de humo de tabaco.⁷ El consumo de tabaco está en descenso, pero aún resta mucho por hacer, dado que la situación en Argentina parte de valores muy altos de consumo de tabaco. La implementación de la Ley Nacional de Control del Tabaco recientemente sancionada servirá para darle un marco legal a las acciones que se están haciendo para controlar esta epidemia.

Cabe mencionar que todos estos factores golpean más fuertemente a los sectores más pobres de la sociedad, que tienen los mayores porcentajes de población afectada.

▶ ESTRATEGIAS PARA COMBATIR LAS ENT

ESTRATEGIA MUNDIAL PARA PREVENIR LAS ENT

La Asamblea Mundial de la Salud aprobó en 2003 el **Convenio Marco para el Control del Tabaco**⁸ que es el primer tratado internacional de salud pública realizado bajo los auspicios de la OMS; en 2004 la **Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud**⁹ y en 2007 el **Plan de acción mundial: Salud de los trabajadores**.¹⁰ En el anexo A encontrará con mayor detalle los objetivos de cada una de estas estrategias.

La Asamblea General de las Naciones Unidas convocó en septiembre de 2011 a una Reunión de alto nivel destinada a la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles. Participaron en ella los principales jefes de estado y otros representantes políticos con el objetivo de elaborar estrategias mundiales contra los problemas que plantea la carga de enfermedad relacionada con las enfermedades crónicas no transmisibles. El foco de atención se centró en los problemas que plantean esas enfermedades, y a sus repercusiones sociales y económicas, en particular para los países en desarrollo. Esto brindó una oportunidad única para poner el tema en la agenda de los gobiernos motivando a que la comunidad internacional tome medidas para reducir los factores de riesgo, crear entornos que promuevan la salud y reforzar las políticas y los sistemas de salud nacionales. Como resultado de esta reunión se adoptó por consenso la resolución "Declaración Política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles".

Existe una tendencia mundial a implementar ambientes laborales saludables. Los primeros estudios relacionados con el tema surgieron a principios de los años 90 en los Estados Unidos como una respuesta al aumento creciente de estilos de vida no saludables. En estos últimos 20 años, numerosos países han implementado experiencias exitosas que dan cuenta de la costo-efectividad de este tipo de iniciativas en todas las regiones del mundo. FedEx México, por ejemplo, ha sido distinguido con el sello de "mejor lugar para trabajar" gracias a su programa de bienestar laboral basado en su filosofía de "la gente está primero". Cadbury Schweppes, la empresa inglesa de alimentos y bebidas ha motivado los programas de bienestar para sus empleados desde la creación de la empresa en 1783. La compañía cuenta con programas de prevención de enfermedades crónicas en 41 de sus mercados, 21 de los cuales están en países en desarrollo. La empresa americana PepsiCo comenzó un programa en el año 2004 por el cual le paga a sus empleados 100 dólares para que completen una evaluación de salud que mide factores de riesgo para enfermedades crónicas. Gracias a ello descubrieron que el 90% de sus empleados tenía algún factor de riesgo y fue derivado para su seguimiento.¹¹

⁶Ministerio de Salud de la Nación. Primera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2005) y Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2009 (ENFR).

⁷Ministerio de Salud de la Nación. Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, 2009 (ENFR). Disponible en: <http://www.msal.gov.ar>

⁸Disponible en: <http://www.paho.org/Spanish/DD/PUB/sa56r1.pdf>

⁹Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

¹⁰Disponible en: http://www.who.int/occupational_health/WHO_health_assembly_sp_web.pdf

¹¹Working Towards Wellness: accelerating the prevention of chronic disease. World Economic Forum, 2007.

Una encuesta realizada en países de bajos, medianos y altos ingresos en preparación del Foro Económico Mundial del 2008 muestra que 52% de las organizaciones encuestadas mide la salud y bienestar de sus empleados de manera periódica. El 60% lo hace para mejorar el entorno de trabajo. Alrededor del 30% de los empleadores en Estados Unidos y Canadá ofrecen programas de bienestar laboral. El 25% de los empleadores de Europa, 21% de Asia, 20% de Australia, 19% de centro y sud América y 18% de los de Medio Oriente ofrecen programas de bienestar laboral a sus empleados.¹²

SITUACIÓN EN ARGENTINA Y ESTRATEGIA NACIONAL DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

A comienzos del año 2009, el Ministerio de Salud de la Nación, a través de la Dirección de Promoción y Protección de la Salud, puso en marcha una estrategia destinada a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles en la población general (Resolución Ministerial N° 1083/09). Esta estrategia comprende un conjunto de acciones de promoción de la salud sobre la población a través del "Plan Nacional Argentina Saludable". Dicho Plan promueve el control de los principales factores de riesgo y determinantes sociales de las enfermedades crónicas, en particular el consumo de tabaco, la alimentación inadecuada y la inactividad física.

Está demostrado que pequeñas modificaciones de estos factores de riesgo a nivel poblacional producen grandes beneficios en la salud pública en relación a la disminución de la enfermedad cardiovascular, diabetes y algunos tipos de cáncer. También se sabe que las intervenciones integrales o abarcativas son las que mayor impacto tienen en el control de los factores de riesgo. Una de las estrategias del Plan Argentina Saludable son las intervenciones integrales en sitios de trabajo y estudio.

ANTECEDENTES DE LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES EN ARGENTINA

El principal antecedente en nuestro país está relacionado con la promoción de espacios laborales libres de humo de tabaco. Dentro del marco del Programa Nacional de Control de Tabaco, el Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación lanzó en septiembre del 2004 la iniciativa "Registro de Instituciones y Empresas libres de humo de tabaco" con el objetivo de fomentar los ambientes de trabajo libres de tabaco. Se publicó en

ese momento un manual para implementar ambientes libres de humo de tabaco. Los adultos pasan la mayor parte del día en el ambiente laboral y esta estrategia ha demostrado ser enormemente efectiva en mejorar la salud de los trabajadores, disminuir el consumo en fumadores y promover la cesación.

A través del Registro, las instituciones/empresas se inscriben en la página web del Ministerio de Salud (www.msal.gov.ar) donde completan un formulario. En una segunda instancia, las instituciones/empresas inscriptas son contactadas para una visita de inspección por parte del personal del Ministerio. Se visitan solo aquellas que refieren ser 100% libres de humo de tabaco. Si durante la inspección, la institución/empresa cumple con todos los requisitos es declarada "Libre de Humo de Tabaco" y recibe un certificado firmado por el Ministro de Salud que tiene una validez de dos años. Se certifican solo aquellas que son 100% libres de humo de tabaco. Hasta marzo del 2012 había más de 2600 instituciones inscriptas y unas 1200 certificadas.

Otra iniciativa llevada a cabo por el Plan Nacional Argentina Saludable ha sido la promoción de las universidades saludables a través de la capacitación del personal y los alumnos. En septiembre del 2009 se realizó el primer taller en la ciudad de Jujuy y en noviembre se repitió el taller en la ciudad de San Juan. En junio de 2010, se realizó un taller en la ciudad de Neuquén y otro en Río Grande. Se capacitaban hasta la fecha más de 100 funcionarios y 200 estudiantes.

