



Organización
Internacional
del Trabajo

Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de
Riesgos Ocupacionales para el Docente Afiliado a la Derrama Magisterial III

► Hoja de ruta para la implementación del Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de Riesgos Ocupacionales para el Docente Afiliado a la Derrama Magisterial

Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de
Riesgos Ocupacionales para el Docente Afiliado a la Derrama Magisterial III

► **Hoja de ruta para la implementación del Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de Riesgos Ocupacionales para el Docente Afiliado a la Derrama Magisterial**



Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Esta obra está sujeta a una licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. Para consultar una copia de la licencia, véase <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>. El usuario podrá reproducir, compartir (copiar y redistribuir), adaptar (mezclar, transformar y desarrollar el contenido de la obra original), conforme a los términos detallados en la licencia. El usuario deberá citar claramente a la OIT como fuente del material e indicar si se han introducido cambios en el contenido original. No está permitido reproducir el emblema, el nombre ni el logotipo de la OIT en traducciones, adaptaciones u otras obras derivadas.

Atribución de la titularidad - El usuario deberá indicar si se han introducido cambios y citar la obra como sigue: *Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de Riesgos Ocupacionales para el Docente Afiliado a la Derrama Magisterial III. Hoja de ruta para la implementación del Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de Riesgos Ocupacionales para el Docente Afiliado a la Derrama Magisterial*. Lima: Oficina Internacional del Trabajo, 2024, © OIT.

Traducciones - En caso de que se traduzca la presente obra, deberá añadirse, además de la atribución de la titularidad, el siguiente descargo de responsabilidad: *La presente publicación es una traducción de una obra protegida por derechos de autor de la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Esta traducción no ha sido realizada, revisada ni aprobada por la OIT y no debe considerarse una traducción oficial de la OIT. La OIT declina toda responsabilidad en cuanto a su contenido o exactitud. La responsabilidad incumbe exclusivamente al autor o autores de la traducción.*

Adaptaciones - En caso de que se adapte la presente obra, deberá añadirse, además de la atribución de la titularidad, el siguiente descargo de responsabilidad: *La presente publicación es una adaptación de una obra protegida por derechos de autor de la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Esta adaptación no ha sido realizada, revisada ni aprobada por la OIT y no debe considerarse una adaptación oficial de la OIT. La OIT declina toda responsabilidad en cuanto a su contenido o exactitud. La responsabilidad incumbe exclusivamente al autor o autores de la adaptación.*

Materiales de terceros - Esta licencia Creative Commons no se aplica a los materiales incluidos en la presente publicación que, aunque no son de la OIT, están protegidos por derechos de autor. Si el material se atribuye a una tercera parte, el usuario que utilice dicho material será el único responsable de obtener las autorizaciones necesarias del titular de los derechos y de responder ante cualquier reclamación por vulneración de los derechos de autor.

Toda controversia derivada de la presente licencia que no pueda ser resuelta de manera amistosa será sometida a arbitraje de conformidad con el Reglamento de Arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI). Las partes quedarán vinculadas por el laudo arbitral resultante de dicho arbitraje, que resolverá con carácter definitivo dicha controversia.

Toda consulta sobre derechos y licencias deberá dirigirse a la Unidad de Publicaciones de la OIT (Derechos de autor y licencias), a rights@ilo.org. Puede obtenerse información sobre las publicaciones y los productos digitales de la OIT en: www.ilo.org/publns.

ISBN: 9789220408193 (versión impresa)

ISBN: 9789220408209 (versión web PDF)

Las denominaciones empleadas en las publicaciones y las bases de datos de la OIT, que están en concordancia con la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos que contienen no implican juicio alguno por parte de la OIT sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación incumben solamente a su autor o autores y no reflejan necesariamente las opiniones, puntos de vista o políticas de la OIT.

Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por la OIT, y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Impreso en Perú

Advertencia

El estudio presentado asume, como uno de sus enfoques transversales, el enfoque de género como parte sustancial de la investigación. En este marco, se ha utilizado, cada vez que ha sido posible, un lenguaje que diferencie y visibilice a ambos sexos. Sin embargo, con el fin de evitar la sobrecarga y facilitar la lectura, se ha optado por emplear, en ocasiones, el masculino genérico clásico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan a las mujeres y hombres.

► Índice

Introducción	1
1. Características de la salud y el bienestar de los docentes	2
2. Diagnóstico para la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST) en el sector de la educación	3
3. Objetivos del programa	4
3.1 Objetivo general	4
3.2 Objetivos específicos	4
4. Estrategias	4
4.1. Estrategia orientada al contexto educativo	5
4.2. Estrategias orientadas al contexto sanitario	5
4.3. Estrategias orientadas al contexto comunitario	5
4.4. Estrategias orientadas al lugar de trabajo	5
4.5. Estrategias orientadas al contexto de familia	5
5. Condiciones previas para la implementación de líneas de acción, ejes temáticos y acciones prioritarias	6
6. Hoja de ruta para la implementación del programa	7

► Introducción

La realidad social, cultural y del bienestar (salud) de cerca de 600 mil¹ docentes en el Perú es compleja. Se trata de trabajadores asignados en miles de instituciones educativas, sedes administrativas regionales y Unidades de Gestión Educativa Local (UGEL). También laboran en sedes administrativas de nivel nacional con características sociales y culturales diferentes. Según la ENAHO 2020 del INEI, el 92,9 por ciento de los profesores hacían uso de Internet.

Los principales problemas de salud que afectan a los docentes requieren que se intervenga de manera intersectorial desde el Gobierno y esa es una responsabilidad del Ministerio de Educación como ente rector del sector educativo. También se necesita de la intervención de parte de la Derrama Magisterial (DM) creada por Decreto Supremo N° 078 del 10 de diciembre de 1965. Esta institución tiene por finalidad atender la seguridad y el bienestar de sus asociados, otorgando servicios de previsión, crédito, inversión, vivienda y cultura. En esa línea, mediante Decreto Supremo N° 021-88-ED del 13 de setiembre de 1988 se aprueba el Estatuto de la Derrama Magisterial, estableciendo que es una persona jurídica de derecho privado con autonomía administrativa y económico-financiera que se solventa mediante el aporte unitario mensual de cada asociado, equivalente al 0,5 por ciento de la Unidad Impositiva Tributaria (U.I.T.). En tal sentido, de acuerdo con lo dispuesto en la Resolución Ministerial N° 0561-93-ED de fecha 5 de agosto de 1993, el cobro de cuotas se realiza por planilla.

Como se ha podido observar, las acciones de seguridad y salud en el trabajo según el marco legal y normativo no son suficientes para un cambio de actitud en los responsables de las entidades ni en los servidores (docentes). Por ello es necesario trabajar con dos estrategias importantes: *a)* la promoción de la salud de estilos de vida saludables y *b)* la prevención de riesgos laborales dirigidas a los servidores, en nuestro caso los docentes afiliados o no a la Derrama Magisterial.

Los riesgos para la seguridad y salud en el sector educación pueden afectar no solo a los docentes sino también a los estudiantes y personal de apoyo, desde el nivel preescolar hasta el universitario. Por ello es necesario fortalecer el enfoque de promoción de la salud de estilos de vida saludables y de prevención de riesgos ocupacionales para mejorar de manera continua las condiciones de salud y seguridad. De esta manera se puede consolidar una cultura de prevención, tal como se ha desarrollado en el Convenio 187 de la OIT sobre el marco promocional para la seguridad y salud en el trabajo realizada en el 2006².

A pesar del aparente carácter sedentario del trabajo docente y la creencia de que esa actividad carece de riesgos para la salud, el respeto al trabajo de los profesionales del sector educación, la incorporación de acciones de promoción de estilos de vida saludables y el cuidado de su salud a través de la prevención de los riesgos laborales redundará en beneficio de todos.

