



PERÚ

Ministerio
de Salud

Hospital de Emergencias
"José Casimiro Ulloa"



PLAN DE VIDA SALUDABLE – SEGUNDA VERSIÓN

Equipo Funcional de Seguridad y Salud en el
Trabajo- Oficina de Personal

2021

INDICE

N°	Item	Página
I	Introducción.....	2
II	Finalidad.....	4
III.	Objetivos.....	4
IV	Base Legal	5
V.	Ámbito de Aplicación.....	6
VI.	Contenido.....	6
VII	Bioseguridad	12
VIII	Vigilancia de la Salud.....	13
IX.	Recursos	13
X.	Financiamiento	14
XI.	Responsabilidades.....	14
XII.	Definiciones	14
XIII.	Bibliografía.....	15
XIV.	Anexos	16



I.-INTRODUCCION

Según la Organización Mundial de la Salud, (OMS), la obesidad y sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia que afecta a más 1,000 millones de personas. Al menos 300 millones padecen de Obesidad. Así mismo en el mundo hay más de 347 millones de personas con Diabetes Mellitus y más del 80% de muertes por esta enfermedad, se registran en países de ingresos bajos y medios.

Además, uno de cada tres adultos tiene Hipertensión Arterial; trastorno que causa aproximadamente la mitad de todas las defunciones por accidente cerebro vascular o cardiopatía.

De las diez principales causas de morbilidad y factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionadas con la alimentación y actividad física.

Actualmente en la pandemia COVID-19 que estamos viviendo es fundamental tener un estilo de vida saludable, ya que enfermedades preexistentes como Diabetes, Obesidad e Hipertensión hacen que las personas sean más vulnerables a complicaciones en caso del contagio del COVID-19.

El presente documento constituye el marco conceptual, metodológico y de procedimientos para la implementación de aspectos gestión y operativos para la implementación del Programa de Vida Saludable, en el Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa.

El Síndrome Metabólico no se trata de una única enfermedad, sino fundamentalmente de una asociación de problemas que por sí solos generan un riesgo para la salud y que en su conjunto se potencializan y provocan enfermedades como la Diabetes Mellitus, enfermedades cardiovasculares entre otras.

La causa de estos problemas está dada por la combinación de factores genéticos y socio ambientales, relacionados a los cambios en los estilos de vida, especialmente la sobrealimentación y la inactividad física.

El abordar tempranamente el Síndrome Metabólico, permitirá brindar un abordaje integral al trabajador, a su familia y a su entorno, logrando disminuir la carga de enfermedad de las enfermedades crónicas no transmisibles, además de prevenir las discapacidades y la disminución de la fuerza laboral.



II.-FINALIDAD.-

Promover en los trabajadores estilos de vida saludables mejorando su rendimiento y disminuyendo las ausencias laborales por enfermedades prevenibles.

III. - OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Identificar factores de riesgo para la salud como es el Síndrome Metabólico en los trabajadores del HEJCU, para su detección precoz y manejo oportuno para disminuir la morbimortalidad de las enfermedades relacionadas a este síndrome, y así mejorar la calidad de vida mediante el fomento de estilos de vida saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Detectar problemas de Síndrome Metabólico en los trabajadores del HEJCU.
- Promover en los trabajadores estilos de vida saludable.
- Disminuir las ausencias laborales por enfermedades prevenibles.
- Establecer controles periódicos de salud de los trabajadores con presencia de factores de riesgo cardiovasculares, con el objetivo de evitarla aparición de complicaciones.
- Mejorar el rendimiento del trabajador al disminuir los estados de estrés y ansiedad laboral.
- Promover una alimentación saludable en el personal del HEJCU.
- Promover la práctica de la actividad física en el personal del HEJCU.
- Fortalecer los conocimientos de las normas en Bioseguridad en el personal de los diferentes servicios del HEJCU.



IV.-BASE LEGAL

- Ley N° 26842 - Ley General de Salud.
- D.L. N° 1161 – Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.
- Ley N° 29381 – Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.
- D.L. 1054 – Decreto Legislativo que Fortalece el Instituto Nacional de Salud para la Prevención y Control de las Enfermedades.
- D.S. 008-2017-SA – Aprueban el Reglamento de Organizaciones y Funciones del Ministerio de Salud.



