

ANEXO 3

**ENES – US**  
**UNIVERSIDADES SALUDABLES**



Ministerio de Salud  
Argentina

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Consideraciones generales.
2. El concepto de Universidad Saludable.
3. Objetivos de la subestrategia Universidades Saludables dentro de la Estrategia Nacional de Entornos Saludables (ENES-US).
4. Procedimiento de certificación de Universidades Saludables dentro de la Estrategia Nacional de Entornos Saludables (ENES-US).
5. Estándares exigidos para la certificación.
6. Especificaciones de cumplimiento de los estándares.
7. Fechas importantes relacionadas con la salud (calendario).
8. Acta compromiso modelo.

## CONSIDERACIONES GENERALES

- Desde el Ministerio de Salud, en consonancia con los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud, se desarrolla la Estrategia Nacional de Entornos Saludables que tiene como uno de sus ejes las Universidades Saludables (ENES-US).<sup>1</sup>
- La Iniciativa está dirigida a todas las universidades, tanto públicas como privadas, que se desarrollan en el territorio argentino.
- Si bien la estrategia está dirigida a certificar a las Universidades como saludables, atendiendo la ubicación geográfica y las posibilidades de acción para modificar el entorno, este Ministerio considerará la certificación de Facultades. Cada vez que utilicemos el término de UNIVERSIDAD también equivale a las FACULTADES.
- A menos que se indique lo contrario, las acciones previstas en los estándares se aplican a la totalidad de las áreas y personas que se desempeñan y conviven en la universidad (estudiantes, docentes y no docentes).

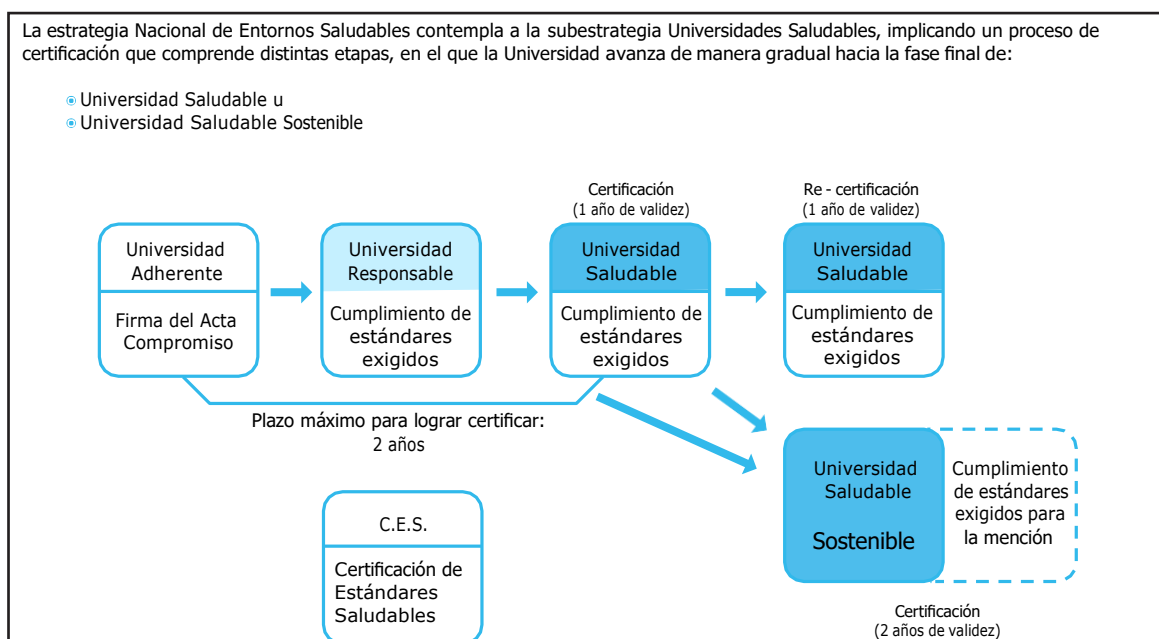
## EL CONCEPTO DE UNIVERSIDAD SALUDABLE

Desde el Ministerio de Salud definimos a una Universidad como Saludable a aquella que "realiza acciones sostenidas para el logro de ciertas metas destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria, actuando no solo sobre el entorno físico y social, sino también sobre el propio proceso educativo y sobre la comunidad donde se inserta".

## OBJETIVOS DE LA ESTRATEGIA ENES-US

Promover estilos de vida saludables entre estudiantes, docentes y no docentes para su bienestar físico, psíquico y social.