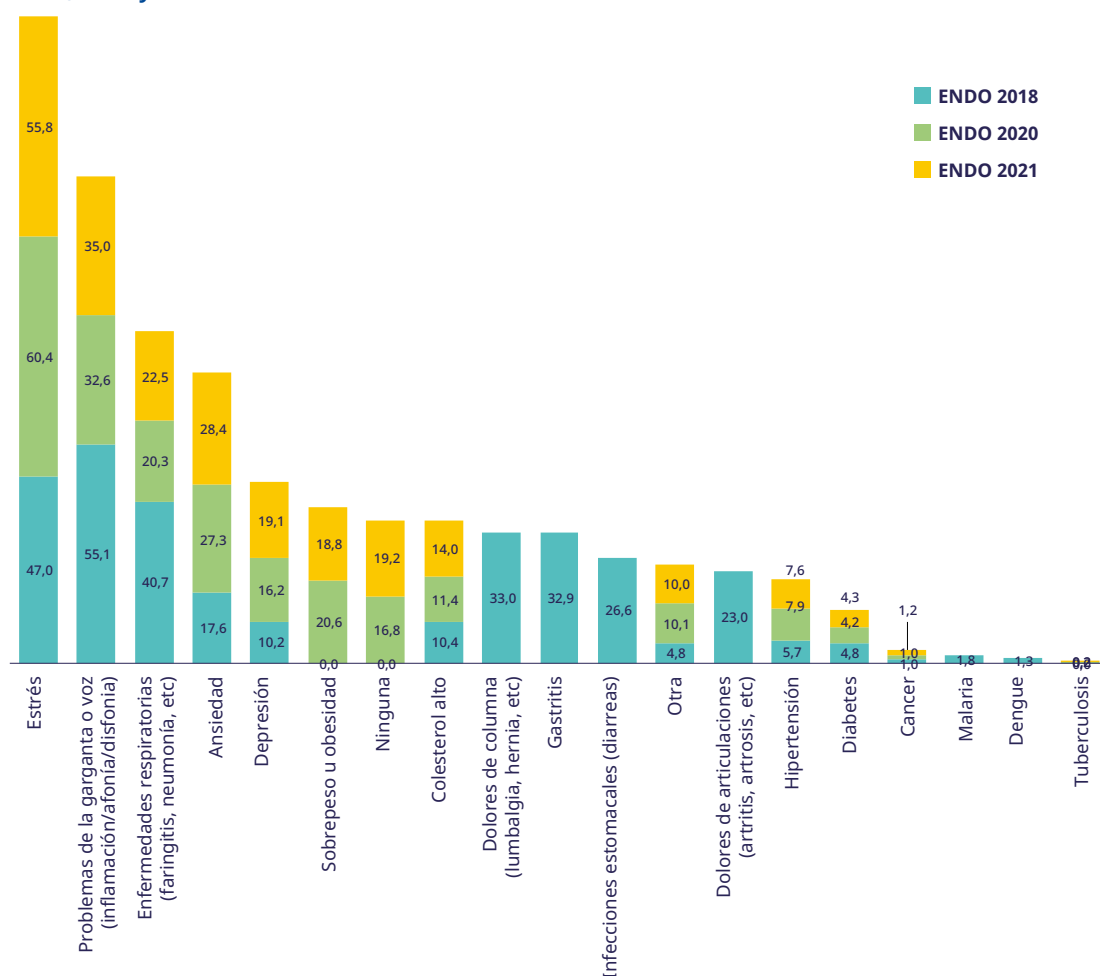
¹ Censo Educativo 2023. ESCALE. MINEDU Disponible en <https://escale.minedu.gob.pe/inicio>

² Convenio 187 Convenio sobre el marco promocional para la seguridad y salud en el trabajo, 2006 Disponible en https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO:12100:P12100_INSTRUMENT_ID:312332:NO

► 1. Características de la salud y el bienestar de los docentes

Se ha evidenciado a través de la Encuestas Nacionales de Docentes (ENDOS 2018, 2020 y 2021) que la situación de salud y bienestar docente es preocupante. Los problemas o malestares reportados son (en orden de prevalencia³): estrés; problemas de la garganta o voz; enfermedades respiratorias; ansiedad; depresión; sobrepeso u obesidad; colesterol alto; dolores de la columna; gastritis; infecciones estomacales; dolores articulares; hipertensión arterial; diabetes (Mellitus); cáncer; malaria; dengue; y tuberculosis (ver Gráfico 1).

