



“Año de Rosario Vera Peñaloza – Siempre la Educación Primero”

DECRETO N° 940

VISTO:

Que existe una resolución del Ministerio de Salud de la Nación N° 2198/2021 que aprueba la Estrategia Nacional de Entornos Saludables (ENES) con el objetivo de abordar de manera integral la salud en todos los entornos, previniendo así las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo.

Que la Ley Provincial N° 10377, sancionada en 2021, establece en su Artículo 1° que su finalidad es la promoción de los entornos saludables, reduciendo la prevalencia de la malnutrición en todas sus formas, con énfasis en la alimentación saludable y la actividad física, haciendo hincapié en el sobrepeso la obesidad en Niños, Niñas y Adolescentes como así también en el adulto, cuando es sostenida en el tiempo, debido a que es una epidemia en aumento, que está tomando proporciones alarmantes en todo el mundo y representa uno de los principales problemas de salud pública que requiere respuesta del Estado en forma urgente. Y;

CONSIDERANDO:

Que, es necesario abordar de manera integral la salud de las personas en los entornos donde trabaja para prevenir las Enfermedades No Transmisibles (ENT) y sus Factores de Riesgo (FR), desde una perspectiva de derecho, con coherencia política de integración intersectorial. -

Que, la promoción de la salud mental se entenderá como el proceso que busca mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, fortaleciendo sus recursos personales y comunitarios para afrontar los desafíos y demandas diarias, en el marco de la garantía de los derechos humanos. -

Que, la salud mental es un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica un abordaje integral y sociocomunitario. -

Que, la obesidad es un problema de salud epidémico, metabólico, crónico, heterogéneo y estigmatizado, caracterizado por el aumento de las grasas corporales cuya distribución y magnitud, condiciona la salud del individuo y su desempeño diario. -

Que, es importante fomentar hábitos saludables, poniendo en valor la salud física, mental y la información nutricional para lograr cambios sostenibles y radicales en la vida de las personas. -

Que, es importante fomentar hábitos saludables, poniendo en valor la salud física, mental y la información nutricional para lograr cambios sostenibles y radicales en la vida de



“Año de Rosario Vera Peñaloza – Siempre la Educación Primero”

las personas. -

Que, en el marco del programa “Lazos de Bienestar. Salud Mental en Comunidad” implementado por la Dirección de Coordinación, Enlace y Asuntos Institucionales del Concejo Deliberante de ciudad de La Rioja, se realizan actividades de intervención comunitaria de promoción y prevención en salud mental. -

POR ELLO

EL CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE LA RIOJA

DECRETA

ARTICULO 1°. - Se autoriza la ejecución del Programa: “**SaludableMente**”, el que se regirá conforme a las disposiciones del decreto y las especificaciones que como Anexo I forman parte del presente. -

ARTICULO 2°. - El programa tiene por objetivos promover un entorno saludable para los empleados del Concejo Deliberante y sus familias y la detección de personas que requieren de un abordaje integral del sobrepeso y la obesidad facilitando el acceso a tratamiento integral individual y grupal.

ARTICULO 3°. - El organismo de aplicación será la Dirección General de Coordinación, Enlace y Asuntos Institucionales en coordinación con las políticas análogas de Secretaría de Atención de la Salud del Ministerio de salud de la provincia y sus áreas con objetivos pertinentes a la temática y la Subsecretaría de Cultura y Deporte Municipal.

ARTICULO 4°. - Se establecerán convenios de colaboración con instituciones públicas y privadas, organismos autárquicos, organizaciones comunitarias y de la sociedad civil necesarios para fortalecer las acciones de promoción del bienestar de los empleados.

ARTICULO 5°. - Se llevarán a cabo actividades grupales recreativas, deportivas, de educación alimentaria, nutricional y talleres de entrenamiento en habilidades psicológicas orientadas al bienestar en general.

ARTICULO 6°. - Se realizará detección y diagnóstico médico/nutricional de participantes con sobrepeso y obesidad para su adecuado tratamiento y seguimiento, focalizando en la importancia de un abordaje integral con modalidad individual y grupal.

ARTICULO 7°. - Se diseñará un circuito asistencial para las personas con sobrepeso y obesidad



“Año de Rosario Vera Peñaloza – Siempre la Educación Primero”

para que realicen control médico, nutricional, kinesiológico y salud mental.

ARTICULO 8°. - El programa será evaluado de manera trimestral para ratificar o rectificar objetivos y actividades, garantizando así la efectividad del mismo. -

ARTICULO 9°. - Comuníquese, publíquese, insértese en el Registro Oficial Municipal y archívese. -

Dada en el recinto “Dr. Ricardo Mercado Luna” del Concejo Deliberante de la Ciudad de La Rioja, a los veintitrés días del mes de octubre del año dos mil veinticuatro. Proyecto presentado por el Bloque Frente Justicialista.

