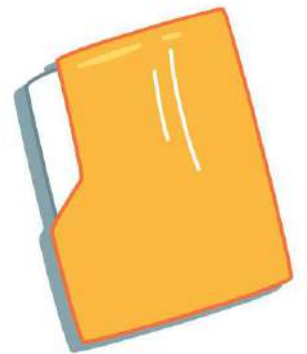




Agilita tu Mundo

PROMOCIÓN DE LA SALUD
EN EL TRABAJO





ÍNDICE

I. Presentación	3
II. Antecedentes	4
III. Objetivo	5
IV. Implementación	5
1. Responsable	5
2. Conformación de un comité	5
3. Promotores/as	6
4. Línea base	6
5. Identificación de áreas de mejora	8
V. Ejes de acción	9
a) Alimentación saludable	9
• Principios	9
• Estrategias	
1) Frutívoros	11
2) Hidrátate	13
3) Nuestro espacio saludable	15
4) Semilla sembrada	17
5) Canasta institucional	20
b) Actividad física	22
• Principios	22
• Estrategias	
1) Pausa activa	23
2) Gradívoros	25
3) Al trabajo en bici	30
4) Campeonato interno de deportes	32
c) Prevención de consumos nocivos	
1) Tabaco	
• Principios	33
• Beneficios	33
• Estrategias	33
2) Alcohol	
• Principios	36
• Beneficios	36
• Estrategias	36
VI. Activaciones	38



I. Presentación

“AGITAR” es sinónimo de revolucionar, **vibrar**, **accionar**, **mover**, **remover**.

AGITA TU MUNDO implica un cambio de actitud para evitar el sedentarismo, practicar una buena alimentación y rechazar el consumo de productos nocivos, partiendo por informar sobre el impacto de acciones saludables que se pueden desarrollar en el espacio laboral, tales como: comer tres frutas al día, utilizar las escaleras en lugar del ascensor, usar la bicicleta o caminar para llegar al trabajo y evitar o reducir el consumo de productos de tabaco o alcohol.

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador, a través de la Dirección Nacional de Promoción de la Salud, propone AGITAR a los empleados del sector privado y funcionarios del sector público, permitiéndoles reconocer y desarrollar acciones que tienen un impacto directo en su salud.

¡AGITA TU MUNDO!



II. Antecedentes

El Ecuador ha avanzado mucho a lo largo de las últimas décadas en la reducción de la mortalidad, especialmente relacionada con las enfermedades infecciosas. Actualmente la esperanza de vida es de 76,2 años, cuando hace dos décadas era de apenas 55 años, de modo que los recién nacidos podrán vivir, en promedio, 20 años más que sus abuelos.

Sin embargo, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) nos informa que estamos viviendo una verdadera epidemia de sobrepeso y obesidad, causada por una mala alimentación, en la que predominan alimentos procesados e hiperprocesados, y el consumo excesivo de sal, azúcar y grasas. 2 de cada 3 ecuatorianos entre 19 y 60 años de edad tienen sobrepeso u obesidad.

Las enfermedades crónicas no transmisibles se refieren a las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas. La alimentación no saludable, la inactividad física, el consumo de cigarrillos en todas sus formas y el abuso en el consumo de alcohol, son los principales factores de riesgo relacionados directamente con las cuatro enfermedades crónicas no transmisibles que determinan la mayor carga de enfermedad, discapacidad y muerte a escala mundial.

La prevalencia de diabetes en la población de 10 a 59 años es de 2,7%. Esta proporción va subiendo a partir de los 30 años de edad y a los 50, uno de cada diez ecuatorianos ya tiene diabetes.

Colesterol. Llevamos décadas escuchando esta palabra y relacionándola con el consumo de grasas y azúcares, pero es necesario hilar más fino. 1 de cada 4 ecuatorianos entre los 10 y 59 años de edad tiene el colesterol alto. Conforme avanza la edad el problema se agrava, de modo que más de la mitad de ecuatorianos tiene el colesterol alto a los 50 años de edad, lo que nos hace más propensos a sufrir enfermedades cardiovasculares.

Respecto a la presión alta, conocida como hipertensión arterial, la ENSANUT registra que afecta al 22,7% de la población de 50 a 59 años, siendo a nivel mundial el factor de riesgo más importante en la mortalidad prematura de los adultos. Entre las causas principales de la hipertensión está el consumo exagerado de sal que se encuentra especialmente en los alimentos procesados y en las comidas servidas fuera del hogar.

El aumento de la circunferencia de la cintura (medida de la barriga o estómago), junto con

otros factores como la hipertensión y la glucosa elevada en la sangre, incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Una vez más se encienden las alarmas, debido a que el 78,2% de las mujeres y el 57,1% de los hombres, entre 30 y 39 años, tienen una cintura más grande de lo que deberían tener.

Todo esto, combinado con el sedentarismo, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. 7 de cada 10 adultos que viven en áreas urbanas del país, pasan más de 150 minutos al día desplazándose en un vehículo automotor. Por otra parte, apenas 1 de cada 4 adultos que viven en áreas urbanas hacen actividad física en su tiempo libre y 1 de cada 10 adultos usan la bicicleta como medio de transporte.

Como si fuera poco, el tabaco en todas sus modalidades de presentación, ya sea fumado o no fumado, es otro enemigo de la salud identificado hace rato. Gracias a la información con la que contamos hoy, el tabaco cada vez más tiene la imagen que se merece: altamente dañino y asociado a las principales causas de muerte en el mundo (cánceres, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas). Hoy, 3 de cada 10 compatriotas, de entre 20 y 59 años de edad, son fumadores habituales.



Pasando a otra droga, la ENSANUT registró que en el Ecuador el 41% de las personas, de 20 a 59 años, declaró haber consumido alcohol en los últimos 30 días. Un hallazgo de mayor gravedad, considerando que el alcohol constituye uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades del hígado, trastornos del corazón, los lípidos, diabetes y es causa de trastornos afectivos y mentales.

III. Objetivo

Esta guía pretende detallar las acciones que se pueden implementar en las empresas o instituciones públicas, para incrementar el conocimiento de prácticas saludables en los empleados o funcionarios del Estado, y fomentar hábitos de vida saludables en el corto, mediano y largo plazo.