► Gráfico 1. Salud física y mental. Enfermedades o malestares reportados por docentes. ENDOS 2018, 2020 y 2021



Fuente: ENDOS 2018, 2020 y 2021.

3 La prevalencia mide la proporción de personas que se encuentran enfermas al momento de evaluar el padecimiento en la población, por lo tanto, no hay tiempo de seguimiento. Tomado de *Medición en epidemiología: prevalencia, incidencia, riesgo, medidas de impacto*. Arturo Fajardo-Gutiérrez. IMSS. México. 2017. Disponible en https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902017000100109#:~:text=La%20prevalencia%20mide%20la%20proporci%C3%B3n,Prevalencia%20puntual.

Como se puede apreciar el estrés, la ansiedad y la depresión son problemas de salud mental que en conjunto se deben priorizar. Estos problemas interfieren con los mecanismos de adaptación normales, por lo cual inducen a un deterioro del funcionamiento social del individuo. La OIT define el estrés laboral como una “enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo”, que perjudica la producción al afectar la salud física y mental de los trabajadores. Es por ello que el organismo recalca la importancia de su detección precoz y evitar así sus secuelas⁴.

En cuanto al perfil y/o características socioeconómicas de los docentes asociados y no asociados a la Derrama Magisterial a partir de los resultados de la ENDO 2018, 2020 y 2021 se pueden extraer algunos porcentajes. Poco más de un tercio (36,5 por ciento) de los docentes asociados a la Derrama vive o está a cargo de una persona con enfermedades preexistentes. De estos, un 35,9 por ciento son asociados aportantes y un 41,7 por ciento son no aportantes.

Un aspecto importante para tener en cuenta está relacionado al financiamiento de las atenciones de salud. Aproximadamente tres de cada diez docentes financian las atenciones médicas a través de gasto de bolsillo. Al respecto, la presencia de enfermedades crónicas tiene un “impacto positivo” en el gasto de bolsillo; esto sugiere que los hogares con miembros de la familia que padecen enfermedades crónicas tienden a gastar más en atención médica⁵.

Así, resulta muy importante implementar la hoja de ruta que proponemos porque ello incidirá también en los familiares directos bajo el cuidado de los Docentes y les permitirá afrontar con mayor resiliencia las responsabilidades que afrontan los docentes con sus familiares, además del problema o problemas propios.

► 2. Diagnóstico para la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST) en el sector de la educación

Entre las principales dificultades identificadas para la implementación del SGSST en el sector de la educación se encontró que faltaban: un servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST); el establecimiento de funciones y responsabilidades para la implementación y mantenimiento del SGSST; recursos financieros (presupuesto); requisitos de SST para las empresas contratistas; programa anual de SST y programa de capacitación; reglamento interno de SST; y actividades asociadas a la salud mental en el trabajo.

La exposición a contenido de trabajo y a estrés laboral fueron las dos condiciones de peligro y riesgo, así como la exposición a choque vehicular, exposición a virus y el contexto del trabajo están por encima del 30 por ciento resaltadas por los docentes evaluados. Para los auxiliares de educación evaluados fueron la exposición al choque vehicular, la exposición a virus y estrés laboral (más de 29 por ciento) lo que podrían generar situaciones asociadas a accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo.