Hospital Británico

AMBIENTE LABORAL 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO



¹²Working Towards Wellness: Measuring Results. World Economic Forum, 2008.

▶ BENEFICIOS DE LOS LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES

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

En el área de **actividad física** está comprobado que acciones planificadas y sistemáticas en las empresas logran:

- **En los trabajadores:** Mejora la movilidad articular, mejora la resistencia, aumenta la densidad de los huesos (previene la osteoporosis), mejora la fuerza muscular, disminuye la presión arterial, mejora el peso corporal, disminuye el riesgo de cardiopatía coronaria y de accidente cerebrovascular, disminuye las lesiones, disminuye el riesgo de diabetes, hipertensión y cáncer de colon, mejora el perfil de lípidos, mejora el proceso de envejecimiento fisiológico, disminuye la mortalidad por todas las causas, mejora el funcionamiento corporal y la independencia de las personas de edad avanzada. También ayuda a controlar el peso, disminuyendo así el riesgo de obesidad. 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

Implementación de pausa activa en la oficina

ACTIVIDAD FÍSICA



la mano de obra, disminuye los costos médicos y mejora en la relación Institucional.

La promoción de una **alimentación saludable** en el ambiente laboral:

- Mejora el rendimiento laboral gracias al adecuado aporte de energía y nutrientes.
- Mejora el bienestar físico y mental.
- Previene enfermedades no transmisibles relacionadas con la mala alimentación (diabetes mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer)
- Reduce los costos en salud, los gastos médicos y los del ausentismo laboral.
- Aumenta la satisfacción de todos los que trabajan por sentirse cuidados por la institución.

A su vez, distintos organismos internacionales sugieren que los **ambientes laborales 100% libres de humo de tabaco:**

- Protegen la salud de los no fumadores.
- Se adecuan a las políticas nacionales e internacionales que van en el mismo sentido
- 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 aparejados el acto de fumar dentro de un edificio
- Reducen el consumo de tabaco entre los fumadores en aproximadamente un 29%.¹³
- 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 al reducir el ausentismo por enfermedades relacionadas con el tabaco.¹⁴
- Protegen a la institución contra demandas ocasionadas por enfermedades o muertes debido a la exposición al humo de tabaco.
- Disminuyen el riesgo de incendios.

¹³Datos de OPS/OMS. Taller "América Libre de Humo", Argentina, 2004.

¹⁴Fichtenberg CM, Glantz SA Effect of smoke-free workplaces on smoking behaviour: systematic review. BMJ. 2002 Jul 27;325(7357):188.

Estos beneficios se traducen en un aumento de la productividad y los ingresos de las instituciones. Un estudio llevado a cabo durante 12 meses en las distintas sucursales de la empresa Unilever en Inglaterra mostró que la implementación de programas de reducción del riesgo de enfermedades crónicas se asoció con la reducción de medio factor de riesgo por persona y un aumento del 8,5% en el desempeño laboral con respecto a sitios donde no se hizo nada. De manera conservadora se estima un retorno del 3,73 por 1. Es decir por cada libra esterlina que invirtieron, ganaron 3,73 en menores costos de salud y aumento de productividad.¹⁴

OBJETIVOS DE IMPLEMENTAR LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES

Objetivos generales:

- Fomentar el espacio laboral como fuente y espacio de salud.
- Contribuir a disminuir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles en los trabajadores.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar sobre la importancia de controlar los factores de riesgo vinculados al ambiente laboral.
- Lograr que la organización sea 100% Libre de Humo de tabaco.
- Promover la cesación tabáquica en los empleados y funcionarios fumadores.
- Promover una mejora en los hábitos alimentarios en el trabajo y por extensión en el hogar.
- Promover pausas laborales activas y una vida con mayor actividad física en general.

¹⁴"It's Official: At Work Health Promotion Programmes Work", by Peter Mills, E-HPM newsletter, December 2005.

COMPONENTES DE LOS LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES, OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y METAS

1 | VIDA ACTIVA EN EL TRABAJO

Objetivo general

- Promover la adquisición de estilos de vida activa en todos los trabajadores.

Objetivos específicos

- Incrementar en todos los niveles, el número de trabajadores activos y saludables.
- Aumentar el conocimiento sobre la relevancia de los beneficios de la actividad física tanto para la salud como para mejorar la calidad de vida en general.
- Mejorar los parámetros ergométricos en los trabajadores relacionados a su "estilo de vida laboral" mediante la actividad física.
- Crear ambientes favorecedores de la actividad física en el entorno laboral.

Metas de un lugar de trabajo favorecedor de la vida activa

Comunicación

- Que se fomente la importancia de sumar más movimiento antes, durante y después de la jornada laboral, como por ejemplo: promover el uso de transporte público, bicicletas o traslado a pie, caminar antes o después del almuerzo, entre otras.
- Que se fomente el uso de escaleras dentro del lugar de trabajo, incluyendo señales en puntos de decisión.
- Que se promuevan los beneficios y la forma de utilizar el pasómetro.
- Que se participe en eventos relacionados con el fomento de la actividad física y la salud.
- Que se difunda información y consejos para mantener un estilo de vida saludable mediante comunicación interna (intranet – newsletter).

Servicios de soporte

- Que se incorpore la pausa activa individual personalizada, mediante el sistema de software proporcionado por el Ministerio de Salud de la Nación y la pausa activa grupal, coordinada por un profesional de la actividad física (duración de la misma 20´ aprox).
- Que se ofrezcan consultorías personalizadas a cargo

de profesionales de la actividad física: mediciones y rutinas.

- Que se capacite al empleado para que adopte posturas adecuadas y realice esfuerzos de manera correcta en la actividad laboral, entre otros temas relacionados con el movimiento y la salud.
- Que se organicen actividades recreativas y deportivas entre los integrantes de la empresa.
- Que se organicen encuentros intra e inter - empresariales.
- Que se festejen los días especiales en los que se fomenta la vida activa (Día Mundial de la Actividad Física, Día de la familia, de la primavera, de fin de año).
- Que existan convenios con gimnasios, clubes y comercios de venta de indumentaria deportiva con descuentos especiales para los miembros de la institución.

Espacios Compartidos

- Que haya disponibilidad de un multiespacio donde poder efectuar pausas activas grupales, clases de stretching, relajación, etc. con frecuencia semanal.
- Que exista un sector de guarda de bicicletas.
- Que los vestuarios estén equipados con duchas y lockers.

Espacios individuales con condiciones ergonómicas adecuadas

- Que los empleados tengan Mouse Pad con almohadilla para evitar tendinitis.
- Que las sillas tengan un diseño ergonómico.
- Que la altura de la PC y teclado no provoque alteraciones en la postura.

2 | ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL TRABAJO

Objetivo General

- Promover una mejora en los hábitos alimentarios de los trabajadores.

Objetivos Específicos

- Promover ofertas de alimentos saludables e inoocuos en los buffets y servicios de catering.
- Lograr que los trabajadores y directivos tomen conciencia de los beneficios de la alimentación saludable.