IV. Implementación

1. Responsable

La implementación de las acciones que se recogen en esta guía, recaen en las direcciones de Talento Humano, Cambio de Cultura Organizacional (instituciones públicas) y afines, de acuerdo a las competencias de cada una de ellas. En el caso del sector público, los/las funcionarios/as de la Dirección Nacional de Cambio de Cultura Organizacional, serán los encargados de implementar y coordinar la estrategia.

2. Conformación de un comité técnico

Para el desarrollo de las diferentes actividades contenidas en esta guía, se recomienda la organización de un comité técnico conformado por un representante de cada una de las siguientes instancias:

- Talento humano
- Comunicación
- TICs

- Bienestar laboral
- Salud ocupacional
- Cambio de Cultura Organizacional (en caso del sector público)
- Un representante de instancias afines que se encuentre motivado a participar en el proceso.

Es importante instaurar reuniones periódicas en donde se evalúen avances, nuevas estrategias y saber si las implementaciones actuales se desarrollan de manera adecuada o se requiere reforzar con diferentes acciones.

2.1 Responsabilidades de cada instancia

Talento humano

- Observar y asesorar sobre las actividades permitidas en la ley, dentro de la jornada laboral.
- Gestionar autorizaciones para la realización de pausas activas y demás actividades involucradas en la estrategia.

Comunicación

- Elaborar piezas gráficas complementarias a las existentes en esta guía, en el caso de ser necesario.
- Difundir a través de los canales institucionales de comunicación, las diferentes piezas gráficas que correspondan según el cronograma de implementación establecido.
- Documentar los procesos a fin de compartirlos en los canales institucionales para propiciar la adhesión del personal a la estrategia.

TICs

- Viabilizar los procesos de publicación en los canales electrónicos, en el caso de que esta instancia sea la encargada.

Bienestar laboral/Salud ocupacional

- En el caso del sector privado, implementar y dar seguimiento al correcto desarrollo de las actividades propuestas en la estrategia



- Promover la estrategia de manera activa, respaldar los procesos considerando el impacto positivo de la aplicación de la misma.
- Trabajar en la construcción de nuevas fases de la estrategia incluyendo temáticas que desde su experiencia se considere importante difundir.

Cambio de Cultura Organizacional

- En caso del sector público, implementará y dará seguimiento al correcto desarrollo de las actividades propuestas en la estrategia.

Un representante de instancias afines que se encuentre motivado a participar en el proceso.

- La realidad de cada empresa o institución es diferente, por lo cual se sugiere que instancias afines a las ya mencionadas anteriormente, se adhiera a la estrategia, con el propósito de consolidar un equipo comprometido.

3. Identificación de promotoras/es

Para la operativización de esta estrategia, se requiere de un grupo humano comprometido, este tiene como responsabilidad difundir, informar y promover el cumplimiento de las diferentes actividades sugeridas en este guía.

Selección

- Se debe considerar a hombres o mujeres espontáneos/as y dispuestos/as a los cambios y a motivar a los otros a la ejecución de las diferentes actividades propuestas en la guía.
- Es necesario identificar dos representantes por dirección, coordinación, entre otras instancias; por cada 20 personas deberá existir una/un promotora/or y un co promotor en caso de ausencia de la/el misma/o.
- Planifica capacitaciones periódicas dirigidas a las/los promotoras/es, en las que se actualice y empodere sobre los diferentes temas. Evalúa el cumplimiento de las actividades a cargo de las/los promotoras/es.

4. Línea base

Para contar con un diagnóstico de partida de la estrategia, que posteriormente permitirá identificar los resultados alcanzados, es necesario aplicar la siguiente encuesta a todos los empleados de la empresa o funcionarios de la institución, para obtención de una línea base:

A. Datos Generales			
1. ¿Qué edad tiene?	2. Sexo:	3. ¿Cuál es su nivel de educación?	4. ¿Qué tarea realiza en su lugar de trabajo?
Años	Mujer <input type="checkbox"/>	Educación básica <input type="checkbox"/>	Trabajo de escritorio <input type="checkbox"/>
	Hombre <input type="checkbox"/>	Bachillerato <input type="checkbox"/>	Mantenimiento <input type="checkbox"/>
		Universitario <input type="checkbox"/>	Conducción vehículos <input type="checkbox"/>
		Postgrado <input type="checkbox"/>	Mensajería <input type="checkbox"/>
		Años de estudio _____	Otros _____
B. Consumo de sal, azúcar, grasas, frutas, verduras			
Marque con una X las opciones SÍ o NO, y coloque el número correspondiente			
Pregunta			Número
5. Número de comidas consumidas (Desayuno, almuerzo, merienda, refrigerios)			_____ (al día)
Ayer	NO	SÍ	Número
6. ¿Consumió comidas fuera de casa (desayuno, almuerzo, merienda, refrigerios)?			_____
7. ¿Consumió frutas?			_____ (unidades)
8. ¿Consumió verduras?			_____ (porciones)
9. ¿Consumió bebidas azucaradas (jugos procesados, gaseosas, té, aguas saborizadas, leche de sabores)?			_____ (vasos)
10. ¿Añadió sal extra a sus comidas?			
C. Actividad física (cualquier movimiento corporal)			
Coloque los minutos según corresponda			
Ayer	Minutos		
11. ¿Cuánto tiempo dedicó a caminar?			
12. ¿Cuánto tiempo dedicó a trotar?			
13. ¿Cuánto tiempo dedicó a hacer ejercicios en el gimnasio?			
14. ¿Cuánto tiempo pasó sentada/o durante la jornada laboral?			
D. Consumos nocivos			
Tabaco			
Durante el último mes	NO	SÍ	Tipos de productos de tabaco
15. ¿Consumió algún producto de tabaco?			_____ (cigarrillo) _____ (pipa de agua) _____ (cigarrillo electrónico) _____ (tabaco de liar) _____ (puros o minipuros)
Alcohol			
Durante el último mes	Días		
16. Mujer, ¿Cuántos días consumió más de 3 vasos (330ml) de cerveza, copas (140ml) de vino o shots (40ml) de bebidas alcohólicas?			
17. Hombre, ¿Cuántos días consumiste más de 5 vasos (330ml) de cerveza, copas (140ml) de vino o shots (40ml) de bebidas alcohólicas?			