- Ref. Expte N° 15101-B-24.

Firman:

Lic. Carlos Alberto Gaitán
Secretario Deliberativo

Mónica Díaz D’Albano
Viceintendenta Municipal



“Año de Rosario Vera Peñaloza – Siempre la Educación Primero”

(correlativa Decreto N° 940)

ANEXO I

“SaludableMente”

Fundamentación:

El Ministerio de Salud de la Nación en el año 2021, mediante la resolución 2198/2021 aprobó la Estrategia Nacional de Entornos Saludables (ENES) con el objetivo de abordar de manera integral la salud en todos los entornos, previniendo así las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo. Dicha estrategia debe ser implementada en organizaciones o lugares de trabajo, ya que son lugares de permanencia y pertenencia en donde puede fomentarse una cultura de hábitos saludables y modificar los estilos de vida de quienes participan en ellos, sus familiares y demás personas del entorno, mejorando así la calidad de vida y salud psicosocial en general.

Bajo esta línea, en el mismo año, se sancionó en La Rioja la Ley 10377: Promoción de entornos saludables, siendo uno de sus objetos promover la prevención de la malnutrición en la población y la reducción de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), a través de un abordaje integral entre nutrición y actividad física, a los fines de conseguir la transformación necesaria para fomentar hábitos saludables y mejorar los patrones de conductas en los niños/as, adolescentes y adultos.

Es importante como política pública llevar a cabo cambios estructurales en nuestra institución que permitan alcanzar los lineamientos básicos que garanticen la promoción de la salud, el acceso equitativo a una vida digna y contribuya a la construcción de un espacio amigable que ayude a reducir factores de riesgos. Es por ello, que la implementación del programa implicará un abordaje intersectorial, interinstitucional e interdisciplinario y su ejecución estará bajo la Dirección de Coordinación, Enlace y Asuntos Institucionales del Concejo Deliberante de La Rioja en coordinación con la Secretaría de Atención de la Salud del Ministerio de salud de la provincia y sus áreas con objetivos pertinentes a la temática, y la Subsecretaría de Cultura y Deporte Municipal. Así también en colaboración con Universidades y organizaciones sociales que aborden la temática.

El objetivo general del programa Saludable Mente será el de promover el bienestar físico, mental y social del empleado legislativo a través de diferentes estrategias.



“Año de Rosario Vera Peñaloza – Siempre la Educación Primero”

(correlativa Decreto N° 940)

Entre los beneficios que se propone alcanzar, se puede mencionar:

- Aumentar la productividad y mejorar las relaciones institucionales.
- Mantener y mejorar la salud y el bienestar de quienes integran el espacio laboral.
- Aumentar la satisfacción de quienes trabajan al sentirse cuidados por la institución.
- Prevenir y detectar factores de riesgos de enfermedades no transmisibles.
- Adecuarse a las políticas nacionales e internacionales que van en el mismo sentido y ofrecen una imagen coherente de establecimiento saludable y promotor de la salud de su personal.
- Detección de personas que requieren de un abordaje integral del sobrepeso y la obesidad, y accesibilidad a tratamiento integral individual y grupal.

Ejes del Programa: estará centrado en dos ejes:

- **Eje 1:** la prevención de riesgos psicosociales, la promoción de la salud mental y el apoyo a los trabajadores con problemas de salud mental.
- **Eje 2:** Abordaje integral de las personas con sobrepeso y obesidad (enfermedad no transmisible) para reducir el desarrollo de comorbilidades, como así también la creación de redes de contención y acompañamiento en la adhesión a un tratamiento.

¿Por qué el sobrepeso y la obesidad? Porque se trata de una enfermedad crónica, progresiva, que afecta aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la vida de un individuo. Se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, de un incremento de la mortalidad y de una disminución de la calidad de vida, con un alto padecimiento subjetivo de las personas. Debido a la dificultad que presentan dichos usuarios para iniciar y mantener tratamientos, es que se propone un abordaje integral en modalidad individual y grupal, para favorecer también una red de apoyo y contención.

Los ejes 1 y 2 podrán llevarse a cabo de manera conjunta, la distinción es a fines de organización y planificación de las actividades, con frecuencia semanal y de carácter gratuito para los destinatarios.