- Reducir el consumo de alimentos que presentan riesgos a la salud e incrementar el consumo de productos con efectos protectores.
- Estimular el sostenimiento de la lactancia de las madres lactantes del área.

Metas de un lugar de trabajo con alimentación saludable

- Que la institución cuente con una oferta de alimentos saludables en los comedores, buffets y kioscos de la misma.
- Que dichos servicios cumplan con las normas de seguridad e higiene.
- Que todo el personal tenga libre acceso a agua potable.
- Que los eventos organizados por la institución ofrezcan menús saludables.
- Que la institución realice acciones de promoción de alimentación saludable de acuerdo a las necesidades y problemática de sus trabajadores.
- Que facilite el acceso a un consultorio nutricional para la atención del personal de la institución que lo requiera.
- Que la institución facilite el acceso de las madres a un "Espacio Amigo de la lactancia" donde puedan extraer y almacenar su leche durante la jornada laboral.

Metas específicas de oferta de alimentos saludables en los lugares de trabajo

Comedores y Buffets

- Que se ofrezca diariamente variedad de ensaladas y verduras cocidas.
- Que el menú incluya por lo menos en uno de sus platos hortalizas y verduras.
- Que en el menú semanal se ofrezca pollo sin piel, pescado, cortes magros de carne vacuna y legumbres.
- Que se privilegien las preparaciones al horno, al vapor, hervidas, a la parrilla, a la plancha, en lugar de las frituras.
- Que se ofrezcan opciones de postre con frutas frescas o cocidas.
- Que dentro de las opciones de bebidas se incluyan agua o bebidas reducidas en azúcar y opcional jugos naturales.
- Que se prepare la comida sin sal o con poca cantidad. Y en la mesa que la sal sea reemplazada por condimentos con mezclas de hierbas (pimienta, orégano, laurel, romero, etc).
- Que las máquinas expendedoras de alimentos incluyan entre sus productos alimentos saludables.

AMBIENTE LABORAL CON MENÚ SALUDABLE



Coca Cola
FEMSA Argentina

Kioscos o máquinas expendedoras Saludables

- Que cuente con estos alimentos saludables: fruta fresca, ensalada de frutas, barras de cereal libres de grasas trans, yogurt descremado, sándwich saludable (queso, jamón cocido magro, atún, láminas de pollo, huevo cocido y vegetales), agua mineral, jugos naturales exprimidos, bebidas reducidas en azúcar, frutos secos (nueces, almendras), postres reducidos en calorías.
- Que cuente con un afiche que promocióne el kiosco saludable, a fin de informar y llamar la atención de los consumidores.
- Que evite la comercialización de productos de alto contenido de sodio, grasas trans y de alta densidad calórica.

Objetivos de los espacios amigos de la lactancia

- Que se provea un espacio privado, con perfectas condiciones de higiene y agradable para que las mujeres que amamantan puedan extraer su leche con comodidad. Su dimensión estará en relación con las posibilidades de la institución y la cantidad de mujeres en edad fértil que la misma posea.
- Que "de mínima" el Espacio Amigo de la Lactancia cuente con: sillas cómodas; mesa; alcohol en gel; cercanía a un área para higiene de manos; cercanía a una heladera para conservar la leche.
- Que "de máxima" el Espacio Amigo de la Lactancia cuente con: sillas cómodas; mesa; pileta para lavarse las manos; jabón líquido; toallas de papel; heladera exclusiva para conservar la leche; tacho de basura con pedal; bomba extractora eléctrica para que las madres usen con sus propios biberones y sets extractores (las bombas extractoras manuales y los sets de extracción **NO** deben ser compartidos entre mujeres por riesgo a infecciones cruzadas).

3 | INSTITUCIÓN LIBRE DE HUMO DE TABACO

Objetivo general

- Proteger del humo ambiental de tabaco a todos los trabajadores y visitantes de la institución.

Objetivos específicos

- Lograr que todos los ambientes cerrados de la organización sean 100% libres de humo de tabaco.
- Evitar la exposición al humo de tabaco ambiental y disminuir los riesgos de enfermedad.
- Estimular el abandono del tabaquismo en los fumadores y apoyar a los empleados en el proceso.

Hewlett-Packard

AMBIENTE LABORAL 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO



Para ello puede utilizarse el servicio telefónico gratuito del Ministerio de Salud de la Nación 0800-999-3040.

Metas y requisitos para que una institución sea libre de humo de tabaco

- Que todos los espacios cubiertos de la empresa o institución sean libres de humo. No se permite fumar ni en ambientes cubiertos ni en ambientes descubiertos cercanos a las bocas de ventilación del edificio. En el caso de establecimientos de salud y educativos (excepto universidades) se añade que no se permite fumar en los espacios descubiertos existentes dentro del perímetro del establecimiento (Ley 26.687).
- Que los vehículos de la entidad sean libres de humo.
- Que los eventos organizados por la entidad sean libres de humo.
- Que la norma se cumpla para todos los niveles (empleados, gerentes, dueños) y los visitantes (proveedores, clientes, etc).
- Que no se venda tabaco dentro de la entidad (kioscos o bares internos).
- Que no haya ceniceros, con la excepción de la entrada a la entidad donde se señale que es a los fines de apagar las colillas al ingresar.
- Que existan señales que indican que la entidad es libre de humo de tabaco
- Para lograr la certificación las instituciones deben registrarse en www.msal.gov.ar/tabaco.

Los fumadores que quieran fumar durante su horario laboral deberán salir a lugares abiertos como patios, veredas, terrazas, balcones, en sitios que no sean bocas de ventilación del edificio. No se habilitarán sectores cerrados para fumar dentro del edificio, pues ello no protege a las personas de las sustancias tóxicas del humo de tabaco. Cabe mencionar que los sistemas de ventilación son ineficaces para liberar el ambiente de las sustancias tóxicas del humo de tabaco que se adhieren a tapizados, alfombras, etc. y continúan contaminando a las personas que ingresen a esos ambientes e incluso a otros ambientes cercanos durante unas dos semanas.

Es importante tener en cuenta que las colillas son la principal causa de basura en el mundo, por esto es fundamental contar con ceniceros en la entrada de las instituciones para evitar que los fumadores tiren las colillas al piso y contribuyan a aumentar la basura en el área cercana a la institución.



CÓMO IMPLEMENTAR UNA INSTITUCIÓN SALUDABLE

Algunos factores son claves para la implementación de una institución saludable tales como:

- *liderazgo y compromiso a largo plazo de las autoridades,*
- *integración a la misión, visión y valores de la institución,*
- *representación de todos los sectores en los procesos de decisión,*
- *priorización de las necesidades,*
- *preferencias y actitudes de toda la institución, dando especial importancia a los riesgos más elevados y los específicos según grupo etáreo,*
- *optimización de recursos de personal, físicos y económicos y*
- *evaluación periódica de las actividades.*

El proceso de implementación incluye algunas fases que no son necesariamente cronológicas. Las acciones son significativamente más efectivas cuando se implementan de manera gradual y combinada.

