

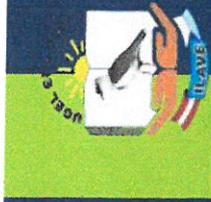


mi Salud mi Vida

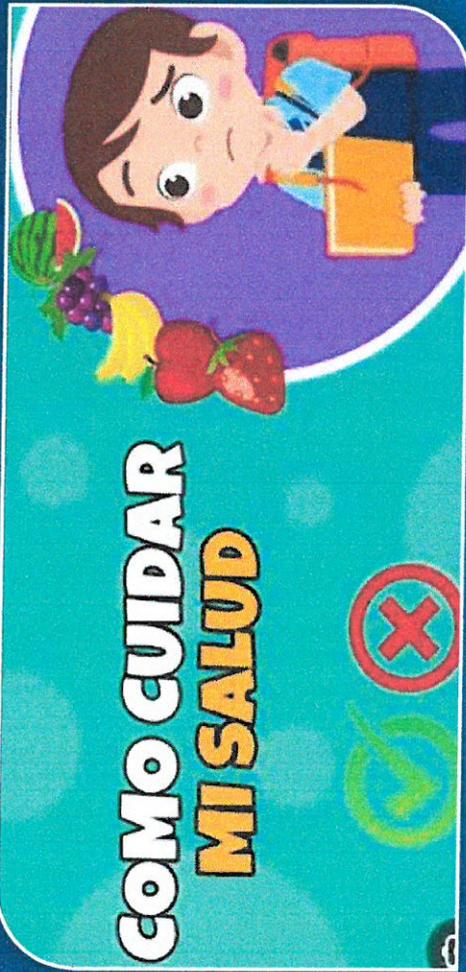
PLAN DE TRABAJO DE
PROGRAMA MI SALUD - MI VIDA



PROGRAMA DE MI SALUD Y MI VIDA PRIMERA ATENCIÓN- EVALUACIÓN TOMA DE MUESTRA DE SANGRE



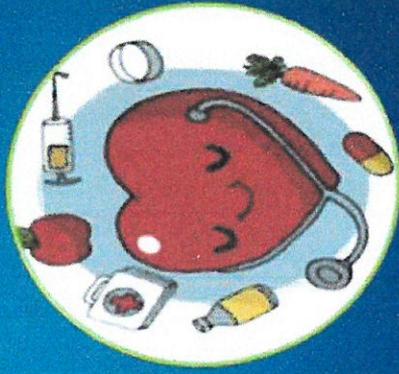
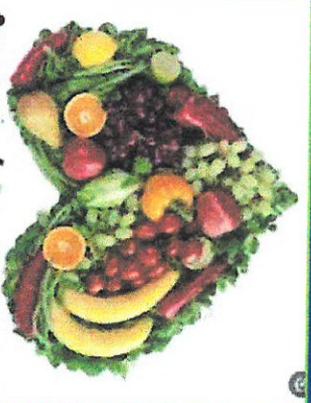
TOMA DE MUESTRA DE SANGRE
FECHA : 22-10-2024
HORA : 8.00 am.
LUGAR : AUDITORIO DE LA UGEL



COMO CUIDAR MI SALUD



Alimentación Saludable



CRONOGRAMA DE ACCIONES
06-11-2024; entrega de resultados
15-11-2024; primer taller
29-11-2024; segundo taller
13-12-2024; tercer taller
27-12-2024; cuarto taller

- ✓ **LABORATORIO: (8:00 – 9:20 a.m.)**
 - Toma de muestra de sangre **ACUDIR EN AYUNAS.**
 - Bioquímica (GLUCOSA, TRIGLICÉRIDOS, HDL COLESTEROL BUENO, LDL COLESTEROL, COLESTEROL TOTAL, UREA, CREATININA (FUNCIÓN RENAL)).
 - Hematología (HEMOGLOBINA, HEMATOCRITO).
- ✓ **SERVICIO DE ENFERMERÍA: (8:00 – 10:15 a.m.)**
 - Control de funciones vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca, saturación, temperatura).
- ✓ **SERVICIO DE NUTRICIÓN: (8:00 – 10:15 a.m.)**
 - Evaluación Antropométrica (peso, talla, IMC, perímetro abdominal).
- ✓ **SERVICIO DE OBSTETRICIA: (8:00 – 10:15 a.m.)**
Toma de PAPANICOLAO, cita para mamografías, Consejería.
- ✓ **SERVICIO DE ODONTOLÓGIA: (8:00 – 10:15 a.m.)**

PLAN DE INTERVENCION DEL PROGRAMA MI SALUD – MI VIDA

I. GENERALIDADES:

UGEL : El Collao
DIRECTORA : Dra. Norka Belinda Ccori Toro
JEFE DE AGP : Prof. Ludwing Bruno Beltrán Pineda
RESPONSABLE ESSALUD: Lic. Vilma Quenaya Pauro
RESPONSABLE UGEL : Flaviana Pastor Salas-Especialista de Convivencia escolar
Responsable ESSALUD : Lic. Enf. Vilma Elvira Quenaya Pauro

II. INTRODUCCION:

El Seguro Social de Salud (ESSALUD) siempre tuvo la finalidad de responder a las necesidades de salud de los asegurados, el cual se aplica en los trabajadores activos, de las entidades públicas y privadas, en el afán de identificar tempranamente los factores de riesgo, las enfermedades cardiometabólicas prevalentes y junto con ellos y sus entidades empleadoras buscar el cambio de sus hábitos, entre otros aspectos; es así que se estuvo trabajando con el “Programa Nacional de Reforma de Vida”, una estrategia del Seguro Social de Salud, dirigido principalmente al trabajador activo de las empresas; con el objetivo de iniciar el cambio de estilos de vida enmarcados en el diagnóstico precoz del Síndrome Metabólico Pre-mórbido, con un nuevo enfoque en el manejo de la salud y enfermedad en el propio campo de sus labores, orientado a cuidar la salud.