5. Identificación de áreas de mejora

Una vez tabulados los resultados del cuestionario, se pueden priorizar las actividades de acuerdo a los factores predominantes en las prácticas de los empleados o funcionarios, de acuerdo a los ejes de acción detallados en esta guía.



V. Ejes de acción

a) Alimentación saludable

La forma de vida en nuestro país ha venido cambiando drásticamente, estimulando el consumo de productos procesados, no nutritivos, cargados de sal, grasa, azúcar y aditivos. La gran industria alimentaria ofrece productos comestibles de buen sabor, con un precio accesible, para aumentar la dependencia del consumidor, sobre todo infantil y juvenil, con su publicidad persuasiva.

Alimentos naturales, procesados y ultraprocesados

Existen tres categorías de alimentos, definidas según el tipo de procesamiento empleado en su producción:

1. Alimentos naturales o mínimamente procesados
2. Platos recién preparados
3. Ingredientes culinarios
4. Productos procesados
5. Productos ultraprocesados

Los alimentos naturales se obtienen directamente de plantas o animales (como hojas, frutos, huevos y leche) y se adquieren para consumo sin que hayan sufrido ningún tipo de alteración.

Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que se someten a alteraciones mínimas antes de su compra, por ejemplo: cereales secos, harina, raíces y tubérculos lavados, cortes de carne enfriados o congelados y leche pasteurizada.

Los ingredientes culinarios son productos extraídos de alimentos naturales, y usados para condimentar y cocinar otros alimentos o preparaciones de comida, por ejemplo: aceites, grasas, azúcar y sal.

Los productos procesados son productos fabricados en los cuales se añade, esencialmente, aceite, azúcar o sal a un alimento natural o míni-

mamente procesado, por ejemplo: legumbres en conserva, frutas en almíbar, pan, queso con sal. Los productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento usados hacen que sean desbalanceados nutricionalmente.

Los productos ultraprocesados son productos cuya fabricación implica diversas etapas y técnicas de procesamiento, así como diversos ingredientes, muchos de ellos de uso exclusivamente industrial. El objetivo del ultraprocesamiento es elaborar productos durables, altamente apetecibles y lucrativos, la mayoría están diseñados para ser consumidos como snacks y bebidas, que generalmente producen adicción. En esta categoría están las bebidas gaseosas, las galletas rellenas, cachitos, los fideos instantáneos, margarinas, cereales de desayuno, papas fritas, caramelos, etc.

Principios de una alimentación saludable

1. La base de tu alimentación diaria deben ser los alimentos naturales
 - Ten en cuenta el tamaño de la porción de tus alimentos.
 - Prefiere una porción de alimento más pequeño, por ejemplo: elige la porción pequeña de papas, arroz, fideos o sopa en lugar de la agrandada.
 - Elige a las frutas como opción de postres. Disminuye el consumo de postres dulces y pasteles refinados.
 - Cambia a "semidescremado" o "descremado" en leche, yogurt, queso y demás productos lácteos. Aportará la misma cantidad de nutrientes esenciales de la leche entera pero con menos grasa.
2. Consume una variedad de alimentos naturales o mínimamente procesados a diario

Procura que la mitad de tu plato tenga frutas y vegetales.



- Evita picar snacks entre comidas y consume frutas y vegetales como refrigerios a media mañana y media tarde.
 - Cambia la mitad de los cereales que consumes, por alimentos integrales, incluyendo las galletas, arroz, pan, fideos y tallarines.
Incluye pescado dos veces por semana, como fuente de proteína.
- 3. Utiliza aceite, sal y azúcar en pequeñas cantidades, únicamente para sazonar y cocinar tus alimentos naturales.**
- Limita los aderezos y salsas procesadas.
 - Solicita que jarabes, aderezos y salsas sean servidos en un recipiente separado y utiliza máximo una cucharadita.
 - Sazona los alimentos con especias o hierbas en lugar de sal.
- 4. Reduce el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.**
- Revisa las etiquetas de los alimentos procesados y ultraprocesados para decidir qué producto comprar.
 - Reduce el consumo de productos con aditivos y conservantes y prefiere productos frescos.
 - Consume abundante agua durante todo el día, en lugar de bebidas azucaradas.
 - Reemplaza chitos, papas, galletas por otros productos como chochos, vegetales crudos (zanahorias, apio, etc), frutas frescas o frutos secos.
- 5. Come en ambientes saludables y en compañía.**
- 6. Realiza tus compras donde exista variedad de alimentos naturales, prefiere los de temporada.**
- 7. Prepara tus alimentos en familia.**
- 8. Planifica tu tiempo para preparar y consumir tus alimentos.**
- Prefiere hornear o asar los alimentos en lugar de freírlos.
 - Prefiere alimentos preparados en casa en lugar de productos industrializados, como sopas de sobre, fideos instantáneos, platos congelados listos para consumir, salsas y aderezos para ensaladas, embutidos o mezclas listas para tortas.
- 9. Si vas a comer fuera de casa, prefiere lugares donde vendan alimentos naturales y frescos.**



Promueve que los empleados de tu empresa o funcionarios de tu entidad se organicen para que puedan consumir tres frutas al día, a media mañana, con el almuerzo y a media tarde.

¿Cómo?

Sensibiliza al equipo de trabajo sobre la importancia de consumir tres frutas al día, sus beneficios y su aporte a la salud.

Para posicionar el tema cuentas con materiales gráficos de descarga:

- Afiche
- Mailing
- Wallpaper

Formas de organización

1. Designar a un responsable para comprar la fruta todos los días, entregándole un valor mínimo, este deberá:
 - Identificar a las personas interesadas en formar parte del "Club de frutas (frutívoros)" y animar al equipo a unirse a la iniciativa.
 - Buscar un proveedor que cuente con frutas de temporada y que ofrezca variedad durante los 5 días, además de llegar a un acuerdo económico

por la provisión de las frutas semanales y la entrega de la misma.

Recolectar el dinero de los funcionarios/as que se han sumado a la estrategia.

Entregar diariamente tres frutas por funcionario/a.