4 “Estrés Laboral y Salud Mental en Docentes de Primaria y Secundaria”. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 4(4), Dic 2014, pp 30-32 Universidad Libre. Seccional Cali (Colombia). Disponible en [https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7200ed-edefa16088jmltdHM9MTcwOTc2OTYwMCZpZ3VpZD0yYzU1NDU1Ni05Nzc4LTZkMmUtMmU5Mi01MTZjOTZjMTZjYjY-maW5zaWQ9NTE4OA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=2c554556-9778-6d2e-2e92-516c96c16cb6&psq=Revista+Colombiana+de+Salud+Ocupacional%2c+4\(4\)%2c+Dic+2014%2c+pp+30-32+Derechos+de+copia%2c+a9+Universidad+Libre+%e2%80%93+Seccional+Cali+\(Colombia\).&u=a1aHR0cHM6Ly9kaWFsbmV0LnVuaXJpb2phLmVzL2Rlc2NhcmdhL2FydGljdWxwLzc4OTAYM-jkucGRm&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7200ed-edefa16088jmltdHM9MTcwOTc2OTYwMCZpZ3VpZD0yYzU1NDU1Ni05Nzc4LTZkMmUtMmU5Mi01MTZjOTZjMTZjYjY-maW5zaWQ9NTE4OA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=2c554556-9778-6d2e-2e92-516c96c16cb6&psq=Revista+Colombiana+de+Salud+Ocupacional%2c+4(4)%2c+Dic+2014%2c+pp+30-32+Derechos+de+copia%2c+a9+Universidad+Libre+%e2%80%93+Seccional+Cali+(Colombia).&u=a1aHR0cHM6Ly9kaWFsbmV0LnVuaXJpb2phLmVzL2Rlc2NhcmdhL2FydGljdWxwLzc4OTAYM-jkucGRm&ntb=1)

5 “Determinantes del gasto de bolsillo en salud en el Perú”. Documento de Trabajo 500. Luis García y Crissy Rojas. Primera Edición. Julio 2021. Departamento Académico de Economía. PUCP. Lima. Disponible en <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/179529>

Por otra parte, la exposición a choque vehicular, exposición a virus, contenido de trabajo y contacto con electricidad está por encima del 31 por ciento para los trabajadores administrativos (no directivos) evaluados. En este caso, el más relevante es el estrés laboral (49 por ciento).

Adicionalmente, la exposición a estrés laboral (75 por ciento), el choque vehicular (65 por ciento) y contenido de trabajo (55 por ciento) fueron las condiciones resaltadas por los directores y jefes. Esto indica que están entre los peligros con mayor impacto.

Tomando en cuenta que los trabajadores administrativos, docentes y auxiliares de educación indicaron que el estrés laboral está presente en sus actividades, es necesario implementar el programa a fin de abordar los factores de riesgo psicosociales, contemplando los diferentes aspectos intralaborales, extralaborales e individuales que impactan sobre los diferentes cargos del sector educación.

► 3. Objetivos del programa

3.1 Objetivo general

Contribuir con el mantenimiento o mejoramiento de la salud personal, familiar y comunitaria de los docentes afiliados o no a la Derrama Magisterial, a través de acciones de promoción de la salud de estilos de vida saludables y acciones de prevención de riesgos ocupacionales.

3.2 Objetivos específicos

Promover estilos de vida saludables en los docentes afiliados o no a la Derrama Magisterial que permitan mantener o recuperar su salud.

Contribuir en la cultura preventiva de riesgos laborales que los docentes afiliados o no a la Derrama Magisterial deben realizar en las instituciones educativas.

► 4. Estrategias

La OMS define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”⁶, lo que significa que más que una vida sana se debe hablar de un estilo de vida saludable (EVS). En el caso de la prevención de riesgos laborales en el quehacer cotidiano del docente deben ser asumidos y desarrollados de forma integral durante todo su ciclo de vida o ciclo vital.

⁶ Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948. Disponible en <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

4.1. Estrategia orientada al contexto educativo

Promover y orientar sobre estilos de vida saludable en los docentes usando tecnología multimedia, medios audiovisuales y la implementación de plataformas móviles que motiven un cambio de comportamiento.

Nos permitirá orientar a los docentes a la reflexión sobre sus propias creencias y estimular su sentido crítico, generando el desarrollo de su autonomía valorativa y de responsabilidad con su salud y bienestar.

4.2. Estrategias orientadas al contexto sanitario

Usar la información sanitaria como factor clave para la promoción de EVS y prevención de riesgos o enfermedades en los Docentes. Esto nos permitirá orientar al docente respecto al reconocimiento de las percepciones subjetivas de los individuos, identificar las razones y motivaciones de las personas para cambiar su estilo de vida, los contextos sociales y culturales y el estadio de cambio en el que se encuentren los docentes o el nivel de atención en salud dentro del cual se encuentren.

4.3. Estrategias orientadas al contexto comunitario

Sensibilizar a líderes de la comunidad docente a fin de que participen con los diferentes actores sociales, personal docente, familias, niños, jóvenes voluntarios de salud comunitarios, grupos de apoyo, docentes y adultos mayores en charlas, webinarios, seminarios y simposios.

Involucrar a los miembros de la comunidad en la toma de decisiones y en la planificación de intervenciones mejora la efectividad de los programas de salud⁷.

4.4. Estrategias orientadas al lugar de trabajo

Crear espacios de interacción para la reflexión y definición de acciones saludables en el trabajo, a fin de generar procesos participativos y el “contagio social” a través de grupos de apoyo en la promoción de la salud de estilos de vida saludables y la prevención del riesgo laboral.

Estos espacios de interacción se desarrollan previa suscripción de un convenio de colaboración interinstitucional entre el Ministerio de Educación y los gobiernos regionales, que permitan la realización de charlas, seminarios, simposios a nivel de las Unidades de Gestión Educativa Local (UGEL).

4.5. Estrategias orientadas al contexto de familia

Propiciar el desarrollo de entornos familiares saludables, empoderando y otorgando información y conocimientos necesarios a los integrantes de la familia para que logren desarrollar comportamientos y conductas saludables e identifiquen riesgos para la salud.

El comportamiento se aprende a través del modelado y la observación de modelos de conducta; la madre es importante ya que es la principal encargada de la gestión familiar entre ellas la alimentación de la familia.

⁷ Ernesto Cotonieto-Martínez, Rodrigo Rodríguez-Terán. Salud comunitaria: una revisión de los pilares, enfoques, instrumentos de intervención y su integración con la atención primaria. JONNPR. 2021;6(2): 393-410.DOI: 10.19230/jonnpr.3816. Disponible en <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v6n2/2529-850X-jonnpr-6-02-393.pdf>

► 5. Condiciones previas para la implementación de líneas de acción, ejes temáticos y acciones prioritarias

Para llevar a cabo las líneas de acción, ejes temáticos y acciones prioritarias se debe contar con herramientas de comunicación digital de preferencia individual (correo electrónico, WhatsApp, Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, Skype, GoTo Meeting, Webex, mensajería de texto/SMS, Google docs o una App específica creada para nuestros objetivos, etc.) que nos permita interactuar de manera personalizada con el docente afiliado o no a la Derrama Magisterial. Recordemos que las expresiones faciales o corporales o no verbales son cruciales e invaluable para nuestro propósito.

También debemos contar con herramientas de comunicación digital grupales o de consumo masivo para comunicarnos con nuestra población objetivo (sitio web, blog, webinars, YouTube, Facebook, Instagram, X, TikTok, LinkedIn, entre otros), las cuales podemos aplicar según nuestras necesidades de comunicación y preferencias de los afiliados o no a la Derrama Magisterial, por cuanto es una manera de construir y fortalecer relaciones con nuestra población objetivo.

Cada eje temático cuenta con acciones prioritarias con detalles técnicos que son el sustento de su priorización y cuenta con una línea de reforzamiento de los detalles técnicos denominada “elecciones sabias” (para estilos de vida saludables) que deben ser compartidos con los docentes. Los materiales o la utilización de los medios o herramientas de comunicación deben ser adaptados, necesariamente, según realidad geográfica, cultural y social.