- D.S. 005-2012-TR – Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Resolución Ministerial 366-2017-MINSA, Aprueban Documento Técnico: Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú
- Resolución Ministerial N° 961-2005/MINSA, que aprobó la Directiva Sanitaria N° 073-MINSA / DGPS – V.01 “Promoción de la Actividad Física en el Personal de los Establecimientos de Salud”.
- Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Ley General de Salud N° 26842 Cap.VII de la Higiene y Seguridad en laborales art100.

V. -ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente documento técnico será de aplicación para todos los trabajadores del Hospital de Emergencias “José Casimiro Ulloa” en el contexto de la actual pandemia de COVID-19. El Programa de Complemento Nutricional estará destinado al personal bajo régimen laboral 276, 1153, CAS y médico residente del Hospital.

VI.- CONTENIDO

ACTIVIDADES

6.1 TAMIZAJE:

- ✓ Se llevará a cabo la evaluación al trabajador activo del HEJCU.
- ✓ La evaluación del trabajador debe llevarse a cabo en un ambiente amplio con adecuada ventilación haciendo un total de 35 trabajadores máximo al día.

6.1.1 CRITERIOS MÉDICOS A EVALUAR:

El tamizaje consta de los siguientes criterios a evaluar en todos los trabajadores:

- Perímetro abdominal**, medida de la Circunferencia o perímetro abdominal; debe ser menor de 90cm para varones y menor de 80cm para mujeres.
- Peso y Talla**, determinar el Índice de Masa Corporal de cada trabajador.
- Medida de Presión arterial**, debe ser menor de 130/85 mmHg.

6.1.2 ANÁLISIS DE LABORATORIO:

- Triglicéridos**, valor normal menor de 150mg/dl.
- Colesterol HDL**, valor normal mayor de 40mg/dl para varones y mayor a 50mg/dl para mujeres.



- c. Glucosa en plasma, valor normal menor de 100mg/dl.

6.2 PROCEDIMIENTO

- Se realizara la recepción de los trabajadores en un módulo de admisión donde se comprobara identidad y programación según fecha (a cargo de Asistentista Social – Bienestar del Trabajador – OP).
- El personal de salud (enfermera/laboratorio) del Policlínico Santa Cruz- Es Salud / EFSST-HEJCU realizara el tamizaje a los trabajadores activos los cuales deben estar en ayunas, en las instalaciones del HEJCU.
- El medico entregara los resultados y diagnostico a los trabajadores tamizados.
- Se brinda la intervención del Programa Reforma de Vida:
- La intervención se brindará a los trabajadores identificados con Síndrome Metabólico, sobrepeso y obesidad, se les evaluará y realizará una ficha clínica (Anexo 2), así mismo se realizara 12 talleres, siendo uno por semana durante 3 meses.
- Posterior a la intervención, se reevalúa a los trabajadores por medio del tamizaje, para identificar la eficacia y el impacto del Programa Reforma de Vida en los trabajadores del HEJCU.
- Se entrega los resultados finales a los trabajadores intervenidos.



ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACION	NUMERO DE PARTICIPANTES POR DIA
Tamizaje Control de peso / talla Control de presión arterial Evaluación de perímetro abdominal	Identificar el estado nutricional del trabajador considerando las medidas antropométricas.	3 minutos	35 trabajadores
Examen de sangre: Para evaluar Colesterol total Triglicéridos HDL Glucosa	Identificar a los trabajadores que padecen de síndrome metabólico y con alto riesgo de padecer problemas cardiovasculares o diabetes.	2 minutos	35 trabajadores

6.3 ENTREGA DE RESULTADOS:

La entrega de resultados se realizará de acuerdo a una programación y en la misma secuencia que el tamizaje, estará a cargo del médico quien hará la entrega de forma individual.

6.4 INTERVENCION:

Sesiones ya establecidas por el programa reforma de vida, pero reestructurada en el contexto de la pandemia por COVID- 19.

Se llevarán a cabo de forma virtual dirigido al personal activo que ha participado en el programa y se encuentra realizando trabajo presencial así también podrán participar el personal que se encuentre en trabajo remoto.