Otra forma

2. Coordinar un calendario para que cada día un empleado o funcionario provea de fruta a sus compañeros, así:
 - Identificar a las personas interesadas en formar parte del "Club de frutas" y animar al equipo a unirse a la iniciativa.
 - Consensuar con el equipo el orden en el que se designará la provisión de fruta.
 - Cada funcionario/a deberá llevar cada día el número de frutas según la cantidad de funcionarios/as identificados/as como parte del Club de frutas, multiplicado por tres.
 - Entregar diariamente tres frutas por funcionaria/o.

Materiales gráficos





Coordina la colocación de máquinas de agua (bebederos, botellones de agua o agua hervida)..

¿Cómo?

Informa al equipo sobre la importancia de consumir agua y el daño que causa la ingesta de bebidas azucaradas.

Además, sugiere el uso de recipientes personales, de esta manera se evita la utilización de vasos desechables que afectan al ambiente.

Para posicionar el tema cuentas con materiales gráficos de descarga:

- Afiche
- Mailing
- Wallpaper
- Señalética para colocar en el botellón de agua

1. Formas de organización

Coordinar con el grupo la adquisición de botellones de agua o purificadores.

2. Consensuar con las autoridades competentes de la entidad pública o privada, la adquisición de botellones de agua o purificadores.

Materiales gráficos





- 1 Afiche
- 2 Mailing
- 3 Wallpaper
- 4 Señalética para colocar en el botellón de agua



Nuestro espacio saludable

Promueve la organización y equipamiento de una sala multiuso, en la cual los funcionarios puedan conservar, calentar sus alimentos y consumirlos, además de generar un momento de diálogo entre todos.

En lo posible, esta sala debe tener:

- Microondas
- Refrigerador
- Cafetera
- Anaquel
- Lavamanos

¿Cómo?

Empodera a las autoridades de la institución sobre el impacto de tener un espacio adecuado en donde las y los funcionarias/os puedan ingerir sus alimentos o preparar una bebida rápida; por un lado se disminuye la ausencia laboral y por otro el empleado percibe interés por su bienestar por parte de las autoridades o directivos y esto genera predisposición.

Para posicionar el tema cuentas con materiales gráficos de descarga:

- Afiche
- Mailing
- Señalética para colocar a la entrada de la sala

Formas de organización

1. Acordar con las autoridades la asignación de un espacio y el equipamiento del mismo.
 - Identificar un espacio adecuado.
 - Negociar la asignación del mismo y la dotación del equipamiento necesario; microondas, refrigerador, cafetera, anaquel, basurero, lavamanos.
 - Establecer reglas de convivencia para los usuarios del mismo.
2. Organizar a las/ los funcionarias/os para dotar del equipamiento requerido para un espacio asignado por la institución.

Si la institución ha decidido asignar un espacio para los fines, sin embargo, no dotará del equipamiento requerido, se consensuará con las y los funcionarias/os la donación de implementos o se determinará una cuota para la adquisición de los mismos.

Materiales gráficos



- 1 Afiche
- 2 Mailing
- 3 Señáletica para colocar a la entrada de la sala



Semilla Sembrada

Incentiva a los empleados o funcionarios a realizar huertos en el espacio de trabajo, considerando el cultivo de plantas medicinales, hortalizas y verduras de la región, que no requieran espacios amplios para su crecimiento. Esta actividad, además de conservar el ambiente y rescatar nuestras raíces alimentarias, aporta al desarrollo de relaciones cordiales y al trabajo en equipo, debido a que todos serán responsables de mantener viva a la o las plantas, para su posterior consumo.

Para el cumplimiento de esta actividad necesitamos:

- Botellas viejas, tarros, etc
- Semillas
- Tierra
- Espacio asignado para la ubicación de la planta o plantas

¿Cómo?

Capacita al equipo sobre la manera adecuada de sembrar una semilla o la construcción de un huerto vertical, el cuidado que necesitan las plantas, posiciona la importancia de consumir alimentos libres de químicos considerando lo sencillo del proceso de siembra y la posibilidad de trasladar esta iniciativa a los hogares de cada persona.

Para posicionar el tema cuentas con materiales gráficos de descarga:

- Afiche
- Mailing
- Fondo de pantalla

Formas de organización

1. Plantar una semilla y realizar un macetero ecológico para todo el equipo:
 - Identificar que planta se sembrará considerando los criterios de espacio requerido y recipiente necesario para la misma.
 - Gestionar la obtención de la semilla.
 - Animar al grupo a la siembra y a la realización del macetero, únicamente con materiales reciclados; plantear una fecha para convocar al grupo de trabajo y hacer de esta, una actividad de integración.
 - Designar según acuerdo, fechas de riego a la planta, se sugiere hacer grupos de dos personas para el cuidado semanal. "Recuerde la planta debe permanecer en buen estado, gracias al cuidado del grupo".
 - Seguir de cerca el crecimiento de la misma y cuando esté apta para el consumo compartir con todo el equipo.



Nota: Se sugiere realizar un concurso de maceteros, es una buena oportunidad para integrar a toda la institución.

Otra forma

2. Realizar un huerto vertical para el equipo:

- Identificar las semillas a sembrarse considerando los criterios de espacio requerido y materiales necesarios para la misma.
- Gestionar la obtención de las semillas.
- Animar al grupo a la realización del huerto vertical; plantear una fecha para convocar al grupo de trabajo y hacer de esta, una actividad de integración.
- Designar según acuerdo, fechas de riego del huerto, se sugiere hacer grupos de dos personas para el cuidado semanal. "Recuerde, el huerto debe permanecer en buen estado, gracias al cuidado del grupo".
- Seguir de cerca el crecimiento de las semillas sembradas en el huerto, cuando estén aptas para el consumo, participar en la cosecha con el grupo y repartir la misma.
- Repita el proceso las veces que considere necesario.

Materiales gráficos



- 1 Afiche
- 2 Mailing 1
- 3 Mailing 2
- 4 Wallpaper



Canasta institucional

Coordina con los empleados o funcionarios la adquisición de canastas institucionales, las mismas que contienen alimentos orgánicos de la región y libres de químicos, que además apoyan el rescate de nuestra soberanía alimentaria.

¿Cómo?

