



## ANEXO 12

# Promoción de la Salud

### 1. Antecedentes

Con este documento se invita a los equipos a continuar construyendo entornos saludables, aumentando las potencialidades de las personas y resguardando que las condiciones para mantener la salud perduren en el tiempo, incluso en periodos complejos como el suscitado por el brote de COVID-19. Este conlleva el desafío a los equipos de adaptar las intervenciones de promoción de la salud a nuevas formas de convivencia y relaciones sociales que avanzarán a niveles progresivos de menor a mayor normalidad.

Promoción de la salud se define como “el proceso de empoderar a las personas para aumentar la prevención y control de todo tipo de enfermedades y mejorar su salud. Se focaliza en los comportamientos individuales de las personas, a través de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y calidad de vida” (OMS, 2017).

**La Promoción de la Salud** es una función esencial de Salud Pública, la cual, apunta al aumento de los factores protectores de salud de la población, las medidas de políticas públicas y las intervenciones que favorecen los ambientes saludables, medidas que posibilitan la adopción de estilos de vida más saludables y el incremento de los factores protectores de salud, que permitirán en el largo plazo reducir la carga de enfermedad en el país.

En base a estas nuevas formas de convivencia y relaciones sociales que ha impuesto el brote de COVID-19, la Promoción de la Salud mantiene su propósito y propone nuevos énfasis en su acción por lo cual es preciso, adaptar las actividades de promoción de la salud para mantener un estilo de vida saludable durante el tiempo de cuarentena y aislamiento y, posteriormente, en la etapa de recuperación, es fundamental para mantener la salud física y mental.

### 2. Hábitos saludables para la salud física y mental en contexto de confinamiento.

Diferentes formas de actividad física, de cualquier intensidad tales como yoga, ejercicios aeróbicos de baile, thai chi, y otros, producen beneficios positivos para la salud mental, obteniéndose beneficios, incluso, con pequeñas cantidades (MINSAL, 2020). Se cuenta con evidencia científica que respalda los efectos de practicar actividad física en la reducción de depresión y la ansiedad en poblaciones no Clínicas (Amanda L Rebar, 2015). Hoy, la actividad física se realiza desde los hogares variando las formas usuales de hacer ejercicio, por lo que reemplazar la actividad normal, por ejemplo, de andar en bicicleta, con una clase de baile en línea también ayudará a mantener su condición aeróbica, asimismo reemplazar con yoga los ejercicios de fuerza y de equilibrio.

Sobre la actividad física en adultos mayores, la investigación ha demostrado que los riesgos del ejercicio en el hogar no son mayores que hacer ejercicio en grupo (NCOA, 2020) para lo cual existen profesionales competentes en las comunas que podrán elaborar consejos y recursos para mantener activos a los adultos mayores en los hogares.

Existe evidencia respecto a la relación entre la nutrición, la gravedad y duración de enfermedades como la depresión. Muchos de los patrones alimentarios fácilmente perceptibles que preceden a la depresión son los mismos que se producen durante la misma. Estos pueden incluir falta de apetito, omitir comidas y un deseo dominante de alimentos dulces (T. S. Sathyanarayana Rao, 2008) Por lo que se hace cada vez más relevante insistir en la importancia de mantener una alimentación saludable.

Nuevas consideraciones y medios para realizar las actividades en los territorios son las realizadas a distancia vía streaming, llamados telefónicos, servicios de mensajería de texto, perifoneo, utilizando medios radiales u otros, utilizando el medio más pertinente según grupo a quien se dirigen los mensajes (Ej.: si son adultos mayores de preferencia utilizar las radios locales); incorporar medidas de prevención y seguridad en entornos de concurrencia masiva. Siempre antes de realizar estas actividades se recomienda chequear condiciones de acceso y disponibilidad a internet y dispositivo con conexión a internet.

### **3. Factores psicosociales en actividades de Promoción de la Salud**

Desde el punto de vista de los cuidados de salud mental, en el contexto de la pandemia, es importante incorporar en cada una de las intervenciones comunitarias, los principios psicosociales clave: esperanza, seguridad, calma, conexión social y el sentido de eficacia individual y comunitario (Stevan E. Hobfoll, 2007) (MINSAL, 2020).

Además, durante años se han trabajado por los equipos de promoción de salud, una serie de factores promotores psicosociales para incorporar en las actividades, tales como: empoderamiento, participación social y asociatividad, responsabilidad social y tolerancia, apoyo social y red comunitaria, participación de la familia, integración de minorías, interacciones interpersonales positivas, sentido de pertenencia e identidad, y finalmente acceso a la información.

Para mayores antecedentes se puede remitir a la "Pauta de chequeo de Factores Protectores Psicosociales", documento que contribuye a la incorporación de los factores psicosociales en el momento del diseño de la intervención. Esta Pauta se encuentra en el anexo 2 de las "Recomendaciones para la adaptación de las actividades de Planes Trienales de Promoción de la Salud durante el brote del nuevo coronavirus COVID -19".

### **4. Recomendaciones para el trabajo de Promoción de la Salud en emergencias y catástrofes**

La Promoción de la Salud a través de la educación para la salud y la comunicación del riesgo, juega un papel vital en las pandemias, y esto ha sido ampliamente evidenciado en las respuestas que las comunidades han realizado por el COVID-19 (Smith, 2020), con un reconocimiento transversal que el trabajo con las comunidades es vital en los procesos de recuperación de emergencias y catástrofes.

**Algunos efectos psicosociales de las emergencias y catástrofes en las comunidades son los siguientes (1):**

- Impacto directo de los hechos traumáticos: trauma, estrés, duelo.
- Empeoramiento de las condiciones de vida (desplazamiento, pérdidas económicas, desintegración social).
- Desestructuración familiar: impacto por pérdidas familiares, cambios en su estructura y relaciones.
- Aislamiento social: división comunitaria, distancia social, miedo.

---

<sup>1</sup> Beristain, Carlos Martín. Apoyo psicosocial en catástrofes colectivas: de la prevención la reconstrucción. Universidad Central de Venezuela, Comisión de Estudios de Postgrado, Facultad de Humanidades y Educación. Asociación Venezolana de Psicología Social, AVEPSO, Caracas, noviembre de 2000, pág.13

- Amenazas: riesgos futuros, señalamientos, estigma.
- Cambios culturales: aculturación, respuestas colectivas de defensa.
- Desestructuración organizativa: pérdida de referentes, límites al desarrollo.

Estas consecuencias generan un cambio en el contexto y puede que los equipos de salud también se encuentren afectados, por tanto es necesario incorporar a la recuperación psicosocial de la población afectada, la activación de los mecanismos protectores que son los recursos ambientales disponibles para las personas y comunidades, que permiten la adaptación a un contexto, que ayudan y protegen a las personas y familias para que reestablezcan relaciones sociales, laborales y potenciadoras de salud y bienestar.

Se sugiere la existencia de planes de recuperación locales que identifiquen recursos y acciones a mediano y largo plazo, que respondan a las necesidades psicosociales de las personas y comunidades. En el marco de las estrategias de promoción de la salud, se propone que las comunidades consideren para la planificación de sus actividades lo siguientes ejes de intervención:

**Gestión Local y Coordinación intersectorial:** construir alianzas, acuerdos de trabajo intersectoriales, interdisciplinario, multidisciplinario y con una perspectiva ecológica que se aplica a nivel de las personas, familia, barrio y comunidad. Con formación de Líderes y Gestores Sociales, que contemple los mecanismos formales intersectoriales con participación comunitaria.

**Convivencia e Identidad comunitaria:** que incluya estrategias de comunicación local, fortalecimiento de la confianza, organización comunitaria y participación. Construcción de la historia de la comunidad, con actividades artísticas culturales para la convivencia social positiva.

**Solidaridad y Ayuda mutua:** reconstitución de la red social local y líderes comunitarios activos. Fortalecimiento de grupos y organizaciones comunitarias, identificación de recursos y fortalezas presentes en cada comunidad que permita establecer colaboración entre vecinos, vecinas y grupos de pares.

**Entornos Promotores del Bienestar y Vida Saludable:** habilitación de espacios de uso colectivo que facilitan la recreación, vida activa. Desarrollo de modos de vida saludable: alimentación, vida activa, prevención del consumo de alcohol, drogas, abuso sexual, entre otros. Educación sanitaria, saneamiento, tratamiento de basura. Crear ambientes favorables para entregar apoyos físicos, sociales, económicos, culturales y espirituales.

## 5. Comunicación del Riesgo como factor de promoción de la salud

El uso de la Comunicación del Riesgo cobra protagonismo en la atención primaria de salud, sobre todo considerando que las acciones de comunicación y el manejo adecuado de la información juegan un papel clave en todo el proceso de gestión y reducción de riesgos ante desastres o emergencias y así poder brindar una respuesta oportuna, rápida y adecuada a las personas afectadas.

La comunicación del riesgo es una forma de comunicación para prepararse y responder a situaciones de riesgo, emergencias o desastres, que busca desarrollar comportamientos positivos y la promoción de decisiones bien fundamentadas por parte de la población.

La comunicación de riesgo permite preparar y brindar información oportuna y eficaz ante un evento adverso a la salud, aún y cuando se cuente con poca información sobre el evento, integrando a la población en la respuesta. En ese sentido el modelo de comunicación de riesgo integra acciones dirigidas a la prevención y promoción de la salud, así como a la capacitación de los recursos humanos, escuchar a la población y tener la capacidad de responder de inmediato al evento.

Siendo la atención primaria de salud quien más cerca está de la población, el uso de la comunicación del riesgo llega a ser la principal herramienta para llegar con información a la población afectada y poder contener los efectos adversos a la salud pública cualquiera que sea la naturaleza del evento. Las emergencias de salud pública pueden ocasionar un tremendo impacto para la población afectada, sea en lo social como en lo económico, por lo que se requiere que la atención primaria otorgue información oportuna, clara y de utilidad para la toma de decisiones individuales. Así como, sobre las medidas a adoptar para protegerse a sí mismos, a su familia y su comunidad.

La creación de una estrategia de comunicación de riesgo que sirva para todas las emergencias de salud probables requiere que antes que ocurra un evento de poblacional:

- Se identifiquen riesgos posibles.
- Se forme un equipo listo para la acción y capacitado.
- Se desarrollen los canales de comunicación.
- Se identifiquen actores clave.
- Se coordinen con otras instituciones.
- Se capaciten voceros.

Durante la emergencia debe haber una respuesta pronta y acertada:

- Activación de comunicación de riesgo.
- Convocatoria de todos los actores.
- Uno o algunos voceros bien capacitados.
- Explicación del riesgo a los vulnerables
- Pautas claras y posibles para evitar más daños.

Después de la emergencia explicar lo ocurrido y lo que se hace para evitar que se repita, si es posible:

- Comprender el sufrimiento de la gente.
- Informar de lo que se hace para reparar los daños y lo hecho para curar a los enfermos.

## **A continuación, se resumen las Normas de Comunicación de brotes epidémicos de la OMS<sup>2</sup>**

### **1. Confianza**

El principio fundamental de la comunicación en situaciones de brote epidémico es comunicarse con la población de tal forma que se genere, mantenga o recobre la confianza entre la ciudadanía y los gestores de salud.

### **2. Anuncios tempranos**

La comunicación previsor de un riesgo real o potencial para la salud es de suma importancia para alertar a las personas afectadas y reduce al mínimo la amenaza que supone una enfermedad infecciosa. Los anuncios tempranos, aun cuando contengan información incompleta, evitan los rumores y la información errónea. Cuanto más tiempo tarden los funcionarios de la salud en dar la información, tanto más alarmante le parecerá al público cuando finalmente se divulgue.

<sup>2</sup> Organización Mundial de la Salud (2009). Guía de la Organización Mundial de la Salud para planificar la comunicación en caso de brotes epidémicos - edición del 2008. ISBN 978 92 4 359744 7 ©

### 3. Transparencia

Para mantener la confianza de la población durante un brote epidémico se requiere transparencia, que comprende proporcionar información oportuna y completa sobre el riesgo real o potencial que el brote representa. Los cambios que ocurran durante un brote epidémico deberán comunicarse al público diligentemente y a medida que se presenten.

### 4. Escuchar al público

Si no se conoce la manera en que la población entiende y percibe un riesgo determinado, ni sus creencias y prácticas, cabe la posibilidad de que no se tomen las decisiones pertinentes ni se hagan los cambios de comportamiento necesarios para proteger la salud.

### 5. Planificación

La comunicación con la gente exige una planificación rigurosa, por adelantado, que respete los principios descritos anteriormente. La planificación es un principio importante, pero más importante aún es que se traduzca en la adopción de medidas de promoción de la salud.

## 6. Función de Promoción de la Salud en Atención Primaria

Los organismos internacionales recomiendan que los sistemas de salud avancen hacia el desarrollo de acciones dirigidas hacia la promoción de la salud (MINSAL, 2018). Esto implica un tremendo desafío para la Atención Primaria de Salud en cuanto a la profundización de un modelo de salud familiar que considera a la persona integralmente y relación permanente de integración y adaptación con su medio. Dado que las estrategias de promoción de la salud se dirigen hacia el ambiente y también a las personas, familias y comunidades, el modelo y esta función son un complemento indispensable en el trabajo de cada uno de los actores de la red de salud.

La función de promoción de la salud en el territorio está orientada tanto a la modificación de entornos, como propiciar condiciones de acceso y disponibilidad para acompañar a los cambios en estilos de vida, a través de medidas estructurales, participación, intersectorialidad y abogacía, fortaleciendo la capacidad de las personas para adquirir hábitos saludables que les permitan la práctica regular de la actividad física, la alimentación saludable, la vida al aire libre\* y la vida en familia.

Tanto en las orientaciones del Modelo de Atención Integral de Salud Familiar y Comunitaria como en las de la programación en red, la función de promoción de salud se expresa como una visión positiva de la salud, integral, una piedra angular de la atención primaria y se implementa en los territorios donde las personas viven, trabajan y estudian; este despliegue requiere el “desarrollo de nuevas funciones y competencias en los profesionales de salud” (Orientaciones programación en red, MINSAL, 2017). Desde las Redes Integradas de Servicios de Salud, la acción intersectorial puede incluir la colaboración con el sector público, con el sector privado y con organizaciones civiles. La acción intersectorial puede incluir la colaboración con los sectores de educación, trabajo, vivienda, alimentos, ambiente, agua y saneamiento, protección social, entre otros”. (MINSAL, 2018)

En esos términos, las competencias que los equipos deben desarrollar se relacionan con el conocimiento de conceptos básicos, conocer la situación de salud de la comunidad, incluidos sus determinantes; utilizar la evidencia para las intervenciones, con alianzas intersectoriales, coordinarse sectorialmente, trabajo comunitario y diseñar-evaluar programas locales de promoción y, por sobre todo, poner el foco en los factores que generan salud y proveer los medios necesarios para aumentar el bienestar de las personas en todas sus dimensiones y mantenerlas sanas. Es un desafío, profundizar la mirada hacia un enfoque positivo de salud, de activos de salud<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> Se define como cualquier factor o recurso que potencie la capacidad de los individuos, de las comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar. (Morgan A. & Ziglio E. 2007; Morgan A., Davis M & Ziglio E., 2010)

**Diversos programas de reforzamiento vigentes cuentan con estrategias e indicadores específicos de promoción de salud:**

- Espacios Amigables para Adolescentes,
- Chile Crece Contigo,
- Sembrando Sonrisas,
- Salud Mental Integral,
- Programa de Salud Cardiovascular,
- Cecosf
- Más Adultos Autovalentes,
- Demencia
- Programa de acceso a la atención de personas inmigrantes,
- Elige Vida Sana
- Modelo de Atención Integral de Salud Familiar y Comunitaria en Atención Primaria (MAIS), entre otros.

Transversalmente la función de promoción se evidencia programáticamente en los programas por curso de vida, explícitamente se encuentran indicadores específicos en la matriz de cuidados a lo largo de la vida: salud en la Infancia, salud en la adolescencia y juventud, salud en edad adulta, salud de las personas mayores, familia y cuidadores y ciertamente en cuidados transversales.

Adicional a la función de promoción de la salud en atención primaria, en Salud Pública el despliegue de promoción de la salud se realiza bajo la siguiente estructura:

## **7. Programa de Promoción de Salud Ministerial**

El programa de promoción de la salud tiene como propósito “Contribuir al desarrollo de políticas públicas de nivel nacional, regional y comunal que construyan oportunidades para que las personas, familias y comunidades accedan a entornos saludables”<sup>4</sup>, dentro del cual se identifican tres entornos prioritarios para el desarrollo de la promoción de la salud: comunal, educacional y laboral.

Para trabajar en esta dirección se proponen estrategias generales y específicas, que combinan responsabilidades de los diferentes sectores y niveles de gestión de la política pública, distinguiéndose tres ejes:

- Construcción de políticas públicas locales, basadas en la evidencia y con pertinencia territorial, tales como: decretos alcaldicios, ordenanzas municipales, proyectos de ley que sustenten la construcción de entornos saludables donde las personas viven, trabajan y estudian.
- Intervenciones integradas y multinivel en los distintos componentes de salud pública, en base al diagnóstico epidemiológico nacional, regional y comunal, basadas en la evidencia y con pertinencia territorial, generando equipos de trabajo que desarrollen integradamente las funciones de salud pública de fiscalización, vigilancia y promoción de la salud con participación ciudadana considerando a toda la población a lo largo del ciclo vital.
- Gestión Pública Participativa, mediante la vinculación de los dirigentes y comunidad en el diseño e implementación de las estrategias, para el ejercicio de la ciudadanía en salud pública y la implementación de mecanismos de participación ciudadana, que incorpore a nivel vinculante y consultivo la opinión de la ciudadanía en todas las etapas del diseño de las políticas públicas (diseño, implementación y evaluación).

<sup>4</sup> Resolución Exenta 201, del 13 de Abril de 2012: Ministerio de Salud

El programa busca resolver en los territorios a través de políticas y regulaciones locales la falta de condiciones estructurales estables en el tiempo que constituyan oportunidades para que las personas, familias y comunidades accedan a entornos saludables y desarrollen estilos de vida saludable. También busca darle prioridad a un trabajo intersectorial integrado para el abordaje de los determinantes sociales y económicos, ya que impactan en un 40% en la salud de la población. (OMS; 2015)

Estas intervenciones locales se caracterizan por el trabajo intersectorial y multidisciplinario, que se institucionaliza en mesas comunales y es una plataforma de gestión local, que se complementa con la formación de agentes comunitarios y el despliegue de los distintos mecanismos de participación comunitaria.

En cuanto al registro de las acciones de promoción, estas se encuentran definidas en el Manual REM (REM-A.19) a: Actividades de promoción, prevención de la salud y de participación social). Este registro también se realiza específicamente por programa, en los casos que el componente de promoción es explícitamente trabajado.

## **7.1. Estrategias de Promoción de salud**

### **7.1.1. Municipios Comunas y Comunidades Saludables (MCCS) y Planes Trienales de Promoción de Salud (PTPS)**

La estrategia Municipios, Comunas y Comunidades Saludables tienen el objetivo de “Fortalecer el rol del Municipio, como actor estratégico para mejorar los resultados en salud y la calidad de vida de la población, en conjunto con la comunidad e intersector”. Lo anterior, requiere una acción concertada de las diversas funciones de salud. MCCS cuenta con una herramienta de gestión en cada Municipio que consiste en un Plan de Promoción de la Salud a tres años plazo “Plan Trienal de Promoción de la Salud”(PTPS) en los que se abordan las causas del problema del aumento de conductas no saludables entendidas como: bajo consumo de agua, bajo consumo de frutas y verduras, alto consumo de sal, bajo consumo de legumbres, pescados o mariscos, y sedentarismo, cuya causa es el exceso de entornos que limitan el acceso a alimentación saludable y el acceso a la práctica regular de actividad física.

Dichos planes los PTPS buscan disminuir los entornos (físicos, sociales e informativos) poco saludables, que limitan el acceso a alimentación saludable, y el acceso a la práctica regular de actividad física, para lo cual contemplan acciones de educación para la salud, comunicación y difusión, políticas y regulaciones locales para la vida sana, gestión local, participación comunitaria e instalación y habilitación de espacios para la vida saludable.

El diseño de estos planes se realiza de manera conjunta por cada equipo Municipal y la SEREMI de Salud respectiva para luego ser ejecutado por cada Municipalidad y el rol de la SEREMI es monitorear y evaluar la ejecución de los recursos, además de realizar un trabajo permanente de acompañamiento y asistencia técnica a las comunas, a través de apoyo a la gestión, capacitación, abogacía con las autoridades y seguimiento al plan trienal.

En la siguiente tabla, se ejemplifican las acciones de estos planes.

Componente	Objetivo	Tipos de actividades
<b>Regulaciones y políticas municipales sobre entornos saludables.</b>	Potenciar la elaboración, implementación y seguimiento de regulaciones y políticas locales (decreto alcaldicio, ordenanza, Plan Educativo, reglamentos, entre otros que buscan mejorar los entornos físicos, sociales e informativos, para una alimentación saludable y actividad física, lo que a su vez es reforzado con acciones de Gestión Local.	Regulaciones  Programas locales de actividad física y alimentación saludable
<b>Instalación y habilitación de espacios públicos para la vida saludable</b>	Implementar instalar, habilitar y/o mejorar espacios públicos, infraestructura y equipamiento, con involucramiento directo de las personas que son parte de aquellos entornos, para aumentar el acceso a la alimentación saludable y actividad física.	Construcción y habilitación de espacios para actividad física y alimentación saludable (Ej.: circuitos de máquinas, bebederos) Kioscos Escolares Huertos e invernaderos Infraestructura para lactancia materna Mejoramiento de espacios públicos (En: techumbres, iluminación de plazas) Implementación deportiva Construcción o instalación de espacios, para la actividad física (en: demarcación suelos en colegios) Construcción y habilitación para la práctica de actividad física (ej.: cierre de calles)
<b>Participación Comunitaria</b>	Incidir en cambios culturales y de costumbres asociados a la alimentación y actividad física, involucrando a las personas con su entorno de vida y asociatividad, lo cual contribuye al desarrollo de factores protectores psicosociales, debido a que un vínculo saludable al interior de la comunidad fortalece la confianza en los otros, la reciprocidad, el liderazgo comunitario y, en definitiva, fortalece el tejido social comunitario que permite a los individuos proteger su salud mental.	Escuelas de gestores sociales Diálogos o consultas ciudadanas Diagnóstico y Planificación estratégica participativa
<b>Comunicación y Difusión Social</b>	Aumentar la percepción de riesgo de Enfermedades No transmisibles asociado a las conductas no saludables facilitando información a la población de forma permanente y sistemática sobre los riesgos de las conductas no saludables a través de la entrega de mensajes de salud positivos, y difundiendo la oferta de actividad física y alimentación saludable.	Campañas de comunicación (En: campañas comunicacionales sobre alimentación saludable y actividad física) Actividades masivas (En: eventos deportivos)
<b>Educación para la Salud</b>	Aumentar los conocimientos, autoeficacia y autocontrol de las personas para llevar una vida más saludable. Entrega información que motive y eduque a la población para desarrollar competencias que les facilite llevar una vida más sana	Educación para la salud (Ej: Talleres de alimentación saludable y/o actividad física) Formación y capacitación de funcionarios (ej: capacitación para la buena realización de actividad física en niños) Estrategias de gamificación



<b>Innovación y uso de tecnología</b>	Potenciar el acceso a entornos que facilitan la práctica de actividad física y alimentación saludable a través de acciones de innovación y uso de tecnología, ya sean entornos informativos como entornos físicos.	Innovación y uso de tecnología (ej: mensajería de texto, desarrollo de App, sala de realidad virtual para actividad física, códigos QR para plazas, etc.)
<b>Gestión Local que apoya la ejecución, monitoreo y evaluación del PTPS</b>	Implementar un modelo de gestión que permita reflexionar sobre el territorio, sobre los determinantes sociales de la salud y sobre la calidad de vida y proyectar una intervención a tres años.	Abogacía y reuniones con directivos y autoridades Construcción y análisis de información Coordinación intersectorial Diagnóstico, planificación y/o evaluación participativa Instrumentos de planificación local

El registro de las acciones del PTPS, se realizan en el módulo de Promoción de la Salud de la plataforma MIDAS (Modernización de la Información de la Autoridad Sanitaria) dónde accede cada encargado comunal de promoción y el encargado de Seremi.

### 7.1.2. Estrategias de Entornos saludables y Sistema de Reconocimiento Sellos

#### Elige Vivir Sano

Con el propósito de contribuir al desarrollo de hábitos saludables en la población, se implementa el Sistema de Reconocimiento “Sellos Elige Vivir Sano”, a través del cual se incentiva a municipios, establecimientos educacionales y lugares de trabajo a implementar intervenciones a nivel de infraestructura, y desarrollo de políticas, planes y programas destinados a facilitar modos de vida más saludables. Si bien son muchas las intervenciones posibles de realizar, dentro de las acciones principales para optar al reconocimiento se pueden mencionar las siguientes:

#### Municipios:

- Regulaciones Municipales como Ordenanzas Municipales y/o Decretos Alcaldicios que promueven la vida sana
- Mejoras en plazas y espacios públicos para realizar actividad física y aumentar el acceso a frutas, verduras y agua.
- Disponer de Programas de deporte y recreación para sus comunidades

#### Lugares de Trabajo:

- Mejoras en los servicios de alimentación laboral y /o habilitación de comedores con implementación que facilite el consumo de comida casera y alimentos naturales.
- Estrategias que interrumpen el sedentarismo durante la jornada laboral
- Políticas organizacionales que incentivan la vida en familia.

#### Establecimientos Educacionales:

- Implementación de bebederos de agua para la comunidad educativa
- Programa de colaciones saludables
- Instalación de infraestructura para la práctica de actividad física.
- Implementación de pausas activas escolares y/o recreos activos, activaciones en sala de clases, entre otros.
- Actividades que incentiven la vida en familia

El reconocimiento tiene tres categorías: Calidad, Calidad Avanzada y Excelencia y tiene vigencia de 3 años. Finalizado este periodo, podrá repostular para mantener la distinción o mejorar su categoría. Las instituciones interesadas pueden postular a los Sellos EVS a través de la página web: [www.selloselgevivirsano.cl](http://www.selloselgevivirsano.cl). En esta página web puede acceder también a orientaciones, guías de recomendaciones y materiales para la promoción de salud en los entornos mencionados.

## **7.2. Programa de alimentación saludable y actividad física para familias Elige Vivir Sano: Estrategias de Educación para la Salud e Iniciativa Comunicacional**

En el marco del Sistema Elige Vivir Sano y dada la realidad epidemiológica del país, se ha puesto prioridad en la temática de malnutrición por exceso de niños y niñas menores de 6 años, específicamente aumentando los hábitos y conductas saludables con estrategias orientadas a los entornos comunitario y educacional, a las familias y a los individuos en los diferentes niveles de acción territorial, por tanto, se reforzará la creación de entornos protectores de la salud y se realizará un trabajo directo con las familias y adultos responsables para mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de este grupo de la población, en alimentación saludable y actividad física.

Específicamente el Programa de alimentación saludable y actividad física para familias trabajará en mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de las familias de niños menores de 6 años en cuanto a alimentación saludable y actividad física. Cuenta con herramientas de apoyo que están a disposición de los equipos:

- Manual del facilitador
- Guía para la familia
- Plataforma web de hábitos saludables
- Cursos SIAD:
- Recomendaciones para trabajar en entornos y estilos de vida saludables con personas a cargo de niños y niñas
- Fundamentos y herramientas de promoción de la salud para el trabajo en entornos y hábitos en alimentación saludable y actividad física.

## **8. Recomendaciones para la acción local**

Considerando los antecedentes, para la función de promoción de salud en la atención primaria es necesario:

- La formación teórica y práctica permanente de los equipos, en promoción de la salud, en participación, en intersectorialidad, en determinantes sociales; asociada a los Planes de Capacitación, cursos SIAD y otros disponibles.
- Redefinir y reforzar la función de promoción por niveles de atención (CESFAM, Hospital de la Familia y comunidad, Cecosf y Posta de Salud Rural) y niveles de organización (Servicios de Salud y Seremis), potenciando espacios de convergencia.
- Reforzar los mecanismos y estrategias de participación que apunten al fortalecimiento de las comunidades.
- Formar redes de trabajo territorial colaborativas que compartan experiencias, las registren y sistematicen.
- Orientar la sinergia en las comunas de los instrumentos de Planificación de Salud: Plan de Salud Comunal, Plan Trienal de Promoción y la Programación en Red, Plan de trabajo MAIS de cada centro.

- Reforzar el trabajo en “Cuidados Transversales” asociado a la implementación de estrategias vinculadas a la actividad física, la alimentación saludable en los entornos laboral, educacional y comunal.
- Profundizar la función de promoción de la salud en programas ya existentes. Ejemplos: Salud Mental, Salud infantil (Chile Crece Contigo), Salud Escolar, Salud del adolescente (Espacios amigables); Programa de Salud Cardiovascular, Envejecimiento Saludable (Más adultos Autovalentes), Salud Bucal, Elige Vida Sana, entre otros, complementando el enfoque individual y enfoque de entornos
- Registrar actividades de promoción de salud en la atención primaria (REM 19) o en el programa que corresponda de acuerdo con orientaciones técnica.