En octubre del 2021 con RESOLUCIÓN DE GERENCIA GENERAL N° 1321-GG-ESSALUD-2021 aprueba la Directiva N° 14-GCPS-ESSALUD-2021: "Normas para la Organización y Gestión del Programa Mi Salud - Mi Vida en el Seguro Social de Salud - ESSALUD", implementando así el Programa Mi Salud - Mi Vida en el Seguro Social de Salud; de esta manera el Seguro Social de Salud – EsSalud reafirma su compromiso con cada uno de sus asegurados.

El programa Mi Salud Mi vida es una estrategia extramural del Seguro Social de Salud dirigida al trabajador asegurado de las Entidades Empleadoras, cuya finalidad es brindar educación de acuerdo con el contexto sanitario actual y fortalecer los estilos de vida saludables, bajo un enfoque de medicina integrativa a través de cuatro fundamentos: 1) Alimentación saludable e higiene 2) Respiración y ejercicio 3) Relaciones humanas y bienestar interior 4) Educación en el contexto sanitario actual. Contribuyendo a disminuir los factores de riesgo para desarrollar una enfermedad crónica, mejorar la salud del trabajador asegurado y por ende su calidad de vida

Cabe señalar que el 85.5 % de los fallecidos por Covid-19 en el Perú al 03 de agosto del 2020, padecía obesidad, el 43.1% eran diabéticos y el 27.2% Hipertensos, de acuerdo a lo informado por el Ministerio de Salud según el reporte del sistema informático nacional de defunciones. Estas tres enfermedades crónicas

aumentan la severidad del Covid-19 y ponen en riesgo la vida del paciente. Los especialistas de la Dirección de Promoción de la salud del MINSA explicaron que la obesidad aumenta el riesgo de muerte y complicaciones en pacientes con Covid-19, pues altera su sistema inmunológico y disminuye la función pulmonar.

Tomando en cuenta que la gestión del Seguro Social de Salud-EsSalud, está orientada a optimizar los recursos a través de su adecuada asignación para responder a las necesidades de la población asegurada de manera oportuna y eficiente, en el marco de un modelo de cuidado integral de la salud que prioriza las actividades preventivas, el Programa Mi Salud Mi Vida, se presenta como una estrategia oportuna para cumplir con dicha finalidad, por tal motivo se plantea brindar la atención a nuestros usuarios asegurados con la implementación y desarrollo de nuestro programa Mi Salud – Mi Vida, llegar a todos los trabajadores de las entidades empleadoras que tengan una alianza de intervención con EsSalud, con el fin de fortalecer los estilos de vida saludables y potenciar los talleres educativos en contexto Covid-19.

III. FINALIDAD:

Disminuir los factores de riesgo cardiovasculares, mejorar los estilos de vida saludables y brindar educación de acuerdo con el contexto sanitario actual en el trabajador asegurado de las Entidades Empleadoras, bajo un enfoque de medicina integrativa.

a. OBJETIVO GENERAL:

El Programa Mi Salud - Mi Vida busca la prevención y manejo de factores de riesgo para el desarrollo de Síndrome Metabólico Pre-Mórbido, Sobrepeso u Obesidad y educación en Salud de acuerdo con el contexto sanitario actual en el trabajador asegurado de las Entidades Empleadoras, bajo un enfoque de medicina integrativa.

b. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Retomar el seguimiento del trabajador con factores de riesgo, con las medidas de bioseguridad correctas para la prevención y control de contagio de Covid-19.
- ✓ Involucrar al equipo multidisciplinario de salud de los centros de atención primaria, para la educación bajo un enfoque de medicina integrativa a través de cuatro fundamentos: 1) Alimentación saludable e higiene 2) Respiración y ejercicio 3) Relaciones humanas y bienestar interior 4) Educación en el contexto sanitario actual.
- ✓ Propiciar compromisos de empresas mediante las alianzas estratégicas, para contar con trabajadores saludables en el contexto de la pandemia por Covid-19
- ✓ Disminuir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (HTA, DM2, Síndrome Metabólico Pre-Mórbido, Sobrepeso u Obesidad) y educación en Salud de acuerdo con el contexto sanitario actual.

- ✓ Fomentar el autocuidado y mantenimiento de la salud con los trabajadores de las empresas y sus familias.
- ✓ Fomentar acciones preventivas promocionales, considerando la modificación de los estilos de vida no saludables.

IV. POBLACION OBJETIVO:

- ✓ Trabajadores activos acreditados mayores de 18 años y a sus derechohabientes.

V. ÁREA Y ÁMBITO:

- ✓ Todas estas actividades se realizarán en la entidad empleadora.

VI. RECURSOS:

A. DE LA ENTIDAD:

- ✓ Representante de la entidad empleadora.
- ✓ Garantizar la asistencia de los trabajadores asegurados al 100% en las diferentes fases (Tamizaje (Primera Evaluación), Intervención (talleres), Reevaluación y Reconocimiento).
- ✓ Fomentar el autocuidado de sus trabajadores a través de la difusión de estilos de vida saludables