



DIRECTIVA SANITARIA N° 04-2017-GRA/GRS/GR-DEPS

“PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL DE LA GERENCIA REGIONAL DE SALUD AREQUIPA”

I. FINALIDAD

Establecer los criterios y procedimientos para la implementación de las acciones que promuevan la práctica de la Actividad Física en el personal de la Sede Administrativa y Órganos Desconcentrados de la Gerencia Regional de Salud Arequipa.

II. OBJETIVO

Lograr que el personal de salud realice la práctica de la Actividad Física como un comportamiento saludable

III. ÁMBITO DE APLICACIÓN

La presente Directiva será de aplicación en la Sede Administrativa y los Órganos Desconcentrados de la Gerencia Regional de Salud Arequipa.

IV. BASE LEGAL

1. Ley N° 26842 - Ley General de Salud.
2. Ley N° 27813 - Ley del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud.
3. Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 014-2002-SA. 008-2017-SA
4. Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.
5. «La Salud Integral: Compromiso de Todos - El Modelo de Atención Integral de Salud», aprobado por Resolución Ministerial N° 729-2003-SA/DM.
6. «Lineamientos de Política de Promoción de la Salud», aprobados por Resolución Ministerial N° 366-2017/MINSA.
7. RM 229-2016/MINSA del 06 de abril 2016, aprueba los "Lineamientos de Política y Estrategias para la Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles, 2016 – 2010"
8. Plan Estratégico de Desarrollo Nacional aprobado por D.S. 054-2011-PCM, contiene políticas nacionales de desarrollo a seguir en los próximos 10 años.
9. Plan Estratégico Sectorial Multianual 2016 – 2021 Aprobado por R:M: 367-2016/MINSA del 02 de junio 2016
10. Plan Nacional Concertado de Salud 2007 – 2020 , aprobado por RM 589-2007/MINSA contiene lineamientos, objetivos, metas y estrategias (considera especialmente a la Diabetes)
11. Ordenanza Regional 044- Arequipa, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones de la Gerencia Regional Arequipa y de sus Órganos Desconcentrados.

V. DISPOSICIONES GENERALES

1.-La Sede Administrativa conformara el Comité de Promoción de Actividad Física, Recreativa y Alimentación sana y saludable y los Órganos Desconcentrados lo conformara con los que hagan sus veces o quien determine la Dirección. El cual estará conformada por:

- Responsable de Promoción de la Salud,
- Representante de la Dirección de Salud de las Personas,
- Representante de Salud Ambiental (Salud Ocupacional),
- Representante de la Oficina de Recursos Humanos, y
- Representante de la Oficina de Comunicaciones.

2.- Son funciones del Comité de Promoción de Actividad Física, Recreativa y Alimentación sana y saludable:

- Diseñar y aprobar el plan de trabajo formulado por el Comité de Gestión de la GERESA.
- Implementar la Directiva N° 073-MINSA/DGPS-V01, en los diferentes Establecimientos de Salud del ámbito Regional y Sede Administrativa.
- Formular planes de acción anual para que cada establecimiento de Salud programe sus actividades y las conduzca, integrando la actividad física, recreativa con estilos de alimentación y nutrición saludable en horarios que no perjudique las actividades diarias de la Institución.
- Concertar las acciones con la Sede administrativa, Redes y Micro Redes de Arequipa.
- Fortalecer los equipos de Promoción de la Salud de la Sede Administrativa y los Establecimientos, para que conduzcan y lideren la actividad física y recreativa.





- Desarrollar talleres sobre Enfermedades Crónicas No Transmisibles, Actividad Física y Alimentación Saludable, así como proporcionar material informativo relacionado al tema.
- Establecer una línea de base sobre Enfermedades Crónicas No Transmisibles a nivel del personal de salud.

VII. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

1. Los Comités de Gestión de la Sede Administrativa y de todas los Órganos Desconcentrados promocionaran la práctica de la Actividad Física en los trabajadores, teniendo en consideración sus condiciones físicas. Se desarrollaran las siguientes :
 - Actividad Física y Recreativas de 30 minutos a una hora una vez por semana.
 - Relajación 10 minutos todos los días
 - Caminatas por lo menos una vez al mes.
 - Jornadas deportivas por lo menos dos veces al año
2. Incentivar el consumo de frutas, agua, alimentos sanos, evitando la compra y consumo de alimentos energéticos y ricos en grasa saturada, gaseosas, entre otros.
3. El establecimiento de salud informará las acciones desarrolladas para la promoción de la práctica de la actividad física en el personal a la instancia administrativa del nivel superior, en el transcurso de los cinco días hábiles posteriores a la finalización de cada trimestre del año.
4. La Gerencia Regional de Salud y los Órganos Desconcentrados, evaluarán la factibilidad de implementar un ambiente para gimnasio laboral.
5. La Actividad Física y Recreativa se desarrollara los días que el Comité de Gestión programe y la Dirección de cada Unidad Ejecutora apruebe, sin interferir con las actividades diarias de la Institución.