En lo que corresponde a estilos de vida saludables, la combinación de cuatro factores de un estilo de vida saludable (alimentación saludable, actividad física, manejo del estrés y desarrollo de resiliencia), así como el sueño de buena calidad, pueden contribuir en los docentes afiliados o no a la Derrama Magisterial a la disminución de riesgos de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes, y en algunos casos mortíferas, identificadas en las ENDOS 2018, 2020 y 2021. Por esta razón es necesario reforzar las recomendaciones a fin de que estos trabajadores inicien o retomen hábitos de estilo de vida saludables. Además, es importante transmitirles que nunca es tarde para comenzar y cuanto más pronto mejor para su salud.

La prevención de riesgos laborales y la salud ocupacional es una responsabilidad del empleador/institución que debe estar integrada en la gestión educativa de manera cotidiana. Tanto docentes como alumnos, e incluso padres de familia, deben conocer el “Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo” elaborado por el equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual es revisado consensuado y aprobado por el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo (conformado por representantes de la dirección de la entidad empleadora/institución y representantes de los trabajadores).

Sin embargo consideramos oportuno que la DM contribuya a la prevención de riesgos laborales en el sector de la educación, proporcionando a los docentes datos e información clave. Mediante esta información se podrá identificar y prevenir riesgos, promover la puesta en operación y mejorar la seguridad y salud a cargo del empleador/institución. Esto permitirá aplicar medidas y tomar acciones para prevenir riesgos y mantener o recuperar su salud, la cual tendrá impacto en la salud de su familia y por consiguiente en la comunidad.

Para desarrollar esta línea de acción y ejes temáticos hemos tenido en cuenta la bibliografía y referencias técnicas de expertos y publicaciones *ad hoc*, así como las mejores prácticas de prevención de riesgos laborales desarrollados en Estados Unidos, Europa, España, Colombia, Chile y Perú. Para definir las acciones prioritarias se han considerado las ENDOS 2018, 2020 y 2021, así como el Diagnóstico de la Implementación del Sistema De Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST) del sector.

En este contexto, es necesario contar con un equipo de trabajo conformado por profesionales de la comunicación que elaboren los contenidos temáticos y su adecuación, teniendo en cuenta las estrategias, líneas de acción, ejes temáticos y acciones prioritarias. Nuestro país es muy diverso geográficamente, social, cultural y lingüísticamente por lo cual será necesario contar con equipos de antropólogos y/o sociólogos y psicólogos especialistas en manejo de la conducta y gestión del cambio. También se requerirá de un médico con experiencia en salud ocupacional, administración de salud, salud familiar y comunitaria o salubrista. Este equipo planificará, organizará dirigirá, evaluará y retroalimentará a la Gerencia de la DM los avances. Además dispondrá de una plataforma con los datos de los avances.

► **Tabla 1. Etapas de implementación del programa**

[illegible]

► **Tabla 2. Hoja de ruta para la implementación del Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de Riesgos Ocupacionales para el docente afiliado a la DM**