“Año de Rosario Vera Peñaloza – Siempre la Educación Primero”

(correlativa Decreto N° 940)

Implementación del eje 1 incluirá:

- **Actividades que promuevan un estilo de vida saludable:** clases de folclore, zumba, ritmos, caminatas.
- **Pausas activas durante la jornada laboral:** estiramientos o breves ejercicios por oficina.
- **Talleres sobre bienestar emocional:** abarcar temáticas de salud mental, como habilidades para la vida, manejo del estrés, gestión de emociones, resolución de problemas, promoción de factores protectores e identificación de factores de riesgos, etc.
- **Actividades recreativas, lúdicas y de distracción:** destinadas a fortalecer los vínculos entre los participantes, generando ambientes inclusivos, expresivos y distendidos que ayuden a reducir el estrés.
- **Educación nutricional general: talleres sobre snacks saludables para traer al trabajo,** importancia del agua, tips para cocinar saludablemente, etc.
- **Fomento de una cultura de bienestar:** estableciendo valores y comportamientos que prioricen la salud física, mental y la información nutricional.

Implementación del eje 2 implicará:

- **Sensibilización sobre la obesidad y su comorbilidad:** educar sobre las consecuencias en el organismo, las limitaciones del cuerpo, su impacto en la vida cotidiana, la importancia de los chequeos y controles regulares.
- **Control médico:** consultas programadas con médico generalista.
- **Educación nutricional específica:** causas de la obesidad, mitos y realidades sobre la obesidad, elección de alimentos saludables, preparación de comidas, etc.
- **Actividad física y bienestar general:** clases de folclore, zumba, ritmos, caminatas.
- **Grupos de contención y acompañamiento:** para facilitar la adherencia de las personas con sobrepeso y obesidad a un tratamiento integral. Entrenamiento de habilidades necesarias para cambiar los patrones conductuales, emocionales y de pensamientos asociados a las conductas en general y hábitos de alimentación en particular



“Año de Rosario Vera Peñaloza – Siempre la Educación Primero”

(correlativa Decreto N° 940)

- **Trabajo intersectorial, interinstitucional e interdisciplinario:** desarrollar un trabajo en red con Instituciones públicas y privadas que realicen el abordaje integral de la obesidad y sobrepeso. Facilitar el acceso a un tratamiento específico. Seguimiento.
- **Cohesión social:** Promover relaciones saludables entre compañeros de trabajo, creando un sentido de comunidad y apoyo que facilite la adhesión a un tratamiento integral.

Lugar donde se llevará a cabo el programa:

En una primera instancia, las actividades grupales, deportivas y recreativas se llevarán a cabo lugar común designado para tal fin. El objetivo es favorecer la resignificación del lugar de trabajo de manera positiva. En una segunda instancia, mediante el trabajo en red se podrá referenciar para actividades específicas o de interés de los asistentes a centros cercanos a sus domicilios, facilitando así la continuidad de la asistencia a las mismas.

Actividades de acuerdo a áreas de intervención:

<u>Física</u>	<u>Nutricional</u>	<u>Terapéutica</u>
<ul style="list-style-type: none">• Zumba.• Gimnasia.• Caminatas	<ul style="list-style-type: none">• Talleres grupales.• Control individual.	<ul style="list-style-type: none">• Abordaje psicológico grupal.• Control médico individual.

Cronograma:

- Las actividad física se llevará a cabo 2 veces por semana.
- Los talleres nutricionales y psicológicos se realizarán 1 vez por semana.
- Los controles médicos y nutricionales se efectuarán quincenalmente.



“Año de Rosario Vera Peñaloza – Siempre la Educación Primero”

(correlativa Decreto N° 940)

Recurso Humano:

El recurso humano necesario para la ejecución del programa será provisto por las diferentes áreas intervinientes (Dirección de Coordinación, Enlace y Asuntos Institucionales del Concejo Deliberante de La Rioja, Secretaría de Atención de la Salud del Ministerio de Salud de la provincia y sus áreas con objetivos pertinentes a la temática, y la Subsecretaría de Cultura y Deporte Municipal).

Conclusión:

SaludableMente, estará centrado en el bienestar y el cuidado de la salud desde un enfoque integral. Buscará fortalecer los lazos con el empleado del Concejo Deliberante La Rioja, promoviendo entornos saludables y propicios para el inicio de cambios. Ofrecerá un espacio de cooperación, recreación, inclusión y respeto, donde las personas se sientan valoradas y apoyadas, lo que a su vez impactará positivamente en el rendimiento y compromiso con la institución como en su calidad de vida, debido a que se espera que de esta manera, los participantes puedan adherir y sostener el espacio de promoción de la salud y en caso de ser necesario, iniciar y sostener un tratamiento integral para el sobrepeso y la obesidad, cuyo fin último será que se vuelvan replicadores en su comunidad sobre los cambios posibles y el impacto en la funcionalidad de su vida cotidiana. **SaludableMente** aspira a que las personas puedan recuperar su salud física y emocional en un espacio amigable con políticas de cuidado y garantizado por un estado presente.