Estas etapas son:

1	Obtención de apoyo institucional (autoridades)
2	Creación de un comité de gestión del proyecto
3	Análisis de situación (diagnóstico basal)
4	Elaboración de un proyecto
5	Obtención de apoyo para el proyecto
6	Implementación del proyecto
7	Evaluación y comunicación de los avances y resultados

1 | OBTENCIÓN DE APOYO DE LAS AUTORIDADES

Está claro que el apoyo de las autoridades al proyecto es clave para que el mismo pueda seguir su curso. Un director motivado y comprometido es el primer paso para poder implementar una institución saludable. El compromiso debería estar plasmado en algún documento formal que asuma la voluntad de convertirse en una "institución saludable".

2 | CREACIÓN DE UN COMITÉ DE GESTIÓN DEL PROYECTO

Este comité debe estar conformado por representantes de los distintos sectores gerentes, empleados, gerios. La función más importante del comité es realizar un diagnóstico basal de la situación de la institución,

preparar y gestionar la implementación del proyecto de institución saludable acorde al diagnóstico de situación y a las posibilidades de la misma.

3 | ANÁLISIS DE SITUACIÓN O DIAGNÓSTICO DE BASE

El diagnóstico basal puede incluir normativas existentes, ofertas disponibles de alimentación y actividad física, observación sobre consumo de tabaco, encuesta al personal sobre estilos de vida dentro y fuera del ambiente laboral. Es importante relevar y analizar los datos sobre los estilos de vida de los empleados de todos los sectores y directivos de la institución. También es útil contar con un listado de las actividades ya existentes en la misma que contribuyen a cumplir los objetivos de salud de los empleados. Este diagnóstico inicial es clave como línea de base para la evaluación posterior del proyecto.

Para realizar un análisis de la situación se puede utilizar una encuesta que incluya preguntas enfocadas a evaluar, por ejemplo: el tipo de alimentos, lugar y tiempo destinado a la alimentación dentro del horario que pasa en la institución, el Índice de Masa Corporal (IMC), el consumo de tabaco, el porcentaje de aquellos que están queriendo dejar de fumar, el cumplimiento de los ambientes libres de humo (en el caso de que exista algún tipo de reglamentación) o la opinión de los miembros de la institución sobre la implementación de una institución 100% libre de humo; la cuantificación de actividad física en relación a la concurrencia a la institución: uso de escaleras, sumatoria de actividad física en el día, controles para detección y seguimiento de ECNT (por ejemplo control de glucemia, colesterol o de presión arterial), expectativas de capacitación y apoyo que va a brindar la institución en estos temas. En el Anexo B encontrará un modelo de cuestionario.

4 | ELABORACIÓN DEL PROYECTO

Para elaborar el proyecto es importante:

- Identificar cuáles son los principales **problemas** o desafíos que debería contemplar el proyecto en función de los resultados obtenidos en el análisis de situación.
- Identificar cuáles son los principales **objetivos** que debería contemplar el proyecto.
- Identificar las principales **actividades** destinadas a cumplir los objetivos del proyecto.

Algunos ejemplos de problemas pueden incluir:

- El trabajo actual suele promover estilos sedentarios relacionados con el uso de computadoras, maquinas, etc.

- Algunos empleados fuman en oficinas, baños y escaleras.
- La mayoría de las personas come sándwiches hechos fuera de la casa y no consume frutas y hortalizas.
- Las madres de lactantes se ven forzadas a suspender o complementar la lactancia con fórmulas por la imposibilidad de extraer su leche durante la jornada laboral.

Algunos ejemplos de objetivos pueden incluir:

- Mejorar las posturas en el trabajo y aumentar el nivel de actividad física de los trabajadores.
- Mejorar las pautas de consumo de alimentos y promover el consumo de frutas y hortalizas.
- Lograr que todos los ambientes sean 100% libres de humo y brindar ayuda a los empleados fumadores que quieran dejar de fumar.

Ejemplos de actividades son: organización de pausas activas, capacitación sobre posturas, modificación de ofertas alimentarias en los buffet, sanción y comunicación de una normativa de ambientes libres de humo, campaña de comunicación y formación de grupos para dejar de fumar.

Al elaborar el proyecto es importante pensar cuál va a ser la población objetivo. Esta abarca a la totalidad de los miembros de la institución pero pueden definirse grupos determinados a los cuales destinar acciones específicas (ej: fumadores).

Otros posibles programas relacionados con la promoción de la salud incluyen:

- Prevención de riesgos laborales.
- Atención psico-socio-sanitaria.
- Manejo del estrés y la ansiedad.
- Prevención del consumo de sustancias.
- Educación sexual y prevención de riesgos relacionados.
- Conocimiento y desarrollo personal.
- Sensibilización y fomento de la donación de órganos.
- Seguridad vial.

5 | OBTENCIÓN DE APOYO PARA EL PROYECTO

Esta etapa es fundamental para incluir en el proceso la participación de todos los miembros de la institución. Para esto es importante diseñar una buena campaña de comunicación que utilice las estrategias más apropiadas según la institución (eventos, página web, boletines, cartelera, correos electrónicos, entre otros). La campaña permitirá anunciar el programa de organización saludable, brindar información sobre las actividades de

apoyo que se ofrecerán (sensibilización, motivación, y educación), informar sobre cronograma de actividades y en qué marco temporal se espera concretar las metas planteadas (por ejemplo fijar el día a partir del cual regirán los ambientes 100% libres de humo).

6 | IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO

El proceso de implementación del proyecto es el desarrollo de las actividades programadas. Dentro de las actividades es clave que exista una buena campaña de comunicación que explique los resultados buscados por el proyecto. Algunas de las actividades pueden incluir:

- Pausas activas.
- Colocación de señales, por ejemplo sobre ambientes libres de humo o alentando el uso de escaleras en puntos de decisión o lugares estratégicos.
- Remoción de ceniceros en lugares cerrados. Colocación de ceniceros externos en las entradas.
- Intervenciones en buffets/kioscos intra institución tanto para alimentos como no venta de cigarrillos.
- Desarrollo de eventos de la institución: 100% libres de Humo, con pausas activas y alimentación saludable, debidamente comunicadas.

Durante el proceso de implementación del proyecto es importante realizar talleres para sensibilizar a las partes involucradas. Algunos de los contenidos de estos talleres pueden incluir:

- Datos de las enfermedades en la Argentina y su relación con el tabaco, alimentación e inactividad física.
- Diagnóstico de situación de la institución según los resultados de la encuesta basal.
- Información sobre el daño de la mala alimentación, la inactividad física y del tabaquismo (activo y pasivo) para la salud.
- Beneficios de una alimentación variada y saludable, de la actividad física, de dejar de fumar y de implementar ambientes 100% Libres de Humo.
- Beneficios de la lactancia materna para los niños, las madres y la sociedad en su conjunto.
- Anuncio de entrega de materiales y de desarrollo de actividades educativas, de motivación e información
- Información acerca de la ayuda/tratamiento de vicios posturales y para mejorar la alimentación, controlar el peso, etc. Anuncio u orientación de tratamiento para dejar de fumar.