## PROCEDIMIENTO DE CERTIFICACIÓN INTEGRAL Y/O POR EJE

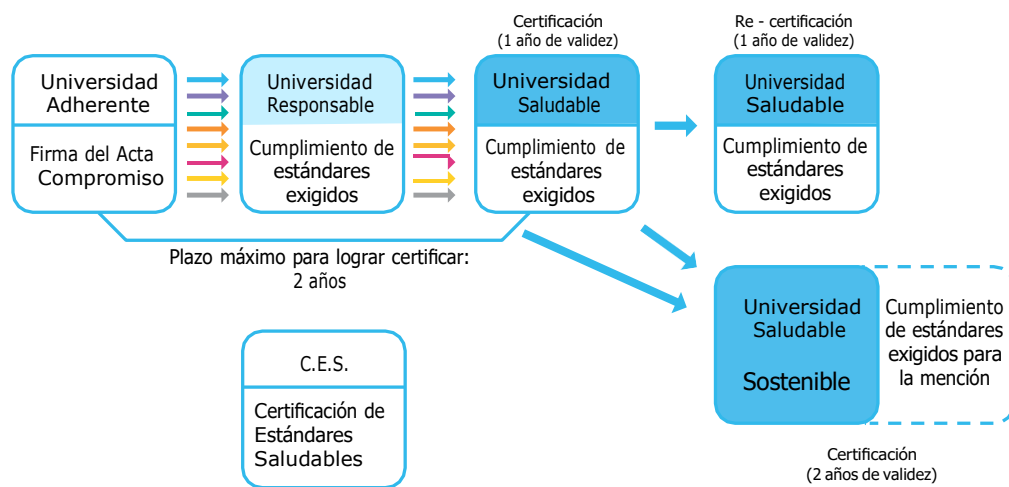


### Anexo 3

1 Obtener la denominación de Universidad Saludable o Universidad Saludable Sostenible es un reconocimiento de tipo simbólico, no implicando una validación o valoración específica por parte del Ministerio de Salud acerca de los fines, procesos, productos o todo otro tipo de aspecto de la institución no contemplado en la estrategia.

Asimismo, la subestrategia Universidades Saludables permite la certificación por eje, brindando la posibilidad de certificar como "Responsable" en cuanto a ese eje. En este caso, deberá cumplir con todas las metas que se exigen para alcanzar la certificación de "Saludable", en cuanto a la política optada.

• Universidad Responsable para Promover Políticas...



## ESTÁNDARES

La estrategia ENES-US exige el cumplimiento de estándares (o metas) de ocho (8) ejes específicos:

Ejes	Políticas para promover el fortalecimiento institucional.
	Políticas para garantizar ambientes libres de humo y reducir el consumo de productos de tabaco.
	Políticas para reducir el uso de alcohol.
	Políticas para promover una alimentación saludable.
	Políticas para promover la actividad física y reducir el comportamiento sedentario.
	Políticas para intervenir en eventos cardiopulmonares.
	Políticas para promover el bienestar y prevenir los riesgos psicosociales.
	Políticas para prevenir la violencia de género.

A continuación, se enuncian las metas respectivas de cada etapa del proceso de certificación:

Universidad adherente		
Requisito exigido		
Firma de acta compromiso proveniente de la máxima autoridad de la universidad (o persona autorizada para ello).		
Universidad responsable		
Estándares exigidos		
Conformar una Comisión Permanente que lleve adelante la estrategia de Universidad Saludable.		Fortalecimiento Institucional
Realizar el Diagnóstico Basal de la universidad.		Fortalecimiento Institucional
Prohibir la venta de todos los productos elaborados total o parcialmente con hojas de tabaco o sus derivados y que, al ser consumidos expidan humo, gases, aerosoles o vapores de cualquier tipo, incluido el cigarrillo electrónico o dispositivos similares, tengan o no nicotina y exista o no combustión.		Tabaco
Prohibir el consumo de todos los productos elaborados total o parcialmente con hojas de tabaco o sus derivados y que, al ser consumidos expidan humo, gases, aerosoles o vapores de cualquier tipo, incluido el cigarrillo electrónico o dispositivos similares, tengan o no nicotina y exista o no combustión.		Tabaco
Disponer carteles de prohibición de fumar y carteles de difusión de la línea 0800-999-3040 para consultas sobre la red asistencial.		Tabaco
Prohibir la venta de bebidas alcohólicas dentro de la Universidad y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que involucren a la misma de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen.		Alcohol
Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas dentro de la Universidad y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que involucren a la misma de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen.		Alcohol
Prohibir todo tipo de publicidad, promoción y patrocinio de bebidas alcohólicas, de forma directa e indirecta, dentro de la Universidad y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que involucren a la misma de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen.		Alcohol
Garantizar el acceso al agua segura, gratuita y disponible durante toda la jornada estudiantil.		Alimentación
Garantizar al menos dos (2) opciones de menús saludables (incluyendo opciones aptas para celíacos).		Alimentación
Realizar acciones destinadas a reducir el comportamiento sedentario y aumentar la actividad física en la jornada estudiantil.		Actividad física

Realizar acciones de sensibilización / concientización sobre la importancia de aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario.		Actividad física
Realizar talleres sobre promoción del bienestar y prevención de riesgos psicosociales.		Psicosocial
Realizar acciones de sensibilización en prevención de riesgos psicosociales y promoción del trabajo saludable.		Psicosocial
Realizar acciones de sensibilización / concientización.		Cardiopulmonar
Realizar campañas de sensibilización / concientización y capacitación en la temática de violencia por cuestiones de género		Género

Universidad saludable Estándares exigidos		
Prohibir todo tipo de publicidad, promoción y patrocinio, de forma directa e indirecta, de marcas y/o productos de tabaco dentro de la institución, así como en los eventos desarrollados por la misma o en los que se vea involucrado de cualquier forma.		Tabaco
Realizar acciones de sensibilización / concientización permanente para prevenir la iniciación al consumo de bebidas alcohólicas y sobre las consecuencias producidas por el mismo.		Alcohol
Promover la disposición de alimentos y bebidas saludables en los actos de la Universidad y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que la involucren de manera directa.		Alimentación
Garantizar un "Espacio de Cumplimiento de Responsabilidades Parentales"(ECRP), que garantice a su vez, si fuera necesario, un "Espacio Amigo de la Lactancia" (EAL) para que las personas en período de lactancia puedan extraerse leche y conservarla. (*)		Alimentación
Prohibir la publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas no saludables.		Alimentación
Garantizar soportes físicos que permitan la realización de actividad física. (*)		Actividad física
Realizar capacitaciones en técnicas básicas de Reanimación cardiopulmonar (RCP).		Cardiopulmonar
Disponer de un espacio para poner en práctica técnicas de reducción del estrés y promoción del bienestar psicosocial.		Psicosocial
Disponer cartelería de difusión de la línea 144.		Género

(\*) En caso de no corresponder, o por imposibilidad fáctica de cumplimiento, estos estándares pueden intercambiarse con el solicitado para certificar como Universidad Saludable Sostenible (para el mismo eje). Dicho intercambio debe ser aprobado previamente por la autoridad de aplicación de la Estrategia ENES-US.



