



GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD CAJAMARCA



RESOLUCIÓN REGIONAL SECTORIAL N° 1570-2018-GR.CAJ/DRS-DEPS

Cajamarca, 19 NOV 2018

VISTO

Los Expedientes con MADs 04140059 y 04178145 que contiene el Informe N°02-2018- GR-CAJ/DRSC-DEPS y el Oficio N°260-2018-GR.-CAJ/DRSC-DEPS solicitando aprobación de Directiva Sanitaria N°02-2018/GRC DIRESA CAJ - DEPS "Directiva Sanitaria de Promoción de la Actividad Física en el Personal de las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud de la DIRESA Cajamarca.

CONSIDERANDO

Que, conforme a lo dispuesto en la Resolución Ministerial 961-2005/MINSA, la Dirección General de Promoción de la Salud ha elaborado la Directiva Sanitaria "Promoción de la Actividad Física en el Personal de los Establecimientos de Salud" que contiene los criterios y procedimientos para la implementación de las acciones que promueven la práctica de la actividad física en el personal de los establecimientos de salud a nivel de la DIRESA Cajamarca;

Que, la Directiva Sanitaria N° 073-MINSA/DGPS. V.01, aprueba el documento técnico de "Promoción de la Actividad Física en el Personal de los Establecimientos de Salud";

Que, el Artículo 19° de la Ley N° 26842 Ley General de Salud, establece la obligación de toda persona cumplir con las normas de seguridad, que instaura las disposiciones pertinentes, de participar, colaborar en la prevención y reducción de los riesgos por accidentes y que el Artículo 100° establece que se tiene la obligación de adoptar las medidas necesarias para garantizar la promoción de la salud y la seguridad de los trabajadores y de terceras personas en sus instalaciones o ambientes de trabajo;

Que, el artículo 1 de la Ley N°29544, Ley que modifica artículos de la Ley N°28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte establece que la práctica del deporte en general constituye un derecho humano y, como tal, es inherente a la dignidad de las personas. El estado y la sociedad propician y garantizan el acceso a su práctica y la integración de las personas al Sistema Deportivo Nacional (SIDEN) sin discriminación en razón de origen, raza, sexo, idioma, religión, opinión, condición económica o de otra índole.

Que, los literales a y b del artículo 5 del Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, establecen que las funciones rectoras del Ministerio de Salud son las de formular, planear, dirigir, coordinar, ejecutar, supervisar y evaluar la política nacional y sectorial de Promoción de la Salud, Prevención de Enfermedades, Recuperación y Rehabilitación en Salud, dictar normas y lineamientos técnicos para la adecuada ejecución y supervisión de las políticas nacionales y sectoriales, la gestión de los recursos del sector, así como para el otorgamiento y reconocimiento de derechos, fiscalización, sanción y ejecución coactiva en las materias de su competencia.

Que, la Ley N° 27657 en su Artículo 2°, define al Ministerio de Salud como un Órgano del Poder Ejecutivo y ente rector del Sector Salud, que tiene como finalidad lograr el desarrollo de la persona humana a través de la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de su salud y del desarrollo de un entorno saludable, con pleno respeto de los derechos fundamentales de la persona, desde su concepción hasta su muerte natural;

Que, el Artículo 1° de la Ley N° 27813 - Ley del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud, que tiene como finalidad coordinar el proceso de aplicación de la política nacional de salud, promoviendo su implementación concertada, descentralizada y coordinando los planes y programas de todas las Instituciones del sector







**GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA**  
**DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD CAJAMARCA**



**RESOLUCIÓN REGIONAL SECTORIAL N° 1570-2018-GR.CAJ/DRS-DEPS**

**Cajamarca, 19 NOV 2018**

a efecto de lograr el cuidado integral de la salud de todos los peruanos y avanzar hacia la seguridad social universal en salud;