Siempre es posible que algunas personas se opongan a algunas iniciativas aferrándose a mitos que muchas veces están arraigados en la cultura. En el Anexo C encontrará una lista de los mitos más frecuentes y cómo refutarlos.

Una vez avanzada la implementación del proyecto es necesario que este se convierta en “parte” de la institución. Algunas de las actividades que pueden colaborar con eso incluyen:

- Celebración anual de algunas fechas emblemáticas (ver Anexo D).
- Torneos inter institucionales.
- Seguimiento de consultorios nutricionales, consejería de actividad física y cesación tabáquica.

En el Anexo D encontrará un listado más completo de las fechas que pueden ser aprovechadas en el marco de una iniciativa de institución saludable. En el Anexo E encontrará un recordatorio para evaluar las actividades relacionadas con la implementación de ambientes de trabajo saludables.

7 | EVALUAR Y COMUNICAR LOS AVANCES Y RESULTADOS

Para cada programa que se implemente es importante que se establezcan objetivos, metas e indicadores para poder evaluar el adecuado funcionamiento de los mismos. La evaluación se hace generalmente a los seis meses y al año pero debe continuarse anualmente de manera periódica.

Se debe realizar una evaluación de proceso para ver si las actividades se están realizando como planeado (por ejemplo si se han hecho los talleres de concientización que se iban a hacer en tiempo y forma) y una evaluación de resultados para ver si se lograron los objetivos

planteados. Para poder evaluar las actividades implementadas es importante contar con indicadores que nos permitan observar si se han producido cambios a lo largo del tiempo.

Algunos de estos indicadores pueden incluir:

- Tasa de empleados que realizan actividad física de manera cotidiana al menos por 30 minutos.
- Tasa de empleados obesos por medio de la medición de su IMC y de los perímetros de cintura y cadera.
- Tasa de empleados que come al menos cinco porciones de frutas y verduras por día.
- Tasa de empleados que no le agrega sal a las comidas.
- Tasa de cesación entre los empleados fumadores.

Los métodos cuantitativos y cualitativos son complementarios y pueden emplearse conjuntamente para evaluar los distintos tipos de objetivos, actividades y procesos. Se pueden combinar técnicas como la observación sistemática, por ejemplo permite identificar la presencia de colillas de cigarrillos o la presencia de alimentos en los kioscos y buffet, la repetición de la encuesta de base, la realización de cuestionarios y entrevistas complementarias, grupos focales, así como los informes estadísticos de los servicios de apoyo. Es muy importante que los resultados de estas evaluaciones sean comunicados a las autoridades a través de un informe y a todo el personal de la organización, por ejemplo a través de carteleras, de modo de reforzar la institucionalización del proyecto.

CONCLUSIÓN

De manera breve y concisa hemos presentado la evidencia internacional y nacional que fundamenta la importancia de implementar ambientes laborales saludables. Este tipo de políticas lleva a una mejor calidad de vida y salud de los empleados y sus familias y es la recomendación actual para todas las instituciones.

REQUISITOS PARA CERTIFICAR UN LUGAR DE TRABAJO SALUDABLE

- Que se realicen acciones de comunicación para la promoción de la salud (por ejemplo promoción de actividad física, alimentación saludable y control del tabaquismo) de acuerdo a las necesidades y problemática 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 de la institución cuenten con una oferta de alimentos saludables.
- Que todo el personal tenga libre acceso a agua potable.
- Que cumpla con los requisitos nacionales para certificar como 100% libre de humo de tabaco.

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.

▶ ANEXO A

Las recomendaciones de la **Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud** busca promover la conciencia sobre la influencia del régimen alimentario y de la actividad física en la salud y fomentar el establecimiento, el fortalecimiento y la aplicación de políticas y planes de acción mundiales, regionales, nacionales y comunitarios encaminados a mejorar la alimentación y aumentar la actividad física, que sean sostenibles, integrales y hagan participar activamente a todos los sectores, con inclusión de la sociedad civil, el sector privado y los medios de comunicación.

Con respecto al **Convenio Marco para el Control del Tabaco**, los empleadores y los gobiernos de todo el mundo guiados por las directrices de la segunda conferencia de las partes del Convenio están tomando medidas decisivas para proteger a los trabajadores del daño causado por la exposición al humo de tabaco. Cientos de millones de personas a nivel mundial están protegidas por políticas de ambientes *100% libres de humo de tabaco* en su lugar de trabajo, y este número está creciendo rápidamente. Los dos conceptos principales que están impulsando esta tendencia mundial hacia políticas de ambientes laborales libres de humo de tabaco incluyen:

- 1. Hay un consenso abrumador entre las autoridades médicas y científicas de todo el mundo de que la exposición al humo de tabaco es una gran amenaza para la salud pública y de que, la única manera efectiva de proteger a la población, es eliminar la exposición al humo de tabaco en todos los lugares de trabajo y lugares públicos cerrados.*
- 2. Las políticas de ambientes libres de humo de tabaco han resultado populares, efectivas y bien respetadas en diversos lugares como Francia, Hong Kong, Irlanda, Italia, Nueva Zelanda, el Reino Unido y Uruguay.*

Las "Recomendaciones Normativas sobre la Protección contra la exposición al humo de tabaco ajeno" publicadas en el año 2007 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen que es necesario:

- Eliminar el humo de tabaco mediante el establecimiento de ambientes cerrados 100% libres de humo de tabaco, no se recomiendan los lugares que usan ventilación ni zonas designadas para fumadores.
- Promulgar legislación que exija que todos los lugares de trabajo y espacios públicos cerrados sean absolutamente libres de humo de tabaco.
- Ejecutar y hacer cumplir la ley.
- Poner en práctica estrategias educativas destinadas a reducir la exposición al humo de tabaco en el hogar.

En cuanto al documento **Salud de los trabajadores: plan de acción mundial**, su objetivo 2 incluye proteger y promover la salud en el lugar de trabajo y establece que: se han de mejorar la evaluación y la gestión de los riesgos sanitarios en el lugar de trabajo mediante la definición de intervenciones esenciales para prevenir y controlar los riesgos mecánicos, físicos, químicos, biológicos y psicosociales en el entorno laboral. La protección de la salud en el lugar de trabajo requiere, además, la promulgación de reglamentos y la adopción de un conjunto básico de normas de salud ocupacional a fin de asegurar que en todos los lugares de trabajo se cumplan los requisitos mínimos de protección de la salud.