VIII. RESPONSABILIDADES

- 1.-El Comité de Gestión de la Sede Administrativa, los Órganos Desconcentrados de la Gerencia Regional de Salud y la Dirección de Promoción de la Salud son los responsables de implementar las acciones para el cumplimiento de la presente Directiva.

GLOSARIO DE TERMINOS

- **Actividad Física**

Es la acción que realiza una persona, la cual demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo y que forma parte de la vida diaria. Incluye tantas actividades utilitarias u ocupacionales así como las recreativas. Las actividades utilitarias son las que se despliegan en la rutina diaria, como por ejemplo subir escaleras, realizar tareas en la casa, en el trabajo o en el establecimiento educativo o trasladarse caminando entre los lugares que frecuenta; mientras que la actividad física recreativa es la que se realiza con fines de distracción o placer, como por ejemplo pasear, montar bicicleta, practicar danzas o bailes, taichi, yoga y actividades deportivas diversas.

- **Deporte**

Es la actividad física ejercida como competición o en el tiempo libre y que se rige por normas, por ejemplo, atletismo, fútbol, natación, voleibol, etc., permitiendo mejorar la salud y desarrollar potencialidades físicas y mentales del ser humano.

- **Ejercicio Físico**

Conjunto de movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud, por ejemplo manejar bicicleta, practicar aeróbicos, danzas, entre otros. La forma física se refiere a la resistencia, la movilidad y la fuerza que se requieren para realizar actividades físicas.

- **Promoción de la Salud**

Es un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarla. Busca lograr un estado de bienestar físico, mental y social, en el que las personas y/o grupos puedan tener la posibilidad de identificar y lograr aspiraciones, satisfacer necesidades y poder cambiar o hacer frente a su entorno.





- **Salud Ocupacional**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud ocupacional como una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores. Esta disciplina busca controlar los accidentes y las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo.

La salud ocupacional no se limita a cuidar las condiciones físicas del trabajador, sino que también se ocupa de la cuestión psicológica. Para los empleadores, la salud ocupacional supone un apoyo al perfeccionamiento del trabajador y al mantenimiento de su capacidad de trabajo.

- **Sedentarismo**

Es una forma de vida de las personas con reducida o nula práctica de actividad física.

- **Treinta minutos de actividad física diarios.**

La práctica de actividad física, ayuda a prevenir las hiperlipidemias, la obesidad, la diabetes, el exceso de estrés, los problemas cardiovasculares como la hipertensión y patologías osteo-musculares. Muchas de ellas relacionadas con el sedentarismo.

La recomendación, como forma de promover la salud de la población, es que las personas realicen actividad física leve o moderada por lo menos 30 minutos por día, la mayoría de los días de la semana, preferiblemente todos los días de manera continua o acumulada.

- **Práctica de Actividad Física**

1. Caminar diariamente por lo menos durante 30 minutos

Uso preferente de las escaleras de los lugares en los que cuenten con éstas y evitar disponer de los ascensores y escaleras mecánicas, salvo que el estado de salud o la seguridad de la persona no le posibilite dicho uso. Realizar caminatas al momento de trasladarse o retirarse de los diversos lugares que frecuentan las personas, como por ejemplo el centro laboral, instituciones educativas, espacios públicos, entre otros. La práctica de caminar diariamente por lo menos durante 30 minutos no necesariamente se debe realizar en una sola sesión, pueden acumularse durante el día en lapsos de 10 minutos cada sesión.

2. Ejercicios de estiramiento.

Durante la jornada diaria, realizar por lo menos 5 minutos de ejercicios que dispongan la movilización de las articulaciones del cuerpo, pudiendo efectuarse de manera individual o de manera colectiva durante las labores o en los tiempos de esparcimiento.

3. Ejercicios de relajación.

Favorecer la práctica de ejercicios de relajación en las instalaciones del establecimiento de salud o en los espacios de la comunidad concertados para tal efecto, con la orientación técnica correspondiente.

4. Recreación activa.

Promover actividades deportivas y de recreación durante el año que favorezcan la participación activa del personal del establecimiento de salud.

5. Adecuación de la intensidad física de las personas.

Orientar al personal de salud para que accedan a una asesoría de adecuación de la intensidad física según edad, sexo, capacidad física y condición de salud, para establecer un plan de trabajo en el establecimiento de salud que considere la intensidad de los programas de ejercicios de las personas.

6. Práctica de ejercicio semanal.

Favorecer la realización de sesiones de ejercicios por lo menos 3 veces a la semana en los tiempos libres o de esparcimiento de los trabajadores, luego de las labores.