Los horarios serán establecidos de acuerdo a la disponibilidad del trabajador.

El tiempo promedio de las sesiones educativas es de 45 minutos. Siendo las siguientes:



N° SESIONES	TEMA DE SESION	OBJETIVOS	DURACION
N° 1	Conociendo mi realidad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar sus factores de riesgos y sus complicaciones para su salud. ✓ Analizar el nivel de conocimiento sobre el COVID - 19 sintomatologías y sus medidas de prevención. ✓ Aplicación de pre test (conocimiento, percibido, fantástico) 	45 minutos
N° 2	Proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relacionar la salud con su proyecto de vida. ✓ Concientizar en las medidas de protección básicas contra el nuevo COVID – 19 <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de lavado de manos • Recomendaciones para el uso apropiado de mascarillas • Medidas de higiene respiratorias. • Distanciamiento social. ✓ Aprender estrategias para lograr los objetivos de su proyecto de vida. 	45 minutos
N° 3	Alimentación saludable I	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar las consecuencias en la salud de la alimentación inadecuada. ✓ Identificar y elegir alimentos saludables. ✓ Identificar que compras debemos priorizar en tiempo de cuarentena. ✓ Concientizar la limpieza y desinfección de alimentos. ✓ Concientizar el almacenamiento correcto de alimentos 	45 minutos



N° 4	Identidad y Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fortalecer la disposición a ser positivo y optimista frente a la vida. ✓ Aprender a aceptar las cualidades y debilidades propias. 	45 minutos
N° 5	Alimentación Saludable II	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar los beneficios del consumo de frutas y verduras, cereales y legumbres ✓ Concientizar las recomendaciones alimentarias generales frente a la pandemia por COVID – 19. ✓ Concientizar las recomendaciones alimentarias específicas frente a la pandemia por COVID – 19. ✓ Aprender a preparar jugos saludables para el fortalecimiento del sistema inmunológico. 	45 minutos
N° 6	Actividad física y ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer los beneficios relacionados a una actividad física regular e identificar los riesgos asociados a una vida sedentaria. ✓ Incorporar la actividad física como un estilo de vida saludable. ✓ Conocer ejercicios respiratorios: <ul style="list-style-type: none"> • Respiración consciente (práctica) 	45 minutos
N° 7	Descanso y tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sensibilizar sobre los efectos y beneficios a la salud del descanso adecuado. ✓ Valorar la importancia de la respiración completa. ✓ Preparación de jugos energéticos ✓ Actividad física: Practica Chi kung 	45 minutos



N° 8	Valores y familia	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprender el valor del relacionamiento adecuado con la familia como un factor determinante en la salud. ✓ Fortalecer los lazos familiares basados en la comunicación asertiva y los valores de respeto, amor, solidaridad y responsabilidad. 	45 minutos
N° 9	Espiritualidad Y Salud	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprender la influencia positiva de la espiritualidad en la salud en las personas. ✓ Identificar su espiritualidad en tiempo de pandemia. ✓ Fortalecer el área espiritual para vivir con esperanza. 	45 minutos
N° 10	Relacionamiento Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar los beneficios de la comunicación asertiva. ✓ Fortalecer las relaciones personales con la familia y su entorno en tiempo de pandemia. ✓ Identificar y incorporar las relaciones interpersonales a través de medios virtuales. 	45 minutos
N° 11	Manejo adecuado del estrés	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar los efectos fisiológicos y psicológicos del estrés. ✓ Reconocer los factores que generan estrés y los efectos en la salud ✓ Identificar los alimentos anti-estrés ✓ Aplicar los ejercicios anti estrés y la riso terapia. 	45 minutos
N°12	Reforma de vida es autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer e identificar las sesiones de intervención realizadas. ✓ Aplicación de post test (conocimiento, percibido, fantástico) ✓ Encuesta de satisfacción ✓ Testimonios personales. 	45 minutos



6.5 EVALUACION DE APRENDIZAJE

- ✓ se aplicará un pre test y post test a trabajadores intervenidos.
- ✓ Se aplicará encuesta de satisfacción a trabajadores intervenidos.
- ✓ Testimonios personales de intervención realizada.