Empodera a las y los funcionarias/os sobre la importancia de consumir alimentos libres de químicos, además destaca la facilidad de recibir productos nutritivos y sanos en la comodidad de su lugar de trabajo.

Para posicionar el tema cuentas con materiales gráficos de descarga:

- Mailing

Formas de organización

1. Identificar un proveedor que entregue las canastas institucionales (definir si es de manera mensual o quincenal)
 - Identificar la entidad, definir el precio de cada canasta, cantidad de productos que contendrá, forma de pago y entrega.

- Realizar una lista con nombres de las personas interesadas y recolectar el dinero para cancelación al proveedor.
- Convocar a los inscritos para la entrega.

Otra forma

2. Delegar una/un funcionaria/o para la provisión de las canastas institucionales (definir si es de manera mensual o quincenal)
 - Consensuar con el grupo el orden en que cada funcionario se encargará de la entrega de las canastas institucionales
 - Definir el precio de cada canasta, cantidad de productos que contendrá, forma de pago y entrega.
 - Realizar una lista con nombres de las personas interesadas y recolectar el dinero para cancelación al encargado.
 - Convocar a los inscritos para la entrega.

Materiales gráficos



1 2 3 Mailing o afiche



b) Actividad física

Principios

Se ha comprobado que llevar una vida activa alarga la vida. Si además tenemos en cuenta que aumenta el bienestar, significa que siendo activos podemos disfrutar de una mejora en la esperanza y calidad de vida. Es decir, vivir más y mejor.

Practicar actividad física con regularidad, trae beneficios para tu salud y bienestar:

- Fortalece los músculos mejorando la capacidad funcional y disminuye el riesgo de sufrir caídas.
- Reduce los síntomas de ansiedad y estrés, mejora el sueño y reduce el riesgo de depresión.
- Fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social.
- Contribuye a mantener un peso adecuado.
- Reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como: Diabetes tipo 2, Enfermedades cardiovasculares, Hipertensión arterial, Cáncer de mama o colon, Hipercolesterolemia (colesterol elevado), aumentando el colesterol "bueno" (HDL) y disminuyendo el "malo" (LDL).

¡Recuerda!

Lo que produce más beneficios para la salud, es realizar actividad física regularmente, es decir, distribuirla a lo largo de toda la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada cinco días o más a la semana. Cuantos más días, mejor.

Las recomendaciones de actividad física también se pueden alcanzar sumando periodos más cortos; estos periodos deben ser de al menos 10 minutos cada uno.



Pausa Activa

Consiste en una rutina de ejercicios de estiramiento, en donde intervienen diferentes grupos musculares y movilidad articular. Se realiza en dos momentos durante la jornada laboral, una a media mañana y una a media tarde, con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal.

¿Cómo?

Informa a las y los funcionarias/os sobre la importancia de realizar pausas en su jornada laboral, posiciona la reactivación que se produce en el cuerpo al realizar esta actividad y el aumento de productividad.

Capacita a todo el equipo sobre las diferentes rutinas.

Recuerda: Las rutinas establecidas no afectan a su salud, sin embargo, de existir personas con lesiones a nivel óseo o muscular, se recomienda no ejecutarlas.

Para posicionar el tema cuenta con materiales gráficos de descarga:

- Afiche
- Mailing
- Wallpaper
- Archivo digital con rutinas

1. Formas de organización

A través de la guía y direccionamiento de la/el promotora/or, organizar de manera alternada la participación de todas/os las/los funcionarias/os en la dirección de las pausas activas, uno por día.

- Asegurar de que todas/os conozcan las diferentes rutinas.
- Realice un sorteo estableciendo un responsable por día (dos pausas una a media mañana y otra a media tarde).
- Monitorear la realización de las dos pausas activas diarias.

Materiales gráficos



- 1 Afiche
- 2 Mailing
- 3 Wallpaper



El subir y bajar escaleras rutinariamente se ha categorizado como un entrenamiento completo, barato y natural; casi equivalente a una carrera en terreno plano, sirve para la mejora de la condición física general, la coordinación, la tonificación muscular, la motricidad, la fuerza muscular y de los huesos, desarrollo de fuerza y flexibilidad, la reducción de lesiones y el refuerzo de la predisposición hacia la actividad física.

Usar las gradas en lugar del ascensor es beneficioso porque:

- Ayuda a controlar los niveles de colesterol y glucosa, la tensión arterial y el peso corporal.
- Aporta al equilibrio, movilidad, flexibilidad y fuerza muscular.
- Ayuda a quemar calorías.
- Cada grada suma para realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria.
- Mejora la salud y productividad de las/os trabajadoras/es

¿Cómo?

Usa estrategias divertidas que incentiven a las personas a preferir las gradas.

Para posicionar el tema cuentas con materiales gráficos de descarga:

- Mailing
- Señalética (para accesos a gradas en cada piso)
- Señalética (para señalar la entrada de las gradas PB)
- Afiches para ascensores
- Vinilos decorativos para cada piso
- Marcos decorativos
- Modelo de ruleta
- Círculos para piso

Formas de organización

1. Jugar a la ruleta
 - En el archivo de descarga encontrará un modelo de ruleta, usted puede adaptarla de acuerdo a sus necesidades, es decir, puede colgarla, suspenderla en la pared o mantenerla en el soporte de la imagen que se adjunta.
 - Adicionalmente se anexan archivos con círculos de colores a ser colocados en todas las gradas del edificio de manera alternada así:
GRADA 1: amarillo, celeste, naranja, verde



