



PERÚ

Ministerio de
Trabajo y Promoción
del EmpleoSeguro Social de Salud
ESSALUDRed Asistencial
Ayacucho

021

DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERU
"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

ALIANZA ESTRATEGICA

INTERVENCION INTEGRAL DEL SINDROME METABOLICO EN EL MARCO DE INICIATIVA REFORMA DE VIDA RENOVADA EN EMPRESAS PÚBLICAS Y PRIVADAS. ESSALUD RED AYACUCHO 2016

Conste por el presente documento, que se suscribe por el Centro de Atención Primaria III Metropolitano Ayacucho de la Red Asistencial Ayacucho de EsSalud representado por el Dr. **ROSEMBERT HUARCAYA COTAQUISPE** y la otra parte la **MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA**, representado por el Dr. **SALOMON HUGO AEDO MENDOZA**, con DNI 21453490, acuerdan ejecutar las siguientes actividades integrales para la Promoción de la Salud.

PRIMERO: OBJETIVO DE LA ALIANZA ESTRATEGICA

Mejorar la calidad de vida de los trabajadores con estilos de vida saludable.

Ser una empresa líder "**AMIGA DE LA SALUD**"

Ambas partes hemos convenido ejecutar las actividades que se detallan a continuación:



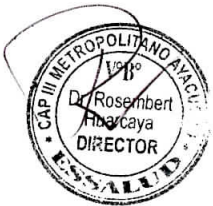
SEGUNDO: COMPROMISOS

EI CENTRO DE ATENCION PRIMARIA III METROPOLITANO AYACUCHO, se compromete a:

- A promover la actividad preventivo promocional mediante el Programa Reforma de Vida Renovada.
- Tamizar a todos los trabajadores asegurados para detectar Síndrome Metabólico.
- Talleres de Actividad Física y Alimentación Saludable.
- 2da Intervención para evaluación de control.
- Reconocimiento a la Institución de la **MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA**, amiga de la salud.

La MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA, se compromete a:

- La participación activa de sus trabajadores con **SINDROME METABOLICO** en todas las actividades programadas.
- Apoyar con movilidad para el traslado del personal de EsSalud a las instalaciones de la **MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA**.
- Facilitar con ambientes adecuados para la atención a los trabajadores.
- Apoyar al trabajador con el permiso para sus exámenes de laboratorio y su evaluación final.





PERÚ

Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo

Seguro Social de Salud ESSALUD

Red Asistencial Ayacucho



DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERU
"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

- El horario de atención será de acuerdo a la cita brindada por salud en línea.


TERCERO: VIGENCIA

La presente Alianza Estratégica entra en vigencia desde febrero hasta el 31 de diciembre del 2016, y susceptible a ser renovado por ambas partes.

CUARTO: PRECISIONES

Los alcances de la presente Alianza Estratégica no afectarán recursos patrimoniales ni presupuestales a EsSalud.

Se suscribe en señal de conformidad, en Ayacucho a los 05 días del mes de febrero del 2016.



 Dr. Rosebert Huarcaya Cotaquispe
 DIRECTOR
 CAPIS METROPOLITANO
 RED ASISTENCIAL AYACUCHO
 INSTITUCIÓN ESSALUD
 SEGURIDAD SOCIAL PARA TODOS

 MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA


 Med. S. Hugo Aedo Mendoza
 ALCALDE
 MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA



PERÚ

Ministerio de
Trabajo y Promoción
del Empleo

Seguro Social de Salud
ESSALUD

Red Asistencial
Ayacucho



DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERU
"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

PLAN DE TRABAJO

TALLER DE REFORMA DE VIDA CENTRO DE ATENCION PRIMARIA III METROPOLITANO AYACUCHO

INTRODUCCION

Con el propósito de promover estilos de vida saludable y prevenir así el denominado síndrome metabólico entre la población asegurada, el Seguro Social de Salud – EsSalud lanzó su Programa de Reforma de Vida Renovada.

El Programa de Reforma de Vida Renovada es una estrategia de EsSalud para identificar factores de riesgo para la salud en los trabajadores asegurados y promover en ellos estilos de vida saludable que los conduzcan a una mejor calidad de vida y ayuden a cuidar integralmente a personas con sobrepeso, obesidad, estrés, colesterol, triglicéridos, glucosa elevada o hipertensión.