▶ ANEXO B

CUESTIONARIO TIPO SOBRE SITUACIÓN DE SALUD Y FACTORES DE RIESGO (DEBE SER ADAPTADO A CADA INSTITUCIÓN)

1. Edad: años
2. Sexo:
01. Mujer
02. Varón
3. Área de trabajo:
4. ¿Cuál es el máximo nivel educativo que alcanzó?
01. Primaria incompleta
02. Primaria completa
03. Secundaria incompleta
04. Secundaria completa
05. Terciaria Incompleta
06. Terciaria completa
07. Universitaria incompleta
08. Universitaria completa
09. Postgrado Universitario
5. ¿Cuál es su peso aproximado? kg
6. ¿Cuál es su talla (altura) aproximada? m
7. Los alimentos que habitualmente almuerza en el horario laboral: *(marque una sola opción)*
01. Los prepara en su casa
02. Los compra en uno de los buffets del edificio.
Detalle el nombre del lugar:
03. Los compra en algún bar o restaurante fuera del edificio.
Detalle el nombre del lugar:
04. Otros:
-
8. En su lugar de trabajo, ¿dónde almuerza con mayor frecuencia? *(marque una sola opción)*
01. En el comedor o cocina
02. En otro sitio destinado para almorzar en grupo
03. En mi escritorio
04. Fuera del edificio
05. Otros:
9. En su lugar de trabajo, ¿hay algún lugar destinado a almorzar en grupo?
01. Sí
02. No
10. Ese lugar, ¿se puede utilizar?
01. Siempre
02. Casi siempre
03. A veces
04. Nunca
05. No hay un lugar destinado a almorzar
11. En su lugar de trabajo, ¿se toma al menos 30 minutos para almorzar? *(marque una sola opción)*
01. Siempre
02. Casi siempre
03. A veces
04. Nunca
12. En una semana habitual, durante su horario de trabajo ¿Cuántos días, come o bebe...? *(marcar con un círculo, número de días para cada alimento)*
01. Gaseosas ó jugos comunes (con azúcar)
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
02. Frutas ó ensalada de frutas
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
03. Vegetales (no papa, batata)
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
04. Tortillas, tartas, pastas, empanadas
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
05. Carnes (pollo, vacuna, etc.)
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
06. Pescado
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
07. Frituras
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
08. Sándwiches
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
09. Leche, yogur o queso
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
10. Galletitas de agua, salvado ó dulces sin relleno
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
11. Pan
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
12. Galletitas rellenas
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
13. Bizcochitos ó facturas
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
14. Golosinas (alfajores, chocolate, caramelos)
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
15. Infusiones (té, café o mate) con azúcar
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
16. Infusiones (té, café o mate) sin azúcar ó con edulcorante
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|

13. Las comidas que realiza en el horario de trabajo son: (marcar todas las que correspondan)

- 01. Almuerzo
- 02. Merienda
- 03. Colaciones planificadas
- 04. "Picoteo" entre comidas

14. Su conducta con respecto a la sal en las comidas: (marcar todas las que correspondan)

- 01. Nunca le agrego sal a los alimentos
- 02. Raras veces le agrego sal a los alimentos
- 03. Siempre o casi siempre le agrego sal a los alimentos
- 04. Cocino sin sal
- 05. Uso frecuentemente aderezos (mayonesa, ketchup, mostaza, etc)
- 06. Uso sal light o con bajo contenido de sodio
- 07. Uso sal de potasio (Ej. COSAL) u otras sin sodio

15. ¿Cuántos vasos de agua toma en su horario laboral? (incluye aguas saborizadas sin azúcar)

16. ¿Alguna vez fumó cigarrillos?

- 01. Si
- 02. No

17. ¿Actualmente fuma cigarrillos?

- 01. Si, todos los días
¿Cuántos cigarrillos por día?
- 02. Si, algunos días
¿Cuántos días/semana?
¿Cuántos cigarrillos por día?
- 03. No fumo
¿Cuándo fue la última vez que fumó?
.....
- 04. Nunca fumé

18. ¿Está pensando seriamente en dejar de fumar?

- 01. Si
- 02. No
- 03. Ya dejé
- 04. Nunca fumé

19. ¿Cuándo tiene pensado dejar de fumar?

- 01. En el próximo mes
- 02. En 1 a 6 meses
- 03. En más de 6 meses
- 04. Ya dejé
- 05. Nunca fumé

20. Si quisiera dejar de fumar, ¿pediría ayuda profesional?

- 01. Si
- 02. No
- 03. No sé
- 04. Ya dejé
- 05. Nunca fumé

21. En la última semana, ¿en cuántas ocasiones vio (o percibió) gente fumando en lugares cerrados de su lugar de trabajo?

- 01. Una
- 02. Dos
- 03. Tres
- 04. Cuatro
- 05. Cinco o más

22. En su opinión, la prohibición de fumar en su piso, ¿se cumple?

- 01. Totalmente
- 02. Casi siempre
- 03. Muy poco
- 04. Nunca

23. ¿Dónde no se cumple?

- 01. Oficinas
- 02. Pasillos
- 03. Baños o escaleras de emergencia
- 04. Otros

Ahora le solicitamos complete las siguientes preguntas sobre su actividad física.

La actividad física intensa es aquella que lo hace respirar mucho más rápido y le exige un gran esfuerzo físico, como correr, andar en bicicleta rápido, jugar al fútbol o al tenis, bailar, etc. La actividad física moderada es aquella que lo hace respirar algo más rápido y le exige un esfuerzo físico moderado, como jardinería o limpieza de la casa, bicicleta despacio, bailes folklóricos, etc.

24. En la última semana, ¿Cuántos días realizó actividad física moderada y/o intensa, durante al menos 10 minutos?

- 01. Días por semana:
- 02. No realizo actividad física intensa o moderada

25. En los días en que usted realizó este tipo de actividades, ¿cuánto tiempo total empleó en realizarlas?

Horas: / Minutos:

26. En la última semana, ¿Cuántos días caminó, durante al menos 10 minutos?

- 01. Días por semana:
- 02. No camino

27. ¿Cuanto tiempo total empleó en realizarlas sumando todos los días?

Horas: / Minutos:

28. En la última semana que trabajó, cuántos días utilizó las escaleras para llegar a su lugar de trabajo?

- 01. Días por semana:
¿Cuántos pisos hizo por escalera?
¿Cuántas veces por día?
¿Hay gente que sube y baja todo el tiempo por la escalera?
- 02. No uso nunca la escalera

29. En la última semana que trabajó, ¿cuántos días utilizó las escaleras para ir de un piso a otro durante su horario de trabajo?

01. Días por semana
¿Cuántas veces por día?
02. No utilicé la escalera para esto

30. ¿Qué medio de transporte utiliza habitualmente para ir y volver del trabajo? (marque todas las que corresponda)

01. Transporte Público
 02. Bicicleta
 03. Auto o moto
 04. Exclusivamente a pie

31. En la última semana que trabajó, ¿cuántas cuadras por día caminó yendo y viniendo del trabajo?

01. Cuadras por día:
02. No caminó

32. ¿Ud. Estaría interesado en recibir dentro de su lugar de trabajo...?:

01. Capacitación para mejorar su postura
 02. Clases sobre movimientos adecuados a la oficina y planes de actividad física para su casa o para los fines de semana
 03. Educación sobre alimentación saludable
 04. Clases de cocina con un cocinero/a
 05. Tratamiento para Dejar de Fumar

33. Durante el último año, ha realizado al menos una vez los siguientes controles:

01. Presión arterial
 02. Colesterol
 03. Glucemia
 04. Peso
 05. Apto físico para realizar actividad física

34. ¿Usted padece algunos de los siguientes problemas de salud?