Universidad Saludable Sostenible		
Estándares exigidos		
Realizar campañas para prevenir la iniciación del consumo de productos de tabaco y sensibilizar / concientizar sobre las consecuencias producidas por el mismo y por la exposición al humo de tabaco ajeno, que incluyan la difusión de la línea 0800-999-3040 para consultas sobre la red asistencial.		Tabaco
Realizar campañas de sensibilización / concientización, que incluyan mensajes de uso de riesgo / uso nocivo y promoción del NO uso en los casos que corresponda.		Alcohol
Disponer de cartelería para la promoción de la alimentación saludable e hidratación de agua segura en espacios comunes.		Alimentación
Disponer de soportes sociales y ofertas de oportunidades de actividades físico-deportivas.		Actividad física
Implementar un protocolo para la prevención y tratamiento de casos de acoso o violencia en el ámbito de la universidad.		Psicosocial

Nota: para acceder a la certificación máxima de Universidad Saludable Sostenible, es posible sustituir hasta 2 estándares exigidos por un proyecto realizado ad-hoc por la institución en base a las recomendaciones complementarias estipuladas del eje respectivo. Dicho cambio debe ser aprobado previamente por la autoridad de aplicación de la Estrategia ENES-US.

## ESPECIFICACIONES DE CUMPLIMIENTO DE LOS ESTÁNDARES

A continuación, se desarrolla cada uno de los ejes que componen la Estrategia ENES-US. Dentro de cada uno se encuentran:

- Metas a cumplir: son obligatorias y constituyen el requisito ineludible para la certificación como Universidad Saludable y/o Universidad Saludable Sostenible.
- Especificación de cada meta: explican sintéticamente en que consiste su cumplimiento.
- Recomendaciones complementarias:
  - » Son opcionales.
  - » Estipulan acciones que ayudan a fortalecer el eje específico.
  - » En algunos casos, se enuncian acciones que constituyen Estándares Avanzados, que pueden adaptarse a cada universidad como proyectos puntuales para lograr la certificación superior de Universidad Saludable Sostenible.

## Políticas para promover el fortalecimiento institucional: Dos (2) metas

Meta 1: Conformar una Comisión Permanente que lleve adelante la Estrategia ENES-US.

### Especificaciones:

- La comisión deberá ser (dentro de lo posible) lo más representativa del conjunto de los actores y estamentos que componen a la universidad: directivos, docentes, representantes del centro de estudiantes, etc. Asimismo, la representatividad implica que al menos el 50% (cincuenta por ciento) de sus integrantes respondan al cupo de género.
- Se reunirá con una periodicidad mensual.
- Son algunas de sus funciones:
  - » Realizar el Diagnóstico Basal de la universidad.
  - » Llevar adelante las acciones operativas del proceso en su conjunto.
  - » Ser el nexo, mediante sus representantes, del contacto con el ente certificador (ya sea el Ministerio de Salud o la dependencia designada oportunamente).

Meta 2: Realizar el Diagnóstico Basal de la universidad.

### Especificaciones:

- El diagnóstico será entregado a la autoridad de certificación (el Ministerio de Salud o autoridad delegada para tal fin).
- La Comisión Permanente llevará a cabo el diagnóstico, el mismo contendrá:
  1. Composición de la propia Comisión Permanente, adjuntando acta del primer encuentro (o de otro encuentro, si el primero fue informal).
  2. Composición demográfica de quienes componen la institución: número total de personas, edades y género. No es necesario identificar a las personas, solamente se indicarán las cantidades.
  3. Relevamiento del estado de situación actual en cuanto al cumplimiento de estándares exigibles (Check list de metas).
  4. Plan de acción propuesto para lograr la certificación (cronograma sintético estimado de etapas de cumplimiento de estándares).
  5. Nota de profesional idóneo, certificando que el Ambiente Físico del Trabajo se haya en correspondencia con la normativa de Higiene y Seguridad, vigente; o en su defecto: habilitación respectiva de la universidad para llevar adelante sus actividades en las instalaciones y predio respectivos.

### Recomendaciones complementarias:

- Establecer vías anónimas de recogida de información como buzones de sugerencias. Este tipo de acciones, además de proveer de información valiosa, estimula la participación de la universidad.
- Aprobar una reglamentación oficial por parte del Consejo Superior, rector u órgano análogo, que comprometa a la institución a desarrollar la estrategia de Universidades Saludables. Este tipo de herramientas tiene un fuerte impacto a nivel simbólico que propulsa el compromiso e involucramiento de las personas que componen a la comunidad universitaria.
- Desarrollar un programa de capacitación interna de promotores de salud, siendo deseable que cada área cuente al menos con una persona capacitada, que sería referente en la temática. De esta forma, más allá del grupo promotor de base (la Comisión Permanente), la universidad contará con un grupo más numeroso y formado de personas comprometidas con el proyecto. Los contenidos de la formación deberían reflejar todos los ejes que componen la estrategia de ENES-US.
- Dedicar un día al año a concientizar sobre los ejes de la estrategia, realizando talleres y diversas actividades ad-hoc. Una táctica similar es utilizar el calendario de salud nacional o internacional, que recoge fechas específicas para visibilizar aspectos particulares bajo la consigna "El día de...". Dicho calendario tentativo se anexa al final del presente documento.