GRADA 2: verde, naranja, celeste, amarillo

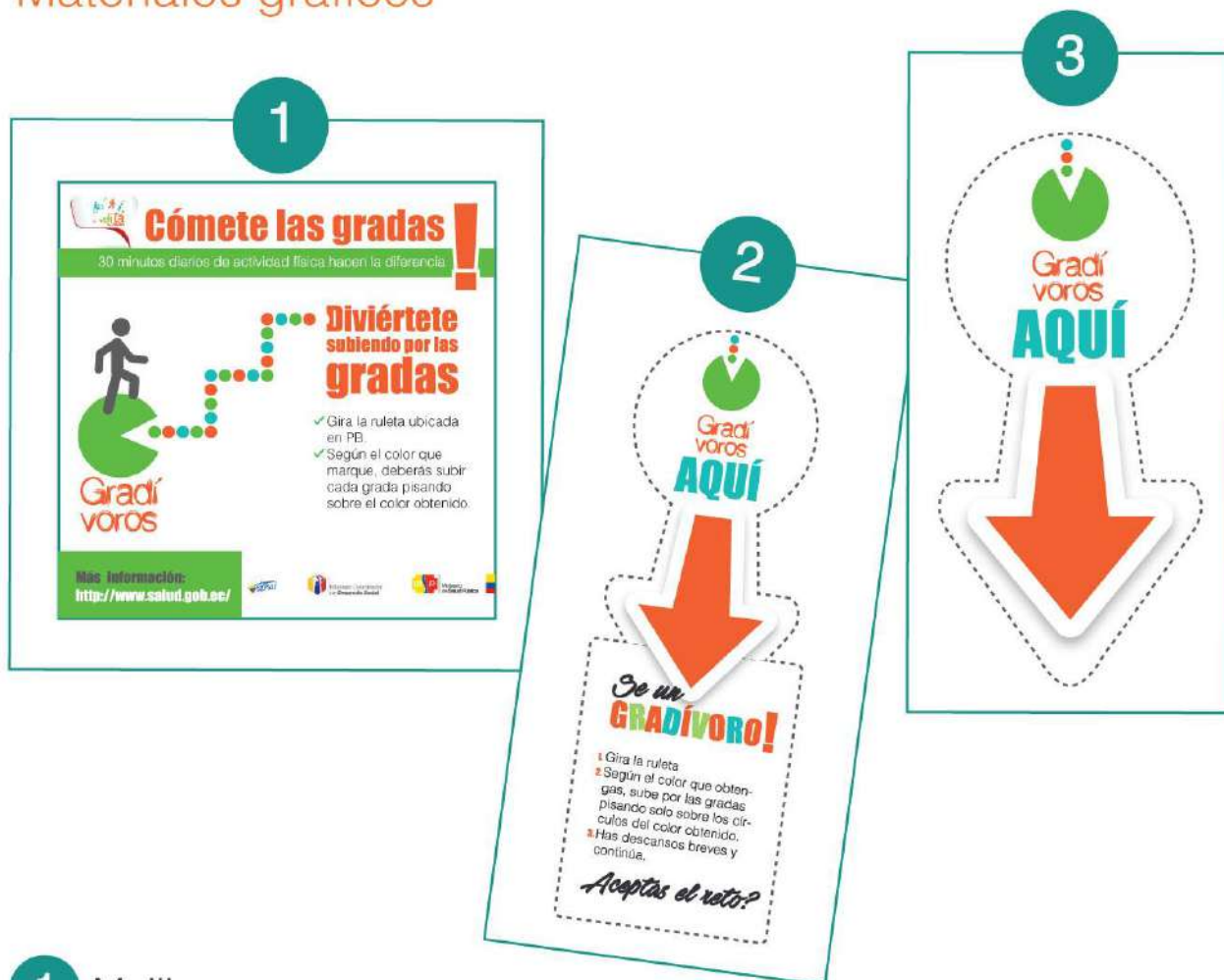
GRADA 3: celeste, amarillo, verde, naranja, etc

- Además vinilos decorativos para colocarlos en los trayectos de cada piso, con mensajes de incentivo para que cada funcionario cumpla su meta propuesta.
- Marcos decorativos, para colocar en la mitad del circuito y al finalizar el mismo.
- Esta ruleta se deberá colocar junto al ascensor, en la entrada de las gradas.

Anima a las personas a usar las gradas, invitándolas a girar la ruleta, esta ruleta les dirá que color deberá pisar en su ascenso, es decir que, si la ruleta marcó el color naranja, deberá subir cada grada pisando el color naranja, de esta manera, dinamizamos el proceso y volvemos atractiva la posibilidad de usar las escaleras.

- Se anexan también afiches para los ascensores, mismos que son un complemento a la estrategia.

Materiales gráficos



1 Mailing

2 Señalética (para accesos a gradas en cada piso)

3 Señalética (para acceso a las gradas PB)

4 Afiches para ascensores

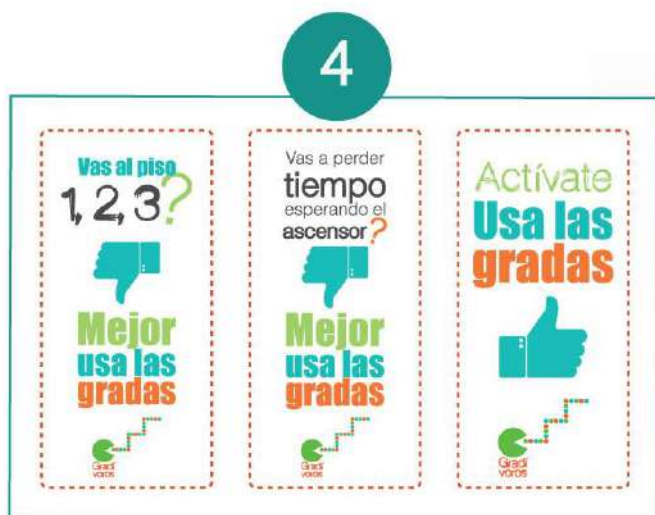
5 Marcos decorativos

6 Modelo de ruleta

7 Círculos para piso

8 Vinilos decorativos para cada piso

Materiales gráficos



8

Vinilos decorativos para cada piso

En archivos adjuntos, encontrará, diseños para colocarlos en los diferentes pisos, aquí se coloca un ejemplo.

- Vinilo (Ingreso gradas PB)



Vuela!