01. Hipertensión arterial
 02. Colesterol alto
 03. Diabetes
 04. Dolores de espalda y cuello
 05. No Apto para realizar actividad física

35. ¿Desea hacer algún comentario sobre la encuesta?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

La encuesta ha terminado: ¡Muchas gracias por su Colaboración!

▶ ANEXO C

MITOS Y REALIDADES DE LOS LUGARES LABORALES SALUDABLES

Mito 1: No es necesario que las instituciones sean 100% libres de humo de tabaco: los sistemas de ventilación y las habitaciones separadas para los fumadores protegen adecuadamente de la exposición al humo de tabaco ajeno.

REALIDAD: Los organismos internacionales como la OMS/OPS avalan la implementación de ambientes laborales 100% libres de humo de tabaco dado que éstos:

- garantizan la protección de los no fumadores
- garantizan la disminución de costos en salud
- disminuyen el consumo en los fumadores en un 30%
- aumentan las tasas de cesación por parte de fumadores
- tienen beneficios económicos significativos con respecto a las restricciones parciales.

Mito 2: Las restricciones al consumo de tabaco no son apropiadas en nuestro lugar de trabajo, a nuestros empleados no les va a caer bien que les prohibamos fumar.

REALIDAD: Más de 200 millones de personas en todo el mundo están protegidas por leyes de ambientes 100% libres de humo de tabaco, y muchas están protegidas por las políticas de empleadores. Este tipo de políticas han sido implementadas con éxito en cada región. Es lógico proteger a todas las personas de la muerte y la enfermedad causadas por la exposición al humo de tabaco ajeno, no importa en qué país vivan. Nadie es inmune a los riesgos para la salud de la exposición al humo de tabaco ajeno.

Mito 3: La actividad física resulta demasiado cara para implementarla desde la institución porque requiere equipos, zapatos y ropas especiales y, algunas veces, incluso hay que pagar para utilizar las instalaciones deportivas.

REALIDAD: La actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier lugar y no exige ningún equipo. Caminar es quizás, la actividad física más practicada y más recomendable y es completamente gratis y altamente saludable. Si la institución cuenta con escaleras estas pueden ser un excelente mecanismo para hacer actividad aeróbica.

Mito 4: La actividad física requiere mucho tiempo.

REALIDAD: Con sólo 30 minutos diarios se puede vivir más y mejor. Se recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada cada día para mejorar y mantener la salud. Ello no quiere decir, sin embargo, que se deba abandonar lo que se esté haciendo para realizar una actividad física durante media hora. La mayoría de las actividades pueden integrarse en su actividad diaria habitual: en el hogar, en la escuela, en el trabajo, o durante el tiempo de ocio. Además, la actividad física puede ir acumulándose a lo largo del día, por ejemplo: 10 minutos de caminata rápida tres veces al día, o 20 minutos al comienzo de la mañana y 10 minutos en otro momento de la jornada. Aunque esté muy ocupado, siempre podrá hallar el momento para dedicar 30 minutos a la actividad física en su rutina diaria.

Mito 5: La actividad física es para los jóvenes, después de cierta edad ya no vale la pena.

REALIDAD: La actividad física puede mejorar la calidad de vida de las personas de edad. La mejora de la flexibilidad, el equilibrio y el tono muscular pueden contribuir a prevenir las caídas, que son una causa importante de discapacidad entre las personas de edad. Además, los estilos de vida activos ofrecen a las personas de edad, continuas oportunidades de mantener los vínculos sociales, hacer nuevos amigos, y relacionarse con personas de todas las edades, paliando así los posibles sentimientos de soledad y de exclusión social. Los beneficios de la actividad física pueden disfrutarse, incluso, si la práctica regular comienza en una etapa tardía de la vida. Si bien mantenerse activos desde la juventud puede ayudar a prevenir muchas enfermedades, el movimiento y la actividad regulares también ayudan a aliviar la discapacidad y el dolor asociados con enfermedades comunes entre las personas de edad, entre ellas: la artritis, la osteoporosis y la hipertensión.

Mito 6: El tiempo destinado para el almuerzo es poco por lo tanto, solo se puede comprar y consumir preparaciones rápidas como sandwiches, hamburguesas, empanadas.

REALIDAD: Se pueden elaborar preparaciones más saludables y prácticas de consumir tales como sandwiches de pan integral de lomito, carne fría o pollo, ensaladas con arroz, pollo, y atún, tartas de verduras, por medio de viandas para consumir en la oficina y confeccionar menús saludables semanales para comedores y buffets.

Mito 7: Las preparaciones bajas en sodio son insípidas y no representan una reducción significativa de la presión arterial.

REALIDAD: Según el estudio de Framingham y de otros estudios, se pudo determinar que el consumo de sodio inferior a 100 meq/día reportó un descenso en 2.2 mm de Hg la tensión arterial. Y una reducción del mismo con un aumento del consumo de alimentos ricos en potasio reportó un descenso en 3.4 mm Hg. Si sumamos a esto un régimen alimentario bajo en calorías la tensión arterial se reduce en promedio 6 mm Hg. Para resaltar el sabor de las preparaciones sin el agregado de sal se pueden utilizar condimentos tales como pimienta, reemplazando el salero o los sobres de sal en la mesa y condimentos aromáticos a la hora de cocinar como romero, salvia, azafrán, ají molido, nuez moscada, orégano, laurel, albahaca, perejil, etc.

Mito 8: Es lo mismo alimentar a un niño pequeño con fórmulas infantiles que con leche materna.

REALIDAD: sólo la leche materna protege al niño de enfermedades porque le brinda anticuerpos y otras sustancias que disminuyen el riesgo de enfermarse. Los niños que reciben leche materna son más sanos y por lo tanto las mujeres tienen menos necesidad de ausentarse del trabajo por tener que cuidar a un niño enfermo.

Mito 9: Las leches de fórmula tienen una calidad nutricional igual a la leche materna.

REALIDAD: sólo algunos aspectos nutricionales de la leche materna han podido ser imitados por las fórmulas infantiles. La leche materna tiene una composición única que se adapta perfectamente a las necesidades del lactante. Aún hoy día, existen muchos componentes esenciales de la leche materna que no han podido ser incorporados a las fórmulas como por ejemplo los anticuerpos.

Mito 10: No es conveniente extraerme leche en el trabajo ya que vivo a más de una hora de distancia y la leche va a llegar en mal estado.

REALIDAD: la leche materna extraída llega en perfectas condiciones del trabajo al hogar cuando la misma fue extraída y manipulada en condiciones higiénicas y transportada con algún método para conservar el frío (hielo, gel reciclable, etc.).

Mito 11: Una mujer que amamanta pasará mucho tiempo en el espacio de extracción de leche perdiendo tiempo valioso de la jornada laboral.

REALIDAD: una mujer que debe dejar a su hijo pequeño para regresar al trabajo sentirá una profunda gratitud al ver que su empleador se preocupa por la salud y alimentación de lo que más le importa, su hijo. Además, las mamás que ofrecen leche materna a sus hijos contribuyen a que sean más sanos y se enfermen menos, requiriendo menos días de ausentismo para cuidar a un niño enfermo.