Entre otros objetivos, el programa busca contar con un trabajador saludable en una empresa amiga de la salud, disminuir las ausencias laborales por enfermedades prevenibles y la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles, así como mejorar el rendimiento del trabajador al reducir los estados de estrés y ansiedad laboral.

Síndrome metabólico

Es preciso indicar que el síndrome metabólico es un estado patológico producido por varios factores que ponen en riesgo a una persona de desarrollar una enfermedad cardíaca o diabetes mellitus tipo 2.

El síndrome metabólico está presente si una persona tiene tres o más de los siguientes signos:

1. Circunferencia abdominal mayor o igual a 90 centímetros en el varón y mayor o igual a 80 centímetros en la mujer.
2. Presión arterial mayor o igual a 130/85 mmHg.
3. Elevación de las concentraciones de triglicéridos mayor o igual a 150 mg/dl.
4. Aumento de glucosa en sangre mayor o igual a 100 mg/dl.
5. Disminución de las concentraciones del colesterol bueno (HDL) menor o igual a 40 mg/dl en hombres y menor o igual de 50 mg/dl en mujeres.

También, se medirá la presión arterial y su circunferencia abdominal; además, se registrará su peso, talla e índice de masa corporal y se aplicarán test de estilos de vida y de niveles de estrés, todo ello con el propósito de prevenir el síndrome metabólico.

www.essalud.gob.pe

Av. Venezuela S/N Canaán Alto,
San Juan Bautista, Huamanga,
Ayacucho, Perú
Teléfono: 066-490000





PERÚ

Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo

Seguro Social de Salud ESSALUD

Red Asistencial Ayacucho



DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERU
"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

PILARES

El Programa de Reforma de Vida Renovada reposa en tres pilares de intervención:

1- Alimentación celeste o la relación del ser humano con la naturaleza.

El primer pilar busca enseñar a las personas a descubrir su proyecto de vida, a respirar con actividad psicofísica mediante la práctica de yoga, tai chi, caminatas y ejercicio físico.

2- Alimentación terrestre o la relación con una alimentación saludable.

Está referida al consumo de alimentos nutritivos y saludables y a la enseñanza del buen comer, esto es, disfrutar la comida comiendo lenta y pausadamente; además beber dos litros de agua como mínimo y mantener una higiene física, mental y espiritual.

3- Alimentación humana o la relación entre seres humanos.

La alimentación humana guarda relación con la identidad, la autoestima, los valores y el desarrollo humano.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

- Identificar factores de riesgos para la salud en los trabajadores asegurados y promover en ellos estilos de vida saludables, que los conduzcan a una mejor calidad de vida.
- Fomentar el involucramiento de las empresas en promover estilos de vida saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover una atención integral de salud con calidad y calidez, que asegure una mejor calidad de vida para los asegurados.
- Disminuir la ausencia laboral por enfermedades prevenibles y la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Mejorar el rendimiento del trabajador asegurado.
- Reducir los estados de estrés y ansiedad laboral.

RESPIRACION SALUDABLE

Es nuestro acto voluntario, vital e imprescindible. Una buena respiración produce una mejor oxigenación y mejora el estado de ánimo

www.essalud.gob.pe

Av. Venezuela S/N Canaán Alto,
San Juan Bautista, Huamanga,
Ayacucho, Perú
Teléfono: 066-490000





PERÚ

Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo

Seguro Social de Salud ESSALUD

Red Asistencial Ayacucho



DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERU
"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

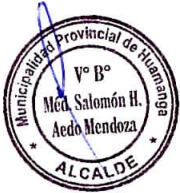
- Existen tres formas de respirar: abdominal, costal y clavicular. La respiración completa es perfecta e integral.
- De preferencia por la mañana, una sesión de 1 a 3 minutos, de 5 a 7 respiraciones por vez, la posición puede ser de pie o sentado.

Procedimiento:

- Inhalar aire lento y profundo por 4 segundos que distiendan los pulmones y abdomen.
- Retener el aire en los pulmones por 16 segundos.
- Exhalar lentamente por 8 segundos.