Lineas de acción	Ejes temáticos	Acciones prioritarias
Promoción de estilos de vida saludables	Factores de riesgo modificables	Orientación sobre los factores de riesgo comportamentales modificables
		Orientación sobre los factores de riesgo metabólicos
		Orientación sobre los factores de riesgo ambientales
	Construyendo hábitos saludables	Sensibilización y orientación sobre “Conociendo nuestros hábitos”
		Sensibilización y orientación sobre “Haciendo un plan”
		Sensibilización y orientación sobre “Manteniéndose en el buen camino”
		Sensibilización y orientación sobre “Piense en el futuro”
		Sensibilización y orientación sobre “Sea paciente”
		Sensibilización y orientación sobre “Elecciones sabias para construir hábitos saludables”
	Haciéndonos cargo de nuestra salud	Sensibilización u orientación sobre “Alimentémonos de manera saludable”
		Sensibilización u orientación sobre “Hagamos actividad física”
		Sensibilización u orientación sobre “Manejemos el estrés y desarrollemos la resiliencia”
		Sensibilización u orientación sobre “Tengamos sueño de buena calidad”
Prevención de riesgos laborales	Sensibilización	Emisión vía canales de comunicación con que dispone la DM de mensajes y videos cortos sobre seguridad y salud en el trabajo
		Concientización sobre riesgos ergonómicos, posturas adecuadas y uso de equipos y materiales escolares
		Promoción de buenas prácticas en el manejo de equipos y materiales
	Evaluación de riesgos	Realización de inspecciones periódicas de las instalaciones (medio ambiente) durante el horario regular de trabajo
		Promoción de la evaluación de los riesgos físicos (ruido, iluminación, ventilación), químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales (estrés, carga de trabajo)
		Motivación para la participación en acciones que desarrollen los comités de Seguridad y Salud en el Trabajo o el supervisor de Seguridad y Salud en el Trabajo para la detección temprana de riesgos
	Prevención de riesgos específicos	Fomento del uso adecuado de la voz y técnicas para prevenir problemas vocales
		Orientación sobre la importancia de la salud respiratoria
		Orientación sobre el manejo de pantallas de visualización de datos (computadoras, pizarras digitales)
		Promoción de la higiene postural y la prevención de lesiones musculoesqueléticas
	Comunicación y participación	Promoción de la cultura de prevención (cultura de seguridad) mediante campañas informativas
		Diseño de campañas informativas
		Difusión y participación
		Vigilancia y evaluación de la salud ocupacional de los docentes de forma periódica

[illegible]

La mayoría de las recomendaciones internacionales proponen que las intervenciones conductuales y de consejo se basen en la estrategia de las 5 *aes del US Preventive Services Task Force* (USPSTF)⁸.

<i>Assess</i> -averiguar	Preguntar sobre los factores y las conductas de riesgo, así como sobre los aspectos que afectan a la elección o el cambio de la conducta
<i>Advise</i> -aconsejar	Dar consejos claros, específicos y personalizados, e incluir información sobre los riesgos/beneficios personales
<i>Agree</i> -acordar	Pactar colaborativamente los objetivos y los métodos más apropiados, basados en los intereses y en la capacidad para el cambio de la persona
<i>Assist</i> -ayudar	Usar técnicas de modificación de la conducta (autoayuda o asesoramiento) para ayudar a la persona a conseguir los objetivos pactados adquiriendo las habilidades, la confianza y el apoyo social/ambiental que favorezca el cambio, junto con los tratamientos farmacológicos cuando sean adecuados
<i>Arrange</i> -asegurar	Fijar (asegurar) visitas de seguimiento (en el centro, domicilio o telefónicas) para ayudar/apoyar y para ajustar el plan acordado como se necesite, incluida la derivación a unidades especializadas cuando sea necesario

Competencias para el o los profesionales que intervendrán sobre cambios de estilos de vida y prevención de riesgos laborales/ocupacionales⁹:

Liderazgo y conocimiento para practicar y promover estilos de vida saludables y prevención de riesgos laborales/ocupacionales
Identificación de los determinantes de salud del docentes relacionados con el estilo de vida y la prevención de los riesgos laborales/ocupacionales. Demostración de conocimiento de los cambios necesarios
Valoración de la motivación y la disponibilidad del docente y su familia al cambio y establecimiento de planes de acción conjuntos
Utilización de los aspectos técnicos del programa y recomendaciones para ayudar a los docentes a abordar su conducta de salud y estilo de vida
Utilizar estrategias cognitivo-conductuales para un abordaje integral de las conductas susceptibles de cambio para mejorar el estilo de vida y la prevención de riesgos laborales/ocupacionales
Trabajar con un equipo multidisciplinario para apoyar al Docente desde todos los frentes necesarios

⁸ Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018*. Elsevier. Disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-recomendaciones-sobre-el-estilo-vida--S0212656718303615>

⁹ Adaptado de Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018. Elsevier. Disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-recomendaciones-sobre-el-estilo-vida--S0212656718303615>



**Organización
Internacional
del Trabajo**

Oficina de la OIT para los Países Andinos

Calle Las Flores 275,
San Isidro
Lima - Perú

(511) 615 0300
www.ilo.org/peru

⊗ OITAndina