## Políticas para garantizar ambientes libres de humo y reducir el consumo de productos de tabaco: 5 metas

Meta 1: Prohibir la venta de todos los productos elaborados total o parcialmente con hojas de tabaco o sus derivados y que, al ser consumidos expidan humo, gases, aerosoles ovapores de cualquier tipo, incluido el cigarrillo electrónico o dispositivos similares, tengan o no nicotina y exista o no combustión.

### Especificaciones:

- Establecer, por disposición interna escrita, que la prohibición de venta.

Meta 2: Prohibir el consumo de todos los productos elaborados total o parcialmente con hojas de tabaco o sus derivados y que, al ser consumidos expidan humo, gases, aerosoles ovapores de cualquier tipo, incluido el cigarrillo electrónico o dispositivos similares, tengan o no nicotina y exista o no combustión.

### Especificaciones:

- Establecer, por disposición interna escrita, que todos los espacios sean 100% libres de humo de tabaco.
- Instalar un descartador de cigarrillos en las puertas de acceso a cada edificio perteneciente a la institución y eliminar los ceniceros internos.

Nota: La siguiente definición de descartador se propone a modo de ejemplo, las universidades pueden apelar a la creatividad y diseñar su propia versión del dispositivo: Los descartadores de cigarrillos (o cigarette butt receptacle, como se denominan en inglés) son dispositivos que permiten la eficaz eliminación de las colillas de cigarrillos sin estimular el acto de fumar en el sitio en el que están emplazados (como sí sucede con los ceniceros convencionales). Hay diversos modelos (de pie, adosados a una pared, temáticos, etc.) aunque el formato más extendido es aquel que posee un receptáculo de material ignífugo al que se le añade un largo cuello que corona con el orificio de entrada en donde se coloca el cigarrillo. El cuello posibilita que se apague el cigarrillo por falta de oxígeno. En algunos casos se utiliza agua o arena como otro medio de extinción de fuego. Cabe señalarse que podrá utilizarse tanto un producto comercial como un descartador confeccionado por la propia Institución.

Implementación de descartadores, al menos uno (1) por edificio.

En el propio descartador, o de manera muy cercana a éste, debe incluirse cartelería que haga referencia a la prohibición de fumar en ese sitio, así como el poder contaminante sobre el medio ambiente que tienen las colillas de cigarrillo. La leyenda sugerida es la que se encuentra en las advertencias sanitarias "El tabaco daña el medio ambiente; cada colilla contamina 50 litros de agua".

Eliminar la totalidad de ceniceros funcionales existentes en la universidad, ya sea individuales, de pie, etc.

Meta 3: Disponer carteles de prohibición de fumar y carteles de difusión de la línea 0800-999-3040 para consultas sobre la red asistencial.

Especificaciones:

- Los carteles deberán estar colocados en las entradas al edificio, oficinas, aulas, salones de reuniones, auditorios, pasillos, espacios comunes, patios, baños, de acuerdo al criterio de optimización del recurso, considerando la distribución y circulación del personal y/o visitantes externos.
- Existencia de carteles de prohibición de fumar (con la leyenda: "Prohibido Fumar". Ley Nac. Nº 26.687) a la entrada del establecimiento y en otros lugares como pasillos, aulas y baños. La respectiva leyenda deberá estar escrita en forma legible y prominente, en letreros de un tamaño no inferior a treinta (30) centímetros de lado colocados en un lugar visible en letras negras sobre fondo blanco.

Meta 4: Prohibir todo tipo de publicidad, promoción y patrocinio, de forma directa e indirecta, de marcas y/o productos de tabaco dentro de la Institución, así como en los eventos desarrollados por la misma o en los que se vea involucrado de cualquier forma.

Especificaciones:

- No contar/disponer cartelera de publicidad de forma directa e indirecta, de marcas y/o productos de tabaco dentro de la universidad, así como en los eventos desarrollados por la misma o en los que sea involucrada de cualquier forma.
- No entregar, de forma directa e indirecta, productos de tabaco y/o productos que pueden identificarse con estos -conforme lo estipulado en el artículo 3 de la Ley N° 26.687- dentro de la institución, así como en los eventos desarrollados por la misma o en los que se vea involucrada de cualquier forma.
- No ser patrocinados por ninguna tabacalera o asociaciones o instituciones vinculadas a las mismas.
- No recibir o aceptar bajo ningún concepto material "educativo" proveniente de las tabacaleras o de asociaciones o instituciones vinculadas a las mismas.

Meta 5: Realizar campañas para prevenir la iniciación del consumo de productos de tabaco y sensibilizar / concientizar sobre las consecuencias producidas por el mismo y por la exposición al humo de tabaco ajeno, que incluyan la difusión de la línea 0800-999-3040 para consultas sobre la red asistencial.

Especificaciones:

- Deberá realizarse al menos una vez por cada ciclo de certificación.
- En la campaña se utilizarán vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la institución, cartelera alusiva, redes sociales, etc.)
- Poner en práctica estrategias educativas a través de charlas/talleres.
- Esta meta puede combinarse con las recomendaciones estipuladas en el eje de fortalecimiento institucional:
  - » Generar jornadas integrales en los "Días de..." (ver tabla\*).

Recomendaciones complementarias:

- Es altamente recomendable que la prohibición de fumar rija también para la totalidad de los espacios abiertos internos que pudiera tener el edificio o sede a certificar.
- Realizar campañas de concientización sobre la importancia del cuidado del medio ambiente en general y el rol de los descartadores de cigarrillos en el desecho de colillas.