Con el visto bueno de la Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud, Dirección Ejecutiva de Salud de las Personas y de Oficina de Asesoría Jurídica y a lo dispuesto por el Director Regional de Salud Cajamarca;

Con las atribuciones conferidas mediante Ley N°27783, Ley de Bases de la Descentralización y a la Ordenanza Regional N°001-2015-GR.CAJ/CR que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones de la Dirección Regional de Salud Cajamarca;

**SE RESUELVE**

**ARTICULO PRIMERO - APROBAR**, la Directiva Sanitaria N°02-2018/GRC DIRESA CAJ -DEPS "Directiva Sanitaria de Promoción de la Actividad Física en el Personal de las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud de la DIRESA Cajamarca.

**ARTÍCULO SEGUNDO- ENCARGAR** a la Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud, la difusión, implementación, monitoreo y supervisión de la presente Directiva.

**ARTÍCULO TERCERO- DISPONER** que las Sub Regiones de Salud, Redes, Micro Redes e Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud del ámbito de la Región son responsables de la implementación, monitoreo y supervisión.

**ARTÍCULO CUARTO- ENCARGAR** a la Oficina de Comunicaciones la publicación y difusión de la presente Directiva Técnica en el Portal de Internet de la Dirección Regional de Salud Cajamarca.



**Regístrese y Comuníquese**



GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
.....  
**M.C. Simon Enver Estrella Izarra**  
Director Regional



“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

**DIRECTIVA SANITARIA N°02 -2018-/GRC / DIRESA –DEPS**

**PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL PERSONAL DE LAS INSTITUCIONES PRESTADORAS DE SERVICIOS DE SALUD DE LA DIRESA CAJAMARCA**

**I. FINALIDAD**

Implementar acciones que promuevan la práctica de la actividad física en el personal del ámbito de la DIRESA Cajamarca, contribuyendo a crear un centro laboral saludable.

**II. OBJETIVO**

Promover la práctica de la actividad física en el personal del ámbito de la DIRESA Cajamarca, como comportamiento saludable para que contribuya a un mejor rendimiento laboral, calidad de vida en el centro laboral y mejorar el clima organizacional.

**III. AMBITO DE APLICACIÓN**

La presente Directiva será de aplicación en la sede de la DIRESA Cajamarca, Direcciones Subregionales de Salud, Redes de Salud, Micro redes de Salud e Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud de la Región Cajamarca.

**IV. BASE LEGAL**

- Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud.
- Ley N° 27813- Ley del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud.
- Reglamento de la Ley del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 013-2002-SA.
- Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 008-2017-SA.
- Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud.
- Resolución Ministerial N°720-2006/MINSA, que aprueba el Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud.
- “La Salud Integral: Compromiso de Todos – El Modelo de Atención Integral de Salud”, aprobado por Resolución Ministerial N° 729-2003-SA/DM.
- Resolución Ministerial N° 366-2017-MINSA, que aprueba los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú.
- Resolución Ministerial 229-2016/MINSA, que aprueba los “Lineamientos de Política y Estrategias para la prevención y control de Enfermedades No Transmisibles, 2016-2020.
- Lineamientos para la Acción en Salud Mental, aprobados por Resolución Ministerial N° 075-2004/MINSA.
- Ley N° 29544, Ley que modifica artículos de la Ley N° 28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte, 2010.
- Decreto Supremo N° 018-2004-PCM, aprueban el Reglamento de la Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte.
- Resolución Ministerial 209-2015/MINSA, aprueba DT “Gestión para la promoción de la Actividad Física para la Salud”.
- Módulo Educativo: Promoción de la Actividad Física para la salud. Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud, 2015.