Beneficios

- ✓ Las células que reciben mayor oxigenación queman mejor los residuos tóxicos internos.
- ✓ Mejora la circulación de órganos vitales: corazón, estómago, riñón, pulmones, cerebro.
- ✓ El cerebro mejora su capacidad regeneradora de serotonina.
- ✓ Mejora nuestra fuerza de voluntad y resistencia ante cualquier situación estresante.
- ✓ Mejora el insomnio, el estado anímico.
- ✓ Mejorar la digestión.
- ✓ Incrementa la concentración y memoria.



ACTIVIDAD FÍSICA

Se define como cualquier movimiento corporal, realizado por los músculos y que provoca un gasto de energía.

Beneficios

- ✓ Disminuye los riesgos cardiovasculares y la presión arterial.
- ✓ Mejora el control metabólico de glucosa.
- ✓ Favorece el fortalecimiento de huesos, cartílagos, ligamentos y tendones.
- ✓ Previene la osteoporosis.
- ✓ Incrementa el consumo de calorías, disminución de la grasa corporal.
- ✓ Mejora la condición física, flexibilidad, resistencia y fuerza muscular.
- ✓ Produce bienestar físico y mental, reduce el estrés y mejora la autoestima.



PERÚ

Ministerio de
Trabajo y Promoción
del Empleo

Seguro Social de Salud
ESSALUD

Red Asistencial
Ayacucho



DECENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERU
"Año de la Consolidación del Mar de Grau"

- ✓ Previene el sobrepeso y la obesidad.
- ✓ Empieza con **20 min.** la primera semana. Incrementa 10 min. cada semana hasta llegar a 1 hora cada día.
- ✓ Empieza cada sesión haciendo **5 min.** de estiramientos y caminando **5 min.** muy despacio. Al terminar vuelve hacer **5 min.** de estiramiento muscular.
- ✓ Hazlo todos los días (descansa 1 a la semana) crea un hábito.
- ✓ Camina derecho, erguido, sin arquear la espalda. Cuida y aprende hacer una buena respiración
- ✓ Vista y calza comodamente.
- ✓ Programar una caminata al culminar las sesiones de Reforma de Vida.
- ✓ Actividad de ponte una pausa en las Instituciones amigas de la Salud.

ALIMENTACIÓN HUMANA



El ser humano también se nutre de acciones y de sentimientos positivos como: el amor, alegría, abrazos, afecto, besos, caricias, risas y sonrisas.

LA RISA COMO TERAPIA

Sonreír y reír es beneficio para la salud física y emocional, al reír se ejercitan más de 400 músculos (de la cara, zona del vientre y diafragma) movimiento abdominal que favorece a que la respiración sea más profunda y efectiva, liberando hormonas y neurotransmisores: **endorfinas y serotonina**

DIEZ MANDAMIENTOS PARA UNA BUENA SALUD



1. Ame intensamente y viva en plenitud.
2. Beba agua de 4 a 8 vasos diarios.
3. Consuma cereales, dietas bajas en grasa, colesterol y sal; pero altas en fibra, verduras, frutas y pescado.
4. Descanse y duerma en promedio 7 horas diarias.
5. Hacer ejercicio regularmente (30 min/día)
6. Limite el consumo de alcohol. Si toma, consuma una cosa de vino por día (30 ml)
7. No usar Tabaco en ninguna forma.
8. Protejase de enfermedades sexuales.
9. Salga al campo una vez por semana. Evite exponerse a ambientes contaminantes o cancerígenos.
10. Vigile su peso regularmente.

www.essalud.gob.pe

Av. Venezuela S/N Canaán Alto,
San Juan Bautista, Huamanga,
Ayacucho, Perú
Teléfono: 066-490000



PERÚ

Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo

Seguro Social de Salud ESSALUD

Red Asistencial Ayacucho

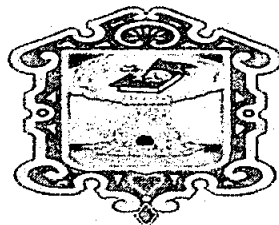


DEGENIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PERU "Año de la Consolidación del Mar de Grau"