## Políticas para reducir el uso de alcohol: 5 metas

Meta 1: Prohibir la venta y uso de alcohol dentro de la Institución y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que involucren a la misma de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen.

Especificaciones:

- Establecer, por disposición interna, la prohibición de venta.

Meta 2: Prohibir el uso de alcohol dentro de la Institución y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que involucren a la misma de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen.

A los efectos de la interpretación de los alcances de la Ley N° 24.788 deberá entenderse por "Bebidas Alcohólicas" todas aquellas que se encuentren regidas y definidas como tales por el Código Alimentario Argentino (C.A.A.) y que fermentadas o no tienen un contenido de alcohol superior a CINCO POR MIL (5‰) en volumen medido a VEINTE GRADOS CENTIGRADOS (20°C).

Especificaciones:

- Existencia de carteles de prohibición de venta y uso de bebidas alcohólicas, en la entrada de la universidad y en otros lugares estratégicos, de acuerdo al criterio de optimización del recurso, considerando la distribución y circulación del personal y/o visitantes externos.
- Establecer, por disposición interna escrita de la institución, que todos los espacios sean 100% libres de alcohol.

Meta 3: Prohibir todo tipo de publicidad, promoción y patrocinio de bebidas alcohólicas, de forma directa e indirecta, dentro de la Institución y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que involucren a la misma de manera directa, independientemente del horario en el que se realicen.

Especificaciones:

- No tener/disponer de cartelería de publicidad de marcas de bebidas alcohólicas.
- No entregar de manera gratuita de forma directa e indirecta, bebidas alcohólicas.
- No ser patrocinados por ninguna empresa de bebidas alcohólicas.
- No contar con mesas, sombrillas, heladeras, mobiliario, etc. en donde se publiquen marcas de bebidas alcohólicas.
- No recibir o aceptar bajo ningún concepto material "educativo" proveniente de las empresas de bebidas alcohólicas.
- Prohibir la realización de concursos, torneos o eventos de cualquier naturaleza, sea con o sin fines de lucro, que requieran la ingesta de bebidas alcohólicas.

Meta 4: Realizar acciones de sensibilización / concientización permanente para prevenir la iniciación al uso de alcohol y sobre las consecuencias producidas por el mismo.

Especificaciones:

- Existencia de carteles alusivos a la temática.
- Colocar cartelería de difusión de la línea 141 para la orientación y contención de las adicciones.

Meta 5: Realizar campañas de sensibilización / concientización, que incluyan mensajes de uso de riesgo / uso nocivo y promoción del NO uso en los casos que corresponda.

Especificaciones de la Meta:

- La campaña deberá realizarse al menos una vez año.
- En las acciones de sensibilización / concientización se utilizarán vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la institución, cartelería alusiva, redes sociales, etc.).
- Esta meta puede combinarse con las recomendaciones estipuladas en el eje de fortalecimiento institucional:
  - » Generar jornadas integrales en los "Días de..." (ver tabla\*).
- En relación a los casos puntuales de NO consumo, se hará hincapié en:
  - » Mujeres embarazadas o "en búsqueda".
  - » Niños/as y adolescentes.
  - » Personas que tengan contraindicado el consumo de alcohol por motivo de enfermedad o uso de determinados medicamentos.
  - » Personas que utilicen máquinas o herramientas.
  - » Personas en situación de riesgo de caídas.
  - » Personas que vayan a conducir un vehículo.
  - » Personas que estén cuidando niño/as, adultos/as mayores o con alguna enfermedad.
  - » Personas que se encuentren en un ámbito laboral y/o de estudio.
- Estrategias educativas: la campaña debería utilizar algún formato idóneo para promover la concientización acerca del uso nocivo de alcohol (talleres, capacitaciones, actividades, etc.). Puede llevarse a cabo de manera autónoma o en conjunto con otros organismos.

Recomendaciones complementarias:

- Armar un protocolo de salud para la atención de docentes y no docentes con uso nocivo de alcohol, incluyendo el acceso a servicios de salud para detección y tratamiento de esta problemática.
- Armar un protocolo de salud para la atención de familiares de docentes y no docentes con problemáticas de uso nocivo de alcohol, incluyendo el acceso a servicios de salud para detección y tratamiento de esta problemática.

## Políticas para promover una alimentación saludable: Seis (6) metas

Meta 1: Garantizar el acceso al agua segura, gratuita y disponible durante toda la jornada estudiantil.

### Especificaciones:

- Colocar dispensers de agua segura y gratuita; en correcto funcionamiento, en los espacios comunes, aulas oficinas, bibliotecas (la cantidad deberá ser proporcional al número de población por piso de cada edificio y actividades).
- Existencia de cartelera y señalética para que toda persona de la comunidad pueda conocer donde se encuentran y utilizarlos.
- Existencia de bebederos (en correcto funcionamiento) en los espacios al aire libre que pertenezcan a la institución.
- Incluir agua segura y gratuita en reuniones de trabajo, actos, catering y otros eventos organizados por la institución.

Meta 2: Garantizar al menos dos (2) opciones de menús saludables (incluyendo opciones aptas para celíacos).

Nota: Esta meta sólo es obligatoria en los casos en los que la universidad posea uno o más servicios de expendio de comidas y bebidas (comedor / cantina / buffet, o cualquier otra denominación). Es aplicable en todos los casos, sin importar si el mismo estuviera concesionado a terceros, así como su ubicación, ya sea en el interior del edificio como en el predio exterior del mismo. Misma indicación se extiende a kioscos y máquinas expendedoras.

### Especificaciones:

En todos los comedores y buffets:

- Incluir diariamente variedad de ensaladas y verduras cocidas.
- Incluir por lo menos en uno de sus platos hortalizas y verduras.
- Ofrecer pollo sin piel, pescado, cortes magros de carne vacuna y legumbres.
- Priorizar las preparaciones al horno, al vapor, hervidas, a la parrilla, a la plancha, en lugar de las frituras.
- Ofrecer opciones de postre con frutas frescas o cocidas.
- Incluir agua y opcionalmente bebidas sin azúcar o jugos naturales.
- Elaborar la comida sin sal y reemplazarla por condimentos y hierbas aromáticas.
- No colocar saleros en las mesas y entregar un sobre de sal únicamente a quien lo solicite.
- Ofertar menús saludables, a costos accesibles o similares a los no saludables.
- Atender especialmente las condiciones de salubridad necesarias (seguridad e higiene) en los espacios de la universidad en que se preparen, conserven y/o expendan alimentos.

En todos los kioscos, máquinas expendedoras:

- Ofertar alimentos saludables, a costos accesibles o similares a los alimentos no saludables, y exhibidos de manera tal, de generar mayor atracción que otros alimentos.
- Garantizar la presencia de algunos de estos alimentos saludables: frutas frescas, ensaladas de frutas, barras de cereal, yogurt descremados, sándwich saludable, aguas minerales, etc.
- Ofrecer al menos una opción de alimento libre de gluten (sin TACC) que cumpla con las condiciones de manufactura y los requerimientos nutricionales por porción.

### Recomendaciones complementarias:

- Idealmente los menús saludables deberán ser planificados y controlados periódicamente por profesionales en nutrición.
- Realizar periódicamente acciones de educación alimentaria nutricional.



Meta 3: Promover la disposición de alimentos y bebidas saludables en los actos de la Institución y/o todo predio que la conforme, incluyendo los eventos que la involucren de manera directa.

Especificaciones:

- Planificar las actividades para garantizar que se prioricen alimentos y bebidas saludables en los actos, eventos organizados por la institución.
- Contratar caterings que incluyan en sus listados alimentos y bebidas saludables.

Meta 4: Garantizar un "Espacio de Cumplimiento de Responsabilidades Parentales"(ECRP), que garantice a su vez, si fuera necesario, un "Espacio Amigo de la Lactancia" (EAL) para que las personas en período de lactancia puedan extraerse leche y conservarla.

Especificaciones:

- Destinar una locación dentro de las instalaciones como un "Espacio Amigo de la Lactancia", en los casos que correspondan o bien para que estudiantes, docentes o no docentes puedan dar cumplimiento de sus responsabilidades parentales, según corresponda.
- Garantizar un ECRP limpio, cómodo y de uso exclusivo para que las personas en período de lactancia puedan extraer su leche y conservarla o cualquier otro tipo de alimento que así lo requiera.
- Garantizar la privacidad.
- Incorporar en el ECRP: una mesa, silla o sillón cómodo, con la posibilidad de higienización permanente.
- Incorporar idealmente una heladera para el ECRP. Si esto no es posible, se puede utilizar una de uso común (se coloca en su interior un recipiente plástico tipo tupper opaco, grande y rotulado para este fin).

Meta 5: Disponer de cartelera para la promoción de la alimentación saludable e hidratación de agua segura en espacios comunes.

Especificaciones:

- Existencia permanente de cartelera en espacios comunes y oficinas, promoviendo la alimentación saludable e hidratación de agua segura.

Meta 6: Prohibir la publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas no saludables.

Especificaciones:

- Prohibir la publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas no saludables.
- No disponer cartelera de publicidad de alimentos y bebidas no saludables.
- No entregar de manera gratuita alimentos y bebidas no saludables.
- No ser patrocinados por ninguna empresa o institución de alimentos y bebidas no saludables.
- No ser auspiciados por industria de alimentos y bebidas no saludables.
- No promocionar con cartelera la promoción de alimentos y bebidas no saludables.
- No colocar en heladeras publicidades de alimentos y bebidas no saludables.

	Políticas para promover la actividad física y reducir el comportamiento sedentario: Cuatro(4) metas
<p>Meta 1: Realizar acciones destinadas a reducir el comportamiento sedentario y aumentar la actividad física.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar pausas / recesos físicamente activos que promuevan el movimiento teniendo presente grupo etario, género y capacidades/aptitud física, para todas las personas que pertenecen a la institución. Dichas pausas deben estar aseguradas de alguna manera pre-establecida, algunos ejemplos posibles: <ul style="list-style-type: none"> <li>» Aplicaciones informatizadas que automáticamente alerten y guíen a la persona para realizar la pausa.</li> <li>» Profesoras/es entrenados que recorran las áreas de manera planificada.</li> </ul> </li> </ul>	
<p>Meta 2: Realizar acciones de sensibilización / concientización sobre la importancia de aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario.</p> <p>Especificaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existencia permanente de carteles que promuevan el aumento de actividad física y reducción de comportamiento sedentario en escaleras y ascensores, etc.,</li> <li>• En las acciones de sensibilización / concientización se utilizarán vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la institución, cartelera alusiva, redes sociales, etc.)</li> <li>• Esta meta puede combinarse con las recomendaciones estipuladas en el eje de fortalecimiento institucional: <ul style="list-style-type: none"> <li>» Generar jornadas integrales en los "Días de..." (ver tabla*).</li> </ul> </li> </ul>	
<p>Meta 3: Garantizar soportes físicos que permitan la realización de actividad física.</p> <p>Especificaciones:</p> <p>Opciones para el cumplimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalar bicicleteros y/o gimnasios dentro de la institución.</li> <li>• Transformar espacios para crear circuitos en donde las personas puedan moverse más (soporte físico en espacios al aire libre o techados).</li> </ul>	
<p>Meta 4: Disponer de soportes sociales y ofertas de oportunidades de actividades físico-deportivas.</p> <p>Especificaciones:</p> <p>Opciones para el cumplimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Articular con gimnasios/clubes/sociedades de fomento/etc. en las cercanías a los fines de lograr(teniendo siempre presente grupo etario, género y capacidades/aptitud física): <ul style="list-style-type: none"> <li>» Beneficios arancelarios.</li> <li>» Actividades exclusivas.</li> <li>» Mayor oferta horaria de actividades.</li> <li>» Adecuación horaria de interfaz trabajo/estudio - lugar de gimnasia.</li> </ul> </li> </ul>	
<p>Recomendaciones complementarias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar y ejecutar intervenciones que posibiliten cambios estructurales que sean sostenibles con el transcurso del tiempo para aumentar el porcentaje de población que realiza actividad física, teniendo presente grupo etario, género y capacidades/aptitud física, para todas las personas de la comunidad que pertenecen a la institución.</li> <li>• Fomentar de manera especial el transporte activo desde y hacia la institución: estimular con beneficios a estudiantes, personal docente y no docente que se trasladen en bicicleta a las instituciones.</li> </ul>	

### Políticas para intervenir en eventos cardiopulmonares: Dos (2) metas

Meta 1: Realizar acciones de sensibilización/concientización.

Especificaciones:

- Generar jornadas integrales en los "Días de..." (ver tabla\*).

Meta 2: Realizar capacitación a docentes y no docentes en técnicas básicas de Reanimación Cardiopulmonar (RCP).

Especificaciones:

- Al momento de la certificación como Universidad Saludable, el 100% de docentes y no docentes deben haber realizado el curso / taller respectivo.
- El curso / taller debe realizarse al menos una vez al año, en caso de contar con nuevas/os integrantes de la universidad que no se hayan capacitado.
- Esta meta puede combinarse con las recomendaciones estipuladas en el eje de fortalecimiento institucional:
  - » Generar jornadas integrales en "Días de..." (ver tabla\*).

Recomendaciones complementaria:

- Garantizar en la institución la disponibilidad de desfibriladores automáticos (DEA), acorde a los espacios físicos respectivos.

### Políticas para promover el bienestar y prevenir los riesgos psicosociales: Cuatro (4) metas

Meta 1: Realizar talleres sobre promoción del bienestar y prevención de riesgos psicosociales.

Especificaciones:

- Contenidos mínimos del taller:
  - » Psicoeducación de los riesgos psicosociales (estrés, síndrome de burnout, hostigamiento laboral).
  - » Reestructuración cognitiva.
  - » Factores protectores.
  - » Inteligencia emocional - Desarrollo de emociones positivas.
  - » Entrenamiento en técnicas de meditación: mindfulness - atención plena.
- Deberá dictarse al menos una vez al año.
- Cantidad mínima de encuentros / horas del taller: 4 clases de 2 horas cada una.
- Los profesionales a cargo del curso deberán ser psicólogas/os, médicas/os y/o instituciones de reconocida trayectoria.
- Puede utilizarse de manera complementaria al taller diversas aplicaciones informáticas que estimulen la práctica cotidiana de lo aprendido.

Meta 2: Realizar acciones de sensibilización en prevención de riesgos psicosociales en el trabajo y promoción del trabajo saludable.

Especificaciones:

- Establecimiento de cartelería alusiva y/o los recursos comunicacionales que se consideren idóneos.
- Al menos una vez al año:
  - » Desarrollar una campaña por vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la institución, cartelería alusiva, redes sociales, etc.).
  - » Poner en práctica estrategias educativas a través de charlas/talleres.
- Esta meta puede combinarse con las recomendaciones estipuladas en el eje de fortalecimiento institucional:
  - » Generar jornadas integrales en "Días de..." (ver tabla\*).

Meta 3: Disponer de un espacio para poner en práctica técnicas de reducción del estrés y promoción del bienestar psicosocial.

Especificaciones:

- El espacio debe ser una sala que permita desarrollar prácticas de atención plena, en la que se precisa un mínimo de equipamiento (la cantidad de elementos deberá considerarse en base a posibilidad de uso y cantidad de trabajadoras/es):
  - » Sillas cómodas.
  - » Colchonetas de yoga o similares (es importante que puedan desarrollarse prácticas de manera sentada o acostada).
  - » Almohadones de meditación (opcional).
- Su uso estará contemplado por las autoridades, considerando que no afecte el normal desarrollo de la jornada.
- El ambiente debe tener una temperatura agradable.
- Debe garantizarse que no cuente con contaminación auditiva excesiva que interfiera con su uso (no es necesaria acostización especial).

Meta 4: Implementar un protocolo para la prevención y tratamiento de casos de acoso o violencia en el ámbito de la universidad.

Especificaciones:

- El protocolo deberá ser desarrollado acorde a las características de la institución, debiendo contener entre otros apartados:
  - » Enunciación de valores institucionales, donde quede explicitado que dicha institución está en contra de todo tipo de violencia hacia sus integrantes.
  - » Definición y tipos de violencia.
  - » Procedimiento ante un caso de violencia.
  - » Lugar de derivación específico (centro de salud, obra social, etc.) en los casos que sea pertinente.
- El protocolo deberá contar con una resolución interna administrativa respaldatoria.
- En caso de ser necesario, podrán consultarse modelos alternativos de Protocolos en el área de aplicación de la presente estrategia.

Recomendaciones complementarias:

- La visibilización y toma de conciencia frente a los riesgos psicosociales deberá ser una de las primeras acciones a desarrollar, a los fines de lograr un abordaje eficaz de los mismos dentro de la institución.
- Realizar un relevamiento de los riesgos psicosociales de la institución mediante la aplicación de un inventario / encuesta estandarizada.
- Desarrollar un programa de entrenamiento estandarizado de 8 semanas en atención plena - meditación.
- Analizar los puestos de trabajo con miras a detectar: ambigüedad de rol, baja autonomía de desarrollo, sobrecarga de trabajo, infracarga de trabajo, etc.
- Implementar un proceso de reingeniería de puestos de trabajo, en base al análisis previo de los mismos, con miras a reducir los riesgos psicosociales en el trabajo.
- Desarrollar programas de detección y puesta en valor de fortalezas en la plantilla de trabajadores, dentro del marco de la Psicología Positiva Organizacional.
- Administrar el Inventario de Hostigamiento Laboral (IHL), desarrollado por el Ministerio de Salud, a los fines de relevar el nivel de prevalencia de este riesgo psicosocial.

	Políticas para prevenir la violencia de género: Dos (2) metas
--	---

Meta 1: Realizar acciones de sensibilización / concientización y capacitación sobre violencia de género y diversidad.

Especificaciones:

- Existencia permanente de carteles alusivos a la temática.
- En las acciones de sensibilización / concientización se utilizarán vías comunicacionales concurrentes a fin de optimizar su impacto (ej: intranet de la institución, cartelería alusiva, redes sociales, etc.)
- Esta meta puede combinarse con las recomendaciones estipuladas en el eje de fortalecimiento institucional:
  - » Generar jornadas integrales en los "Días de..." (ver tabla\*).

Meta 2: Disponer cartelería de difusión de la línea 144.

Especificaciones:

- Colocar cartelería de difusión de la línea 144.

Recomendaciones complementarias:

- Desarrollar un protocolo de violencia de género.
- Establecer cupos de género en la distribución de cargos jerárquicos, en cátedras, equipos de investigación y en las diferentes ofertas de acceso a becas/beneficios/etc.

## FECHAS IMPORTANTES RELACIONADAS CON LA SALUD (CALENDARIO)

\*Fechas importantes relacionadas con la salud

Febrero	4	Día mundial contra el cáncer
Marzo	8	Día internacional de la mujer
	2º jueves	Día mundial del riñón
	20	Día internacional de la felicidad
	22	Día mundial del agua
Abril	6	Día mundial de la actividad física
	7	Día mundial de la salud
	21	Día de la higiene y seguridad en el trabajo
Mayo	1	Día internacional del trabajador
	1º martes	Día mundial del asma
	5	Día internacional de la enfermedad celíaca
	15	Día internacional de las familias
	17	Día mundial de la hipertensión arterial
	28	Día internacional de la acción por la salud de la mujer
	31	Día mundial sin tabaco
Junio	5	Día mundial del medio ambiente
	10	Día mundial de la seguridad vial
	17	Día mundial contra el trabajo infantil
Agosto	1º semana	Semana internacional de la lactancia materna
	26	Día nacional de la solidaridad
	31	Día de la obstetricia y la embarazada
Septiembre	10	Día mundial de la prevención del suicidio
	21	Día de la sanidad
	23	Día internacional contra la explotación sexual y la trata de personas
	29	Día mundial del corazón
Octubre	10	Día mundial de la salud mental
	2º jueves	Día mundial de la visión
	15	Día mundial del lavado de manos
	16	Día mundial de la alimentación
	19	Día mundial del cáncer de mama
	26	Día latinoamericano para la prevención de las quemaduras
Noviembre	14	Día mundial de la diabetes
	3º miércoles	Día mundial del EPOC
	19	Día internacional del hombre
	3º jueves	Día internacional del aire puro
	25	Día internacional de la no violencia contra la mujer
Diciembre	1	Día mundial del sida
	3	Día mundial de las personas con discapacidad
	10	Día internacional de los derechos humanos

## ACTA COMPROMISO MODELO

### ACTA COMPROMISO

La Universidad ..... sita en la Ciudad de .....  
..... de la provincia de ..... se compromete a promover  
estilos de vida saludables entre todas las personas y sectores que la componen, así como  
con la comunidad de pertenencia; para el bienestar físico, psíquico y social, contribuyendo  
a disminuir los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, desarrollando un  
proyecto inclusivo y colectivo para alcanzar las metas propuestas. A tales fines, la  
Universidad se compromete a llevar adelante políticas para:

- El fortalecimiento institucional
- Reducir el uso de sustancias nocivas para el organismo
- Garantizar ambientes libres de humo y reducir el consumo de productos de tabaco
- Reducir el uso de alcohol
- Intervenir en eventos cardiopulmonares
- Promover una alimentación saludable
- Promover la actividad física y reducir el comportamiento sedentario
- Promover el bienestar y prevenir los riesgos psicosociales
- Prevenir la violencia de género

Se suscribe este compromiso a los ..... días del mes de..... de 20.....

Firma:

Aclaración:

DNI:

Cargo:

Persona de contacto:

Correo electrónico de contacto:

Teléfono (fijo y celular) de contacto:



República Argentina - Poder Ejecutivo Nacional  
2021 - Año de Homenaje al Premio Nobel de Medicina Dr. César Milstein

**Hoja Adicional de Firmas**  
**Anexo**

**Número:**

**Referencia:** EX-2021-21252830-APN-DD#MS, Anexo III ENES-US

---

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 23 pagina/s.