*“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”*

- Resolución Ministerial N° 526-2011/MINSA, aprueba las Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud.
- Resolución Ministerial N° 961-2005-MINSA, aprueba la Directiva Sanitaria N° 073-MINSA/DGPS – V01 “Promoción de la Actividad Física en el personal de los Establecimientos de Salud”.
- Resolución Regional Sectorial N° 230-2009-GR-CAJ/DRS-DEPS, aprueba la Directiva de promoción de la Actividad Física y la Salud Ocupacional en el personal de la DIRESA Cajamarca.
- Carta de Toronto para la promoción de la actividad física. Políticas Públicas Regionales de Salud en Cajamarca.

## V. DISPOSICIONES GENERALES

### 5.1 Definiciones:

#### ○ Actividad Física

Conjunto de movimientos corporales que se realizan con determinado fin. La actividad física contribuye a mejorar la eficiencia, eficacia y productividad; así favorece el trabajo en equipo, proporciona mayores habilidades para enfrentar situaciones nuevas, amplía la atención y contribuye a reducir accidentes laborales, la sensación de fatiga, el ausentismo laboral y la rotación de personal; fortalece la resistencia. Además, permite reducir la probabilidad de múltiples enfermedades laborales como el stress, lumbagos, tendinitis, lesiones musculoesqueléticas y corregir posturas incorrectas adoptadas durante las tareas laborales.

#### ○ Aptitud Física

Es la capacidad para realizar actividades cotidianas con vigor y energía suficiente para disfrutar del tiempo libre y hacer frente a imprevistos, situaciones de emergencia, en estado de alerta y sin fatiga excesiva. Se refiere al estado que cada persona posee o alcanza. La aptitud física se puede dividir en aptitud física relacionada con el rendimiento (o habilidad), y la aptitud física relacionada con la salud.

#### ○ Comportamiento sedentario

Un comportamiento sedentario es cuando la persona permanece pasivo, sea sentado o acostado, la mayor parte del día; que no demanda el gasto de energía. En esta situación la actividad músculo esquelético es muy baja y se encontraría muy cerca de la inactividad. Las personas sedentarias son aquellas, cuya actividad física semanal no llegan a 150 minutos; por el contrario, las personas activas son aquellas que superan los 150 minutos semanales de actividad física.

#### ○ Deporte

Actividad física que se promueve como un factor importante para la recreación, la mejora de la salud, la renovación y desarrollo de las potencialidades físicas, mentales y espirituales del ser humano, mediante la participación y sana competencia en todas sus disciplinas deportivas y recreativas.



*"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"*

○ **Ejercicio**

Es una forma de actividad física, voluntaria e intencionada; supone la exigencia de mayor esfuerzo físico. El ejercicio planeado, estructurado y repetido puede resultar en el mejoramiento o mantenimiento de uno o más aspectos de la aptitud física; caracterizada por: duración, frecuencia, volumen, carga, progresión e intensidad.

○ **Gimnasia laboral**

Es una actividad física, dirigida a los trabajadores. Se realiza en un breve tiempo durante la jornada laboral, en promedio se recomienda entre 3 a 5 minutos. Se orienta a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo, a través de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas; revirtiendo de esta manera, la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

En centros Laborales se recomienda realizar la gimnasia laboral entre 3 a 5 minutos al iniciar la jornada de trabajo, a media mañana (10 a 11am) y media tarde (3:30 a 4:30 pm); también se recomiendan ejercicios individuales de estiramiento. El propósito de estos ejercicios es reestablecer la atención y optimizar la productividad de los trabajadores.

○ **Higiene postural**

Es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones

○ **Recreación**

Toda actividad libre, voluntaria e intencionada, que se realiza en el tiempo libre y genera bienestar. Permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o "renovación" necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad, se considera un factor trascendental. Puede ser individual o colectiva, activa o pasiva.

○ **Resistencia**

Capacidad de soportar la fatiga frente a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápido de los esfuerzos. Para el desarrollo de esta capacidad se requiere gran consumo de energía que se gasta principalmente en el funcionamiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio. Se clasifican en anaeróbica y aeróbica.

○ **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 a 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.





## VI. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

### 1. Posicionamiento del tema de Actividad Física

- 1.1 Sensibilizar a todo el personal de la DIRESA Cajamarca a través de sesiones informativas y educativas sobre la importancia de la actividad física.
- 1.2 Incluir acciones sobre actividad física en las campañas y otras actividades de salud.
- 1.3 Elaborar y difundir material comunicacional: formato digital o impreso (notas de prensa, videos, spots televisivos y radiales, afiches, dípticos, trípticos, etc.).
- 1.4 Suscribir alianzas estratégicas con instituciones públicas y privadas a favor de la promoción de la Actividad Física

Se cuenta con una tabla de indicadores que permitirá conocer el porcentaje de posicionamiento de cada acción (Anexo N° 1).

### 2. Práctica de Actividad Física.

#### 2.1 Caminar diariamente por lo menos durante 30 minutos

Uso preferente de las escaleras de los lugares en los que se 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.

#### 2.2 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 laborales o en los tiempos de esparcimiento.

#### 2.3 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.

#### 2.4 Recreación activa

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



“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

## 2.5 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.

## 2.6 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.

Para el desarrollo de la práctica de la Actividad Física, la Dirección Regional de Salud: Direcciones Subregionales, Redes de Salud e Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud de la Región Cajamarca, tendrán en consideración:

- Dar facilidades a los trabajadores para desarrollar la Actividad física.
- Actividad física deportiva 2 horas por semana dividido en 4 días 1/2 hora antes de la salida por la tarde.
- Actividad física recreativa: Baile, danza, 1/2 hora por semana antes de la salida por la tarde.
- Pausa Activa se debe realizar entre las 10:30 a 11:00 am
- Caminatas por lo menos una vez a la semana 1/2 hora antes de la salida por la tarde.
- Jornadas deportivas por lo menos una vez al año.
- La Actividad Física se desarrollará los días que el personal inscrito lo determinen, sin interferir con las actividades diarias de la institución.
- Además, se recomienda:

Características de la actividad	Actividades sugeridas
Procurar que se realice dentro del horario de labores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al inicio de la jornada; antes del almuerzo; antes de la salida.</li> <li>- Durante el momento de mayor fatiga o cuando comienza a disminuir la productividad del trabajador.</li> </ul>
El volumen mínimo diario debe ser 30 minutos de actividad moderada.	Puede fraccionarse en: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 momentos de 10 minutos.</li> <li>- 2 momentos de 15 minutos.</li> </ul>
Preferentemente dentro del espacio laboral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flash mode; activaciones; tai chi.</li> <li>- Biodanzas; bailes; aeróbicos.</li> </ul>
En lo posible que espacios habilitados sean específicamente para actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencias recreativas; clases de baile.</li> </ul>
Que contribuyan a mejorar el clima institucional, mediante actividades que sean complementarias al horario laboral.	





“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

- A fin de generar entornos laborales favorables a la actividad física para la salud, mediante se recomienda:

Actividades	Actividades sugeridas
Emitir y difundir normas institucionales que incentiven la actividad física de sus colaboradores, dentro del horario de labores.	Promover el uso de escaleras, motivar el uso de bicicletas, limitar el uso de ascensores, reconocimiento al personal que realice actividad física, estimular la participación y liderazgo de los ejecutivos y/o funcionarios, reconocer a las dependencias que promueven la actividad física.
Fortalecer actividades recreativas colectivas, especialmente dentro del programa de celebraciones institucionales, orientadas a estimular la participación del personal con quien tiene vínculo laboral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gimkanas</li> <li>- Campeonatos relámpagos.</li> <li>- “Olimpiadas saludables”, dirigido a colaboradores y sus familias, para que realicen actividades recreativas, ejercicios, alimentación saludable e higiene.</li> </ul>
Habilitar e implementar espacios para la ejecución de actividad física de los colaboradores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso del área de estacionamiento, para el parqueo de bicicletas o realizar actividades recreativas.</li> <li>- Áreas verdes, pasadizos, o sala de uso múltiple.</li> </ul>
Promover la participación de los colaboradores en eventos, que promuevan la actividad física en el centro laboral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jornadas, talleres, cursos.</li> <li>- Implementar el Programa al Trabajo en Bicicleta.</li> </ul>
Organizar al personal con vínculo laboral, para que asuman responsabilidades periódicas en la conducción de actividades físicas, dentro del centro laboral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conformar equipos que promuevan la actividad física, conjuntamente con el establecimiento de salud y municipalidad.</li> <li>- Generar competencia entre áreas o dependencias.</li> <li>- Otorgar reconocimiento a colaboradores que lideren las actividades.</li> <li>- Alternar la responsabilidad cada semana entre áreas.</li> </ul>
Promover la oferta de actividad física, en espacios donde laboran los colaboradores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar actividad física en el espacio asignado a cada colaborador.</li> </ul>
Fortalecer el consumo y expendio de alimentos y refrigerios saludables, dentro de la sede institucional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regular el expendio de alimentos y bebidas poco saludables, altas en azúcar, grasa o sal.</li> <li>- Otorgar reconocimiento o incentivos a los colaboradores que consuman alimentos saludables.</li> </ul>

## VII. EVALUACIÓN Y MONITOREO

Evaluación de la implementación del programa a través de indicadores formulados por el objetivo propuesto (Anexo N° 01).



*"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"*

## VIII. RESPONSABILIDADES

La Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud, en coordinación con la Dirección de Salud de las Personas, Oficina ejecutiva de Administración, Oficina de Gestión y Desarrollo de Recursos Humanos y Oficina de Comunicaciones de la DIRESA Cajamarca, Sub Regiones de Salud, Redes de Salud, Micro Redes de Salud e Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud de la Región de Salud Cajamarca serán los responsables de implementar las acciones para el cumplimiento de la presente Directiva.

## IX. DISPOSICIONES FINALES

La Institución Prestadora de Servicios de Salud, Micro Red, y Red de Salud informará a la instancia administrativa del nivel superior, en el transcurso de los cinco días hábiles posteriores a la finalización de cada trimestre del año, respecto a las acciones desarrolladas para la promoción de la práctica de la actividad física en el personal.

La Dirección Regional de Salud Cajamarca considera brindar 02 horas a la semana dividido en 4 días 1/2 hora antes de la salida por la tarde dentro del horario de trabajo, para la participación del personal que se inscriba en el programa.





X. ANEXO N°1

Tabla de Indicadores del posicionamiento del tema de Actividad Física.

ACTIVIDAD	INDICADOR
Sesiones. Informativas sobre actividad física	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de sesiones informativas sobre actividad física}}{\text{N}^\circ \text{ de sesiones informativas de salud programadas}} \times 100$
Inclusión de acciones sobre actividad física en las campañas de salud.	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de acciones sobre actividad física en las campañas de salud}}{\text{N}^\circ \text{ de campañas de salud programadas}} \times 100$
Preparación de material comunicacional diverso en formato digital o impreso: notas de prensa, videos, spots televisivos y radiales, afiches, dípticos, trípticos, etc.	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de material comunicacional (según especificación) sobre Actividad Física}}{\text{N}^\circ \text{ de material comunicacional programado (según especificación) en salud}} \times 100$
Suscripción de alianzas a través de convenios a favor de la promoción de la Actividad Física en las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud.	$\frac{\text{N}^\circ \text{ de convenios suscritos a favor de promover la Actividad Física en la Institución Prestadora de Servicios de Salud de DIRESA Cajamarca}}{\text{N}^\circ \text{ de convenios suscritos de la Institución Prestadora de Servicios de Salud de la DIRESA Cajamarca}} \times 100$



GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD

Lic. Epif. Walter Edwin Anayacuame Ochoa  
DIRECTOR EJECUTIVO PROMOCIÓN DE LA SALUD