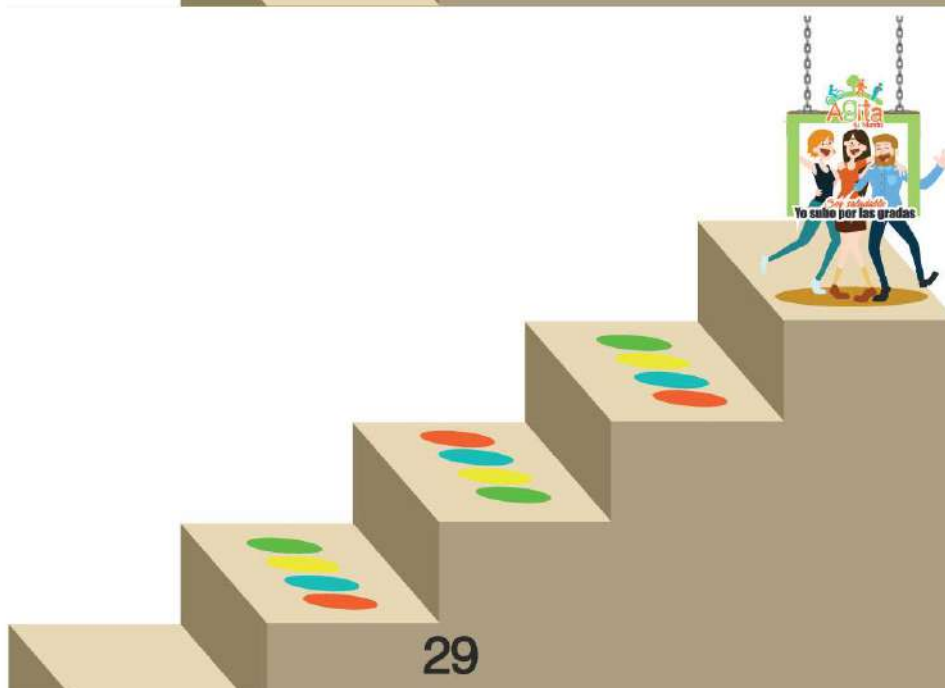
*Si no puedes volar, salta
Si no puedes saltar, camina
Pero no pares, **muévete!***



- Vinilo (decoración entre pisos)



Si es posible





Pedalear no solo es una forma sana, placentera y diferente de conocer la ciudad y desplazarse por ella, sino que debido a sus múltiples ventajas por razones de tiempo, economía, salud mental, física, estética y ecología es una modalidad muy atractiva para acudir al trabajo.

¿Cómo?

Identifica las diferentes rutas de acceso para llegar al trabajo y promueve este hábito más atractivo y saludable.

Para llevar a cabo esta estrategia asegura la asignación y adecuación de un parqueadero para bicicletas, informa a las autoridades pertinentes sobre los beneficios de que el personal realice esta actividad y provoca una negociación.

Para posicionar el tema cuenta con materiales gráficos modificables según las especificidades de su institución, descargue aquí:

- Afiche
- Mailing
- Afiche de rutas de acceso (adaptable a cada institución o empresa)
- Señalética para parqueaderos de bicicletas

Formas de organización

1. Incentivar al personal a usar su bicicleta y asumir el reto de ir ciclando a su lugar de trabajo en el caso de que sean rutas poco extensas
 - Identifica rutas de acceso seguras, para informar al respecto puede utilizar los archivos modificables de descarga.

Otra forma

2. Informar al personal sobre el proceso de inscripción gratuita para acceder a bicicletas públicas.
 - Identificar a las/los interesadas/os en la inscripción y recopilar los documentos necesarios para poder realizar una inscripción masiva, estas facilidades permiten mantener cautivo al grupo objetivo.
 - Informar al personal sobre los puntos de acceso a bicicletas, de esta manera permitimos que cada funcionaria/o planifique su ruta y tiempos.

Materiales gráficos



1 Afiche

2 Mailing

3 Afiche de rutas de acceso (adaptable a cada institución o empresa)

4 Señalética para parqueaderos de bicicletas

CAMPEONATO INTERNO DE DEPORTES

Motiva a los empleados o funcionarios a la realización de deportes como fútbol, basket y vóley, tanto femenino como masculino.

¿Cómo?

Esta es una buena oportunidad para promover varias estrategias.

Anima a tu institución a participar en el campeonato de fútbol, básquet, vóley femenino y masculino que llevará el nombre "Agita tu mundo".

Realiza la inauguración de deportes, aprovecha la coyuntura para que las relaciones interpersonales mejoren.

Cada equipo deberá presentar en el desfile de inauguración lo siguiente:

- Una mascota o personaje, que represente prácticas de vida saludable: alimentación saludable, actividad física, entre otros.
- Un cartel, elaborado con material reciclado.
- Los nombres y los uniformes de los equipos deberán relacionarse con prácticas de vida saludables.

Para promover esta actividad y la convocatoria, cuenta con materiales gráficos de descarga:

- Mailing

Materiales gráficos

1



1 Mailing



C) Prevención de consumos nocivos

Tabaco

Ambientes libres de humo de tabaco

El Artículo 21 de la Ley Orgánica para la Regulación y Control de Tabaco dispone: “Espacios libres de humo.- Declárese espacios cien por ciento (100%) libres de humo de tabaco y prohíbase fumar o mantener encendidos productos de tabaco en:

- a. Todos los espacios cerrados de las instituciones públicas;
- b. Todos los espacios cerrados que sean lugares de trabajo y de atención y acceso al público;
- c. Todos los espacios cerrados o abiertos, públicos o privados, que correspondan a dependencias de salud y educación a todo nivel; con excepción de los espacios abiertos de los establecimientos de educación superior debidamente señalizados;
- d. Los medios de transporte público en general; y,
- e. Los ambientes públicos y privados cerrados, destinados a actividades deportivas.

Para la aplicación de este artículo se entiende por espacio cerrado, todo espacio cubierto por un techo sin importar la altura a la que se encuentre, cerrado en su perímetro por un 30% o más de paredes o muros, independientemente del material utilizado. “

Principios

El humo del tabaco es una mezcla mortal de más de 7000 sustancias químicas, las cuales al entrar al cuerpo causan daños que con el tiempo pueden ocasionar algunas enfermedades. Las sustancias químicas en el humo del tabaco llegan rápidamente a cada órgano del cuerpo; pasan rápidamente de sus pulmones a la sangre; luego, la sangre fluye por las arterias y lleva las sustancias químicas a los tejidos de todas las partes del cuerpo. Al fumar, los pulmones, vasos sanguíneos y otros tejidos delicados se inflaman y se dañan.

