

Guía

Lista de verificación de acciones para la implementación de la Directriz N° 027-S-MTSS: “Promoción del bienestar en las instituciones públicas, mediante la adopción de hábitos saludables en la alimentación, salud física y mental, actividad física, recreación laboral y, espacios libres de humo de tabaco”

Objetivo:

El objetivo del presente instrumento consiste en facilitar una herramienta para la identificación de las acciones que propicien entornos laborales saludables en las instituciones públicas, en cumplimiento de la Directriz N° 027-S-MTSS.

Instancias a las que se dirige:

Este instrumento se dirige a las estructuras vinculadas al tema de Salud Ocupacional de las instituciones públicas.

Acciones para implementar la Directriz:

Tal y como lo establece el artículo 3 de dicha Directriz, las instituciones públicas en su planificación anual deben contemplar acciones de promoción de la salud de las personas trabajadoras. Para ello, se deben incluir los siguientes componentes:

1. Alimentación Saludable y Servicios de Alimentación.
2. Actividad física.
3. Salud Física.
4. Salud Mental.
5. Protección contra el humo de tabaco y ayuda para la cesación del consumo de productos de tabaco.
6. Comunicación e Información.

En el siguiente cuadro se anotan las acciones para dar cumplimiento a la Directriz (en las columnas de la derecha se debe indicar si se realizan o no dichas acciones en la institución)

Cuadro 1. Lista de verificación para identificar las acciones de la Directriz N°27

Componente	Cumplimiento	
	Sí	No
Alimentación Saludable y Servicios de Alimentación		
¿La institución ofrece una alimentación diversificada, equilibrada y saludable, basada en estándares nutricionales y de calidad, con base en las guías alimentarias para Costa Rica? (Ver referencia bibliográfica)		
En la provisión de servicios de alimentación:		
- ¿Se cuenta con disponibilidad de frutas, vegetales, leguminosas (ej: frijoles, garbanzos, lentejas, etc.) y cereales (ejemplo arroz, pastas, tortillas, pan, etc.)?		
- ¿Se limita la cantidad de grasas en la alimentación?		
- ¿Se limita la cantidad de azúcares?		
- ¿Se limita la cantidad de sal en la preparación de alimentos?		
¿Los servicios de alimentación y espacios de consumo de alimentos disponen de agua potable para el consumo del personal (idealmente no embotellada, para reducir la generación de desechos)?		
¿Los frescos/refrescos se preparan con frutas naturales y con moderada cantidad de azúcar?		
¿Los bocadillos ofrecidos en servicios institucionales y en “catering service”, incluyen el uso de alimentos que sean fuente importante de fibra, bajos en grasas saturadas, sal, azúcares simples, y moderados en harinas refinadas?		
Cuando se requiere el uso de vajillas desechables, ¿estas son amigables con el ambiente?		
¿Se realiza un adecuado manejo de residuos sólidos y reciclaje ajustado a la normativa? (ver Decreto Ejecutivo N° 39760-S del 23 de agosto 2016, “Oficialización de la Estrategia Nacional de Separación, Recuperación y Valorización de Residuos” en su versión vigente)		
Componente	Cumplimiento	
Actividad física	Sí	No

¿En las instituciones públicas se propician y habilitan espacios para practicar alguna modalidad de actividad física, donde se fomente la actividad física no competitiva y la recreación como alternativas a la vida sedentaria utilizando espacios institucionales, antes o después de la jornada laboral?		
¿Se promueve el descanso activo o pausas laborales saludables fuera de las horas de almuerzo y con programas debidamente establecidos? (<i>Ver Guía técnica de implementación de descansos activos y pausas laborales saludables en los centros de trabajo</i>)		
¿Se promueve la movilidad activa (bicicleta o caminata) como medio de transporte?		
¿Se promueve en la medida de las posibilidades institucionales, la creación de parqueos de bicicletas y duchas para ser utilizadas al llegar al trabajo por las personas funcionarias que utilicen ese medio de transporte?		
Salud física	Sí	No
¿Se cuenta con servicios de salud institucionales, en donde al menos se ofrece un examen médico anual a cada una de las personas trabajadoras?		
¿Se realiza control y seguimiento a las personas trabajadoras con enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades propiciadas por el trabajo, así como promoción de estilos de vida saludable que ayuden al manejo de las enfermedades que padezcan?		
Salud Mental	Sí	No
¿Los servicios de salud promueven el desarrollo emocional y el bienestar mental del personal (<i>Ver Ministerio de Salud 2021</i>), incorporando elementos como:		
- Educación y sensibilización sobre Autocuidado		
- Higiene del sueño		
- Manejo de la ansiedad y el estrés		
- Fortalecimiento de la autoestima		
- Otros (especificar)		
¿La institución cuenta con un protocolo interno de prevención y atención del riesgo suicida? (<i>Ver referencia bibliográfica</i>)		

Protección contra el humo de tabaco y ayuda para la cesación del consumo de productos de tabaco	Sí	No
¿La institución asegura el respeto a los espacios públicos y privados 100% libres de humo de tabaco y de humo proveniente del uso de Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN).?		
¿Los espacios 100% libres de humo de tabaco están claramente demarcados y rotulados según lo dispuesto en el artículo 9 del Reglamento de la Ley General de Control de Tabaco y sus Efectos Nocivos en la Salud, Decreto Ejecutivo N° 37185 del 26 de junio de 2012?		
¿Se facilita acceso del personal a los programas oficiales de cesación de tabaco de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA)?		
Comunicación e Información	Sí	No
¿Se fomenta la divulgación de los riesgos atribuibles al consumo de productos de tabaco y la exposición al humo de tabaco?		
¿Se desarrollan estrategias de comunicación y capacitación para fomentar prácticas en alimentación saludable en la población trabajadora?		
¿Se desarrollan estrategias de comunicación e información para fomentar prácticas en actividad física?		
¿Se desarrollan estrategias de comunicación e información para fomentar prácticas en salud mental?		
¿Se divulgan los mensajes educativos de las Guías Alimentarias para Costa Rica y las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios? (<i>Ver referencia bibliográfica</i>)		

Finalmente, es importante mencionar que la Directriz No. 27 indica que las instituciones deberán establecer un ente fiscalizador, encargado de dar seguimiento a la correcta aplicación de las recomendaciones dispuestas. El ente deberá estar conformado por al menos una persona representante de la población trabajadora integrante de la Comisión de Salud Ocupacional, una persona representante del consultorio médico y de la oficina de Salud Ocupacional.



Referencias Bibliográficas

Ministerio de Salud, Comisión Intersectorial de Guías alimentarias para Costa Rica (2022). **Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA)**. Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/index.html>

Decreto Ejecutivo N° 39760-S del 23 de agosto 2016 “**Oficialización de la Estrategia Nacional de Separación, Recuperación y Valorización de Residuos**” Disponible en: http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=82186&nValor3=105110&strTipM=TC

Organización Mundial de la Salud. (2020) **Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios**. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud, Colegio de Profesionales en Psicología, Línea 911 (2021) **Manual de Autocuidado de la Salud Mental**. Disponible en: <https://psicologiacr.com/manual-de-autocuidado-de-la-salud-mental/>

Normativa Nacional Para la Articulación Interinstitucional en el Abordaje Integral del Comportamiento Suicida. Disponible en: http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=85927&nValor3=111297&strTipM=TC