6.6 REEVALUACION

Al finalizar la intervención se llevará a cabo la reevaluación al trabajador para evidenciar el cambio en el estilo de vida, así como la mejora en su estado de salud.

6.7 RECONOCIMIENTO

- ✓ Concluida la intervención y de acuerdo al logro de los objetivos se brindará un reconocimiento al trabajador que haya logrado un cambio o mejora en su condición de salud (Sobrepeso, Obesidad, Síndrome metabólico).

VII.- BIOSEGURIDAD

- Cuando mencionamos vida saludable también hablamos del autocuidado que cada persona debe tener. Las personas que trabajan en el hospital deben conocer las normas de bioseguridad y al aplicarlas pueden determinar su propia seguridad, la de sus compañeros y la de los usuarios que acuden para su atención.
- Las normas de bioseguridad en el hospital tienen como finalidad evitar que como resultado de la actividad asistencial se produzcan contaminaciones, infecciones entre el personal y los pacientes o usuarios que acuden para su atención.
- Es obligación de trabajador del HEJCU participar en todas las actividades relacionadas a Bioseguridad, Seguridad y Salud en el Trabajo las cuales figuran en el Plan Anual de SST 2021, para así prevenir accidentes o enfermedades ocupacionales, teniendo en cuenta que estas actividades ayudaran a disminuir los riesgos, mas no eliminarlos.



VIII.- VIGILANCIA DE LA SALUD

- El medico ocupacional llenara toda la información de los trabajadores en una base de datos para realizar el seguimiento y control de las patologías que éstos presenten.

- Implementar una educación de vida saludable en el trabajador con factores de riesgo y de esta manera crear una conciencia saludable.
- Reducir la presencia de factores de riesgo en todo el personal del HEJCU.

IX.- RECURSOS

Recursos Humanos:

- Personal de salud Policlínico Santa Cruz –Es Salud / EFSST- HEJCU (Medico, Enfermera, Nutricionista, Psicólogo y As. Social).
- Licenciada(o) en Nutrición del HEJCU). Control Nutricional y la formulación de raciones y programa de dietas.

Recursos Materiales:

- Materiales de Escritorio (Papel Bond A4, lapiceros, tablillas acrílicas, etiquetas, otros).
- Materiales de cómputo (Laptop, proyector multimedia, Impresora).
- Ambiente físico espacioso para desarrollo de actividades de tamizaje.
- Material Médico: Epp para protección del personal, alcohol, algodón.
- Tachos para residuos comunes y biocontaminados.
- Material de limpieza: Bolsas rojas, bolsas negras.

X.- FINANCIAMIENTO

Los recursos necesarios para la ejecución del presente plan tendrán como fuente de partida los Recursos Ordinarios y los Recursos Directamente Recaudados, por lo cual los recursos programados dependerán del nivel de recaudación de la entidad. Estos datos son obtenidos por la oficina de Planeamiento.

XI.- RESPONSABILIDADES.

El Programa será dirigido por el Equipo Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo del HEJCU, con la participación de la jefatura de Nutrición, Logística y Planeamiento, integrando un Comité de Trabajo que serán los encargados de monitorizar todas las actividades relacionadas con el Programa.



El Equipo Funcional de Seguridad y Salud en el Trabajo, liderado por el médico ocupacional, será quien coordine con el Equipo multidisciplinario del Policlínico Santa Cruz Es Salud para el tamizaje, evaluación y entrega de los resultados a los trabajadores del HEJCU intervenidos en el programa, los mismos que permanecerán en custodia del Médico ocupacional para seguimiento y control.

Es responsabilidad de todos los trabajadores participar en el Plan de Vida Saludable para así poder identificar factores de riesgo para la salud como es el Síndrome Metabólico, Sobrepeso y Obesidad.

Los trabajadores intervenidos deben cumplir un mínimo de asistencia a 8 talleres educativos, al término de estos se realizará un tamizaje control para ver el cambio en los estilos de vida, de ser así se le entregará un certificado de reconocimiento por su compromiso con llevar una vida saludable.