Beneficios

- El ritmo cardíaco y la presión arterial, los cuales son anormalmente altos cuando se fuma, comienzan a regresar a niveles normales.
- Después de unas cuantas horas, la concentración de monóxido de carbono en la sangre empieza a disminuir (El monóxido de carbono reduce la capacidad de la sangre para transportar oxígeno).
- Después de algunas semanas, las personas que dejan de fumar presentan una mejor circulación, producen menos flema y no tosen ni tienen episodios de sibilancia con tanta frecuencia.
- Después de varios meses de dejar de fumar, se puede esperar una mejoría considerable en la función pulmonar.
- A los pocos años de haber dejado el hábito, se tendrán menos riesgos de cáncer, de enfermedades cardíacas y de otras enfermedades crónicas que si se continuara fumando.
- Además, las personas que dejan de fumar tendrán un mejor sentido del olfato y el sabor de la comida será mejor.
- Al dejar de fumar, también se protege a los hijos, familiares y amigos de la exposición al humo de segunda mano, el cual puede causar daños inmediatos a las personas que no fuman.

Estrategias

1. Campaña de comunicación interna
Coordina en la institución la difusión de información referente a los “Espacios libres de humo de tabaco”.

¿Cómo?

Posiciona las consecuencias del consumo de tabaco, la existencia de espacios libres de humo de tabaco y el respeto de los mismos.



Para posicionar el tema cuentas con materiales gráficos de descarga:

- Señalética: espacio libre de humo
- Afiches (anexo)
- Mailing con mensajes claves

Formas de organización

1. Ubicar señalética

Descarga e imprime la señalética que delimita los espacios libres de humo, colóque los letreros en los lugares de alto tráfico, junto a los ascensores, al interior de la puerta de los baños y otros lugares que considere puedan captar la atención de los usuarios y que además estén considerados como espacios libres de humo de tabaco.

Otra forma

2. Comunicación interna (mailing, pantallas, fondo de pantalla)

Coordina la difusión de contenidos de los beneficios de no usar tabaco, a través de mailing, colocación de wallpaper y videos en las pantallas institucionales.

Materiales gráficos



1 Señalética: espacio libre de humo

2 Afiches (anexo)

3 Mailing con mensajes claves



Alcohol

El alcohol puede actuar como tóxico directo sobre ciertos tejidos (hígado, corazón, sistema nervioso) o producir sus efectos de forma indirecta a través de diferentes mecanismos (cambios metabólicos u hormonales, disminución de las defensas ante la infección, alteración en la nutrición, anemias, entre otros).

Beneficios de no consumir alcohol

Abandonar el consumo de alcohol mejora la calidad de vida y reduce la posibilidad de padecer ciertas enfermedades, como por ejemplo:

- Enfermedades cardiovasculares (ECV): Son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos.
- Contraer cualquier tipo de cáncer.
- Cirrosis alcohólica: Es una enfermedad progresiva que puede llegar a una insuficiencia.
- Fibrosis hepática: Se refiere a cicatrices presentes en el hígado.
- Además de las enfermedades es importante tener en cuenta los beneficios sociales y personales que se obtienen al dejar de consumir alcohol:
- Se mejora el estado de ánimo. El alcohol es una bebida depresora, y aunque parezca que desinhibe al principio, el único efecto que ocurre es la pérdida de ciertas áreas del cerebro que hacen que provocan un estado momentáneo de extroversión. Pero a pesar de ello, después de unas horas, el estado de ánimo empeora y la persona se siente alicaído.
- Se mejora el olor corporal. Las personas que beben habitualmente desprenden por los poros una "fragancia alcohólica" difícil de eliminar. Es difícil notarlo porque los consumidores se habitúan a ello.
- Se ahorra dinero. Debido al abandono del consumo, se ahorra dinero y se puede utilizar para otras actividades más saludables con los amigos, pareja y familia.

- Se mejora la relación familiar, pareja, hijos. En el caso de los dependientes al consumo de alcohol, el abandono supondría una mayor ganancia, puesto que como ya se ha referenciado con anterioridad, este problema conlleva muchos problemas familiares.

Estrategias

1. Campaña de comunicación interna
Coordina en la institución la difusión de información referente a las consecuencias del consumo de alcohol.

¿Cómo?

Posiciona las consecuencias del consumo de alcohol y los beneficios de no consumirlo.

Para posicionar el tema cuentas con materiales gráficos de descarga:

- Mailing con mensajes claves

Formas de organización

1. Comunicación interna (mailing, pantallas, fondo de pantalla)
 - Coordina la difusión de contenidos de los beneficios de no consumir alcohol, a través de mailing y videos en las pantallas institucionales.



Materiales gráficos

1

Sabías que:

Si **NO** consumes **alcohol** mejoras tu calidad de vida y reduces el riesgo de padecer enfermedades como las cardiovasculares, ciertos cánceres, cirrosis y problemas del hígado.

Más información:
<http://www.salud.gob.ec/>

Sabías que:

Abandonar el consumo de **alcohol**, mejora el estado de ánimo, las relaciones familiares y sociales.

Más información:
<http://www.salud.gob.ec/>

1 Mailing con mensajes claves



VI. Activaciones

Se recomienda realizar activaciones que refresquen la información y repotencien la realización de las diferentes actividades posicionadas en el lanzamiento de la estrategia.

Piensa en actividades lúdicas participativas que hagan del momento un espacio agradable.

Por ejemplo, de existir presupuesto, se sugiere contratar una murga, de tal manera que se propicie un ambiente festivo que no durará más de 5 minutos en cada oficina, los personajes previamente informados, visitarán cada instancia y posicionarán el consumo de frutas y la realización de pausas activas, además entregarán "incentivos" a las/los funcionarias/os por contestar preguntas referentes a las temáticas compartidas en ese momento.

Esta misma actividad la puedes realizar con el apoyo de un grupo de promotores comprometidos con la estrategia, elaborando carteles, tambores con material reciclado, entre otras opciones, en el caso de no existir presupuesto.

An illustration of three stylized human figures on a green curved path. From left to right: a teal figure riding a bicycle, an orange figure walking, and a teal figure carrying a red fruit basket. A green tree is positioned behind the walking figure.

Agitata

tu Mundo

Patria Va!

m p Ministerio de Salud Pública