▶ ANEXO D

La siguiente tabla muestra las fechas importantes relacionadas con la salud. La institución puede seleccionar las que se adapten mejor a su entorno y preparar un calendario de actividades relacionado con estas fechas. Por ejemplo, el 31 de mayo es el día mundial sin tabaco: un buen momento para declarar la institución libre de humo de tabaco.

FECHAS IMPORTANTES RELACIONADAS CON LA SALUD		
Febrero	4	<i>Día Mundial contra el Cáncer</i>
Marzo	8	<i>Día Internacional de la Mujer</i>
	22	<i>Día Mundial del Agua</i>
Abril	6	<i>Día Mundial de la Actividad Física</i>
	7	<i>Día Mundial de la Salud (creación de la OMS)</i>
	21	<i>Día de la Higiene y Seguridad en el Trabajo</i>
Mayo	1	<i>Día Internacional del Trabajador</i>
	1er Martes	<i>Día Mundial del Asma</i>
	15	<i>Día Internacional de las Familias</i>
	17	<i>Día Mundial de la Hipertensión</i>
Junio	31	<i>Día Mundial sin Tabaco</i>
	5	<i>Día Mundial del Medio Ambiente</i>
	10	<i>Día de la Seguridad Vial</i>
Agosto	17	<i>Día Mundial Contra el Trabajo Infantil</i>
	1era Semana	<i>Semana Internacional de la Lactancia Materna</i>
	26	<i>Día Nacional de la Solidaridad</i>
Septiembre	31	<i>Día de la Obstetricia y de la Embarazada</i>
	Ultimo Domingo	<i>Día Mundial del Corazón</i>
Octubre	10	<i>Día Mundial de la Visión</i>
	10	<i>Día Mundial de la Salud Mental</i>
	16	<i>Día Mundial de la Alimentación</i>
	19	<i>Día Mundial del Cáncer de Mama</i>
	26	<i>Día Latinoamericano para la Prevención de las Quemaduras</i>
Noviembre	3er Jueves	<i>Día Internacional del Aire Puro</i>
	14	<i>Día Mundial de la Diabetes</i>
	17	<i>Día Mundial del EPOC</i>
Diciembre	1	<i>Día Mundial del SIDA</i>

► ANEXO E

RECORDATORIO PARA IMPLEMENTAR LUGARES DE TRABAJO SALUDABLES

Antes de implementar la política de lugar de trabajo saludable, ¿Usted ha...

- asignado la responsabilidad general de ser el coordinador de la política a un gerente respetado para elaborar y supervisar la implementación de la misma?
- promovido el apoyo y concientizado a los empleados y gerentes sobre la política inminente?
- proporcionado una manera para que los empleados y gerentes puedan hacer aportes y dar su opinión sobre la implementación de la política?
- investigado y decidido sobre las herramientas que va a ofrecer su institución para promover una vida saludable (servicios y productos)?
- preparado un evento destacado o actividad promocional, como un día de salud para los empleados, para celebrar la implementación de la política de ambiente laboral saludable?
- preparado los cambios estructurales necesarios para que la política pueda entrar en vigencia (por ejemplo, asegurándose de que se eliminen los ceniceros o impidiendo que se venda comida chatarra en el kiosco)?
- capacitado o informado a los gerentes sobre las implicaciones de la política?
- desarrollado la señalización que se colocará y los materiales de comunicación que se usarán cuando la política entre en vigencia?
- creado un Grupo de Trabajo que sean líderes de opinión respetados dentro de su institución?
- asegurado que los empleados tengan acceso a herramientas para dejar de fumar o para bajar de peso ya sea en el lugar de trabajo o utilizando recursos externos a la institución?

En el día en que se implementa por primera vez su política de lugar de trabajo saludable, ¿Usted ha...

- asegurado que los pedidos de trabajo para personal nuevo y los nuevos materiales de orientación para los empleados declaren que su empresa tiene una política de lugar de trabajo saludable?
- señalizado de manera prominente y advertido a los visitantes sobre la política (por ejemplo, en las insignias para visitantes)?
- anunciado formalmente la política, idealmente junto con un evento destacado o actividad promocional, como un día de salud para los empleados?
- asegurado que no se vendan productos del tabaco ni comida chatarra en las instalaciones de la institución?

Después de la implementación de su política de lugar de trabajo saludable, ¿Usted ha ...

- continuado con la campaña de concientización, proporcionando mensajes que promuevan un estilo de vida saludable y agradezcan a los empleados su apoyo y esfuerzo para hacer que la política sea una realidad?
- continuado la vigilancia y respondido a los comentarios de empleados y gerentes?
- evaluado la repercusión de sus esfuerzos y documentado las lecciones aprendidas y las necesidades futuras?
- realizado una reunión con el Grupo de Trabajo el personal directivo jerárquico para discutir los resultados de la evaluación de la política y actividades en curso?
- celebrado el éxito de la política de ambiente laboral saludable conjuntamente con sucesos nacionales/regionales/internacionales como ser el Día Internacional del Trabajo?

► RECURSOS

SITIOS WEB

Generales:

- Dirección de Promoción de la Salud y Control de ENT: www.msal.gov.ar
- Plan Argentina Saludable: www.msal.gov.ar
- CDC, Estados Unidos: www.cdc.gov/spanish/temas/vida.html

Nutrición:

- Asociación argentina de nutricionista y dietistas nutricionistas: www.aadynd.org.ar/seccion.php?sec=guias
- Comunidad de profesionales de la nutrición: www.nutrinfo.com.ar
- Sociedad Argentina de Nutrición: www.sanutricion.org.ar
- Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación: www.fao.org

Lactancia:

- Dirección Nacional de Maternidad e Infancia: www.msal.gov.ar/htm/Site/promin/UCMISALUD/index.htm
- Organización Mundial de la Salud: www.who.int/topics/breastfeeding/es
- Sociedad Argentina de Pediatría: www.sap.org.ar/comu-temas-50-la_lactancia.php

Actividad Física:

- Ministerio de Salud España: www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/home.htm
- Red Argentina de Actividad Física: www.rafargentina.com.ar
- Red Mundial de promoción de la Actividad Física: www.rafapana.org

Tabaco:

- Programa Nacional del Control del tabaco: www.msal.gov.ar/tabaco
- Organización Panamericana de la Salud, Washington DC: www.paho.org/spanish/ad/sde/ra/tabpublicaciones.htm
- Unión Antitabáquica Argentina: www.uata.org.ar
- Portal de la Unión Europea para dejar de fumar: www.ec.europa.eu/health/tobacco/help/index_es.htm
- Galería de Imágenes Antitabaco de todo el mundo: www.gallery.globalink.org
- Convenio Marco para el control del tabaco: www.who.int/gb/fctc/S/S_Index.htm
- Guía para implementar "compañías libres de humo de tabaco" de la Global Smokefree Partnership: www.globalsmokefree.com/gsp/ficheiro/SfToolkit_Sp.pdf