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES	ACTIVIDADES	META
4 SESIONES	TALLER DE PSICOLOGIA CONTROL DE PESO, P/A, PERIMETRO ABDOMINAL.	ASISTENCIA DE TODOS LOS ASGURADOS
4 SESIONES	TALLER DE ALIMENTACION SALUDABLE CONTROL DE PESO, P/A, PERIMETRO ABDOMINAL.	ASISTENCIA DE TODOS LOS ASEGURADOS
4 SESIONES	TALLER DE ACTIVIDAD FISICA, BAILE, TAICHI, CONTROL DE PESO, P/A, PERIMETRO ABDOMINAL.	ASISTENCIA DE TODOS LOS ASEGURADOS
1 SESION	CULMINACION CON LOS TALLERES DE REFORMA DE VIDA, EVALUACION FINAL DE TEST DE CONOCIMIENTO	TODOS LOS ASEGURADOS QUE PARTICIPARON EN LOS TALLERES
1 SESION	PROGRAMACION DE CAMINATA CON LOS TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA	TODOS LOS ASEGURADOS QUE PARTICIPARON EN LOS TALLERES
1 SESION	PROGRAMACION PARA SU EVALUACION FINAL (TOMA DE MUESTRA DE SANGRE), PESO, P/A, PERIMETRO ABDOMINAL, EVALUACION MÉDICA.	TODOS LOS ASEGURADOS QUE PARTICIPARON EN LOS TALLERES
1 SESION	ENTREGA DE CERTIFICADO DE RECONOCIMIENTO	A LOS ASEGURADOS QUE SE RECUPERARON





MUNICIPALIDAD PROVINCIAL
DE HUAMANGA

ALIANZA ESTRATEGICA

**INTERVENCION INTEGRAL DEL SINDROME METABOLICO EN EL MARCO
DE INICIATIVA REFORMA DE VIDA RENOVADA EN EMPRESAS PÚBLICAS Y
PRIVADAS.
ESSALUD RED AYACUCHO 2015.**

Conste por el presente documento, que se suscribe por el Director de la Red Asistencial Ayacucho de Es salud representado por el Dr. HUGO VIDALON PALOMINO y la otra parte la MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA, representado por el Señor Dr. HUGO AEDO MENDOZA, con DNI 21453490, acuerdan ejecutar las siguientes actividades integrales para la Promoción de la Salud.

PRIMERO: OBJETIVO DE LA ALIANZA ESTRATEGICA

Mejorar la calidad de vida de los trabajadores con estilos de vida saludable.
Ser una empresa líder "AMIGA DE LA SALUD"
Ambas partes hemos convenido ejecutar las actividades que se detallan a continuación:

SEGUNDO: COMPROMISOS

El CAS se compromete a:

- Tamizaje para detectar Síndrome Metabólico.
- Actividad preventiva promocional del Programa Reforma de Vida Renovada.
- Talleres de Actividad Física y Alimentación Saludable.
- 2da Intervención para evaluación de control.
- Reconocimiento a la Institución "MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA" amiga de la salud.

La MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA se compromete a:

- Participación activa de sus trabajadores con SINDROME METABOLICO en todas las actividades programadas.

- Apoyar con movilidad para el traslado del personal de Es salud a las instalaciones de la **MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA**
- Facilitar con ambientes adecuados para la atención a los trabajadores.
- Apoyar al trabajador con el permiso para sus exámenes de laboratorio y su evaluación final.
- El horario de atención será de acuerdo a la cita brindada por salud en línea.

TERCERO: VIGENCIA

La presente Alianza Estratégica entra en vigencia desde Enero hasta el 31 de Diciembre del 2015, y susceptible a ser renovado por ambas partes.

CUARTO: PRECISIONES

Los alcances de la presente Alianza Estratégica no afectarán recursos patrimoniales ni presupuestales a Es Salud.

Se suscribe en señal de conformidad, en Ayacucho a los 31 días del mes de Enero del 2015.



INSTITUCION ESSALUD



MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA

Med. Solomon Hugo Aedo Mendoza

ALCALDE

MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUAMANGA.