DIRECTRIZ N° 027-S-MTSS

**EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA,
LA MINISTRA DE SALUD Y EL MINISTRO DE TRABAJO
Y SEGURIDAD SOCIAL**

En uso de las facultades establecidas en los artículos 50, 66, 130, 140 incisos 3) y 18) y 146 de la Constitución Política; y los artículos 1, 4, 25.1, 27.1, 28, 99 y 100 de la Ley General de la Administración Pública.

Considerando:

I. Que la Constitución Política establece el deber del Estado de proteger la salud y el derecho a un ambiente sano y ecológicamente equilibrado; así como la obligación de la persona empleadora de adoptar, en los centros de trabajo, las medidas necesarias para proteger la salud y seguridad de las personas trabajadoras

II. Que Ley General de Salud, Ley N° 5395 del 30 de octubre de 1973, en su artículo 2 indica que "*Es función del Estado velar por la salud de la población*" y en su artículo 10 establece que "... *Toda persona tiene derecho a obtener de los funcionarios competentes la debida información y las instrucciones adecuadas sobre asuntos, acciones y prácticas conducentes a la promoción y conservación de su salud personal y de la de los miembros de su hogar, particularmente, sobre higiene, dieta adecuada, orientación psicológica...*"

III. Que en la Política Nacional de Salud 2015 vigente se establece la "*Política del Abordaje Integral de las enfermedades no transmisibles con criterio de oportunidad, calidad y equidad a partir de los diferentes grupos socioculturales*", la cual incluye la estrategia: "*Promover el desarrollo de factores protectores de las enfermedades no transmisibles, con prioridad en alimentación saludable, actividad física, ambiente libre de humo de tabaco, disminución del consumo nocivo de alcohol y la salud mental*".

IV. Que los Objetivos de Desarrollo Sostenible, fijan el compromiso de los países para "*Reforzar la capacidad de todos los países, en particular los países en desarrollo, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud nacional y mundial*".

V. Que el objetivo 3 de la Agenda 20-30 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible plantea el compromiso de los países a "*Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades*".

VI. Que desde hace cuatro décadas las enfermedades no transmisibles (ENT), ocupan la primera causa de morbi-mortalidad en el país.

VII. Que la Estrategia Nacional de Abordaje Integral de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles y Obesidad 2014-2021 (ENTO), se enfoca en la reducción de la mortalidad prematura por las siguientes enfermedades: cáncer, cardiovascular, cerebrovascular, respiratoria crónica, renal crónica de etiología desconocida, y diabetes mellitus. Además, define metas para promover los factores protectores que conduzcan a la reducción de los factores de riesgo, tales como: tabaquismo, consumo excesivo e

inapropiado de alcohol, inactividad física, obesidad, hipertensión arterial e hiperglicemia.

VIII. Que la ENT0 contempla como factor protector la salud mental. Al respecto, la Política Nacional de Salud Mental 2012-2021 señala que la salud mental es una condición humana para el gozo de la vida en sus plenas facultades, por lo que es un derecho que debe promover el estado, la comunidad, la familia y la persona y que repercute directamente en el comportamiento y la convivencia en armonía.

IX. Las ENT representan un alto costo de atención en los servicios de salud. En el año 2017, según datos de la Dirección Actuarial de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) se invirtieron₡123.000.000 (ciento veintitrés mil millones de colones) en la atención de enfermedades cardiovasculares, sin contabilizar los gastos adicionales que deben asumir los pacientes y sus familias para el cuidado del enfermo crónico. Además, se deben considerar las condiciones colaterales de pérdida de productividad, rendimiento y ausentismo laboral; junto con el efecto en cadena en la salud mental y física no solo del que la padece, sino también de sus cuidadores.

X. Que en Costa Rica los problemas mentales están entre las diez causas de mayor consulta en los servicios de salud y la depresión ocupa la quinta causa de incapacidades.

XI. Que en los espacios laborales, los trabajadores permanecen al menos una tercera parte del día, por lo que se hace necesario que se faciliten entornos sostenibles que propicien la adopción de hábitos saludables, contribuyendo al incremento de la productividad y al equilibrio entre la vida personal y laboral de los trabajadores.

XII. Que el sector público costarricense cuenta con una tasa de 45 empleados públicos por cada 1000habitantes que diariamente atienden, comparten y reproducen sus hábitos nutricionales en los centros de trabajo.

XIII. Que el artículo 282 del Código de Trabajo establece que corre a cargo de todo patrono la obligación de adoptar, en los lugares de trabajo, las medidas para garantizar la salud ocupacional de los trabajadores.

XIV. Que la Organización Internacional del Trabajo, promueve la salud y bienestar en el trabajo, mediante la metodología SOLVE, que permite integrar la promoción de la salud a las políticas de seguridad y salud en el trabajo, abordando el estrés relacionado con el trabajo, el uso de tabaco y la exposición a humo de tabaco ajeno, el abuso de drogas y alcohol, la violencia, el estrés económico, alimentación saludable, el sueño y el VIH y el SIDA como amenazas importantes a la supervivencia de una institución.

XV. Que en la 60° Asamblea Mundial de la Salud: Salud de los trabajadores, Plan de Acción Mundial 2008-2017, se insta a los Estados Miembros a proteger y promover la salud en el lugar de trabajo e introducir prácticas laborales y medidas de organización del trabajo sanas y una cultura de promoción de la salud en el lugar de trabajo.

XVI. Que al ser la salud de los trabajadores responsabilidad del patrono, en cada institución se deben fortalecer las estructuras preventivas en salud ocupacional a saber, Oficinas de Salud Ocupacional, Comisiones de Salud Ocupacional y Servicios de Salud para los trabajadores a fin de garantizar entorno de trabajo saludables.

Por lo tanto, se emite la siguiente:

Directriz

"PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EN LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS, MEDIANTE LA ADOPCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN, SALUD FÍSICA Y MENTAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN LABORAL Y ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO"

Artículo 1. El objetivo de la presente directriz consiste en promover la salud de las personas trabajadoras, mediante acciones que propicien entornos laborales saludables en las instituciones públicas.

Artículo 2. Las estructuras preventivas en Salud Ocupacional de las instituciones públicas elaborarán e implementarán programas de promoción de la salud de las personas trabajadoras, facilitando entornos que propicien hábitos saludables en la alimentación, salud física y mental, y recreación laboral y actividad física.

Artículo 3. Las instituciones públicas, en su planificación anual deben contemplar acciones de promoción de la salud de las personas trabajadoras, incluyendo al menos los siguientes componentes:

a) **Alimentación Saludable y Servicios de Alimentación.** Las instituciones públicas aplicarán las siguientes recomendaciones mínimas:

   i. Los servicios de alimentación institucionales deberán ofrecer una alimentación diversificada, equilibrada y saludable, basada en estándares nutricionales y de calidad. Esta debe estar orientada al cumplimiento de las siguientes recomendaciones:

      - Lograr el equilibrio energético y peso adecuado
      - Aumentar el consumo de frutas, vegetales, leguminosas y cereales
      - Limitar la ingesta energética proveniente de las grasas
      - Promover la ingesta moderada de azúcares
      - Reducir la ingesta de sodio

   ii. Los servicios de alimentación institucionales, o aquellos que sean concesionados a partir de la emisión de esta directriz, deben priorizarla adquisición de alimentos frescos al Programa de Abastecimiento institucional (PAI) del Consejo de Nacional de Alimentación. Para ello, los servicios de proveeduría y adquisiciones deberán velar para que esta condición se establezca en la documentación cartelaria de tales contrataciones.

   iii. Los servicios de alimentación y espacios de consumo de alimentos deben disponer de agua potable para el consumo de los trabajadores y trabajadoras, idealmente no embotellada, para no aumentar el uso de envases de desechables.

   iv. Los frescos/refrescos deberán prepararse con frutas naturales y reducidas cantidades de azúcar.

v. Los bocadillos ofrecidos en servicios institucionales, así como en aquellas contrataciones tipo "catering services", deberán procurar el uso alimentos que sean fuente importante de fibra, ser bajos en grasas saturadas, azúcares simples, y moderados en harinas refinadas.

vi. Las vajillas desechables utilizadas deben ser amigables con el ambiente, considerando para ello lo establecido en la Directriz sobre la sustitución en el consumo de plásticos de un solo uso por alternativas renovables y compostables (DM-CB-3105-2018).

vii. Debe existir un manejo de residuos sólidos y reciclaje ajustado a la normativa provista por el Ministerio de Salud, de acuerdo al Decreto Ejecutivo N° 39760-S del 23 de agosto 2016,"*Oficialización de la Estrategia Nacional de Separación, Recuperación y Valorización de Residuos*".

viii. El Ministerio de Salud en coordinación con otras instancias gubernamentales y agencias internacionales, deberá actualizar las Guías Alimentarias para Costa Rica en un plazo de dos años a partir de la publicación de la presente directriz.

ix. En aquellas instituciones en donde no se cuente con servicios institucionales de alimentación, se deberán realizar acciones tendientes a la educación en salud de hábitos de alimentación saludables.

x. La alimentación que se ofrezca en los servicios de alimentación deberá ajustarse a la naturaleza de trabajo y a las tareas realizadas en cada institución.

xi. Las instituciones deberán establecer un ente fiscalizador encargado de vigilar la correcta aplicación de las recomendaciones dispuestas en la presente directriz. El mismo deberá estar conformado por un representante de la Comisión de Salud Ocupacional, un representante del consultorio médico, así como un representante de los trabajadores.

b) **Actividad física.** Las instituciones públicas aplicarán las siguientes recomendaciones mínimas:

i. En las instituciones públicas se debe propiciar y habilitar espacios para practicar alguna modalidad de actividad física en coordinación con las autoridades institucionales, donde se fomente la actividad física no competitiva y la recreación como alternativas a la vida sedentaria. Previa coordinación con las jefaturas correspondientes, se podrán utilizar espacios institucionales, luego de la jornada laboral, para la realización de actividades deportivas y recreativas.

ii. Cada Institución promoverá la realización de actividad física dirigida, así como de descanso activo o pausas laborales saludables fuera de las horas de almuerzo, dirigidas por profesionales en el campo y con programas debidamente establecidos y autorizados por los niveles superiores de cada. El Ministerio de Trabajo y el Consejo de Salud Ocupacional elaborarán una Guía Técnica de como implementar las pausas activas en los Centros de Trabajo.

iii. Promover el uso de la bicicleta como medio de transporte, trabajo y recreación conocido también como movilidad ciclística, con el propósito de lograr un beneficio para la salud humana y desarrollar una alternativa a los medios de transporte de personas en zonas urbanas y rurales. Adicionalmente, se deberá promover, en la medida de las posibilidades institucionales, la creación de parqueos de bicicletas y duchas para ser utilizadas al llegar al trabajo por los funcionarios que utilicen ese medio de transporte.

iv. El Ministerio de Salud en coordinación con otras instancias gubernamentales y agencias internacionales elaborarán las Guías para la Actividad Física en jornadas laborales.

v. De conformidad con las recomendaciones de la Organización Internacional del Trabajo, se deberá fomentar que los trabajadores desarrollen formas más efectivas de enfrentar los problemas laborales, personales o familiares que pueden afectar su bienestar y su desempeño en el trabajo, como el estrés, la violencia o el abuso del alcohol y las drogas, así como el enfrentamiento pro activo de las enfermedades crónicas que padecen con conductas de vida sana, acorde a su condición d salud.

c) **Salud Física y Salud Mental.** Las instituciones públicas aplicarán las siguientes recomendaciones mínimas:

i. Cada institución deberá garantizar la salud laboral de sus trabajadores a través de los servicios de salud institucionales, en donde al menos se realice el examen médico anual a cada una de las personas trabajadoras. Lo anterior, mediante la evaluación de la salud física de las personas trabajadoras a fin de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades propiciadas por el trabajo, así como promover estilos de vida saludable para que ayuden al control de las enfermedades crónicas que padezcan sus funcionarios.

ii. Los servicios de salud coadyuvaran en la adopción de hábitos saludables.

iii. Promover el desarrollo emocional y el bienestar mental de los funcionarios.

iv. Participar en la elaboración de proyectos comunitarios de promoción y prevención en salud mental.

d) **Protección contra el humo de tabaco y ayuda para la cesación del consumo de productos de tabaco.** Las instituciones públicas aplicarán las siguientes recomendaciones mínimas:

i. Los centros de trabajo deberán vigilar y asegurar el respeto a los espacios 100% libres de humo de tabaco, según lo dispuesto en el artículo5 de la Ley General de Control de Tabaco y sus Efectos Nocivos en la Salud, Ley N° 9028 del 22 de marzo de 2012, en relación con la regulación del consumo de productos de tabaco, así como el uso de los nuevos Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina (SEAN) en espacios públicos y privados.

ii. Los espacios 100% libres de humo de tabaco deberán estar claramente demarcados y rotulados según lo dispuesto en el artículo9 del Reglamento

de la Ley General de Control de Tabaco y sus Efectos Nocivos en la Salud, Decreto Ejecutivo N° 37185 del 26 de junio de 2012.

iii. Fomentar la promoción de la salud y la difusión de conocimientos sobre los riesgos atribuibles al consumo de productos de tabaco y la exposición al humo de tabaco.

iv. Cada institución facilitará el acceso de sus trabajadores a los programas oficiales de cesación de tabaco de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA) con el objetivo de recibir diagnóstico, seguimiento, tratamiento y prevención de enfermedades asociadas al tabaquismo.

e) Comunicación e Información. Las instituciones públicas aplicarán las siguientes recomendaciones mínimas:

i. Se desarrollarán estrategias de información y capacitación para fomentar prácticas en alimentación saludable en la población trabajadora al menos una vez al año.

ii. Se deben desarrollar estrategias de comunicación e información para fomentar prácticas en actividad física y salud mental.

iii. Se divulgarán los mensajes educativos de las Guías Alimentarias para Costa Rica y las Guías de Actividad física en la población trabajadora

Artículo 4. En la Semana del Bienestar, establecida en el Decreto Ejecutivo N° 41345 del 16 de octubre de 2018 "*Desarrollo De Intervenciones Intersectoriales Comunitarias Y Laborales De Promoción Del Bienestar*" se otorgará un reconocimiento a las instituciones con las mejores prácticas y logros en la implementación de planes sobre hábitos de vida saludables.

Artículo 5. Créase un Comité Interinstitucional integrado por representantes designados por la Presidencia de la República, el Ministerio de Salud y el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, como instancia responsable de dar acompañamiento y seguimiento a la implementación de los planes institucionales para el cumplimiento de esta Directriz.

Artículo 6. Las responsabilidades del Comité serán:

a) Elaborar guías, y materiales complementarios para la implementación de la presente directriz.

b) Impulsar programas y proyectos interinstitucionales, así como Alianzas Público-Privadas, para lograr los objetivos de esta directriz.

c) Asesorar a las oficinas y responsables de salud ocupacional de las instituciones en el desarrollo de sus planes y acciones de cumplimiento de las responsabilidades asignadas en esta directriz.

d) Diseñar e implementar reconocimientos y estrategias de difusión de las buenas prácticas instituciones derivadas de esta directriz.

e) Convocar sesiones de trabajo periódicas para analizar el avance en las estrategias de cumplimiento de la directriz, y establecer mecanismos de seguimiento ágiles para las instituciones públicas participantes.

Artículo 7°— Vigencia. Rige a partir de su publicación.

Dado en la Presidencia de la República San José, a los dieciséis días del mes de octubre del dos mil dieciocho.

CARLOS ALVARADO QUESADA

Steven Núñez Rímola
MINISTRO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

Giselle Amador Muñoz
MINISTRA DE SALUD