XII.- DEFINICIONES

- **Vida Saludable:** un estado de completo bienestar físico, mental y social
- **Síndrome metabólico:** es una serie de desórdenes o anomalías metabólicas que en conjunto son considerados factor de riesgo para desarrollar diabetes y enfermedad cardiovascular.
- **Morbimortalidad:** El índice o tasa que se refiere a la proporción de individuos que enferman o mueren durante un periodo determinado.
- **Estrés:** El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.
- **Bioseguridad:** es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a los pacientes y al medio ambiente.
- **Tamizaje:** aplicación de una prueba a sujetos asintomáticos con el objeto de clasificarlos como portadores probables o no de la enfermedad objeto del tamizaje.
- **Trabajador intervenido:** trabajadores identificados con Síndrome Metabólico, sobrepeso y obesidad.
- **Talleres de Intervención:** sesiones educativas teóricas y prácticas dirigidas a los trabajadores con Síndrome Metabólico, Sobrepeso y Obesidad para mejorar y lograr un estilo de vida saludable.



XIII.- BIBLIOGRAFIA

- Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, Enfermedades Transmisibles y Análisis de Salud/ Información y Análisis de Salud. Situación de Salud en las Américas: Indicadores Básicos 2014. Washington DC, Estados Unidos de América; 2014.
- Espinosa González L. Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. Rev Cuba Estomatol. Diciembre de 2004;41(3):0-0.
- Hobbs FDR. Cardiovascular disease: different strategies for primary and secondary prevention? Heart. octubre de 2004;90(10):1217-23.
- Segura Vega L, Agusti C. R, Parodi Ramírez J. Factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares en el Perú. Estudio TORNASOL. Rev Peru Cardiol Lima. 2006;82-128.
- Gerencia Central de Prestaciones de Salud. Programa Reforma de Vida. Sumak Kawsay: Vivir en Armonía. Resolución de Gerencia General 990 2016 p. 59.
- Seguro Social de Salud (EsSalud). Programa Reforma de Vida renovada. Módulo: Estilos de vida saludable. Guía del facilitador. 2013.

XIV.- ANEXOS



ANEXO 2

FICHA CLINICA

Nº de Ficha

Fecha: Autogenerado Nº HC

NOMBRES Y APELLIDOS

Lugar de Nacimiento: Procedencia:

Empresa:

Domicilio:

Teléfono casa: Celular: Email:

Edad/ Sexo Estado Civil Grado de Instrucción

Persona de Contacto: Teléfono:

Peso: Talla: IMC: PA: Pabd.

HDL: TRIGLICERIDOS: GLICEMIA:

Antecedentes Hábitos:

Alcohol: Sí No Ocasionalmente Frecuente

Tabaco: Sí No Ocasionalmente > 20/día

Ejercicio: Sí No Ocasionalmente > 30 min/día

Consume frutas: Sí No Ocasionalmente > 3 frutas/día

Consume vegetales: Sí No Ocasionalmente > 3vegetales/día

Polifarmacia: No Sí Ocasionalmente

Ambiente donde se desenvuelve: Oficina Campo

Televisión: No Sí < 3horas/día >3 días/día

Desintegración Familiar: No Sí

Se siente bien consigo misma S N Sabe identificar y expresar sus emociones S N

Participa en las actividades de su centro S N Lucha por alcanzar lo que quiere S N

Tiene un proyecto de vida S N Considera que debe de bajar de peso S N

Antecedentes:

Hipertensión Arterial Diabetes Obesidad

Uso de Hormonas Uso de corticoides Lactancia materna

Bajo peso al nacer Otros:



FICHA MÉDICA

Fecha:

Nombres y Apellidos:

.....

ANAMNESIS:

Relato

Funciones. Biológicas:

Tratamientos recibidos:

.....

EXAMEN FÍSICO

.....

.....

.....

.....

DIAGNOSTICO:

.....

PLAN DE INTERVENCIÓN INTEGRAL DEL PACIENTE

.....

.....

PLAN DE INTERVENCIÓN CON LA FAMILIA

.....

.....

PLAN DE INTERVENCIÓN CON LA EMPRESA

.....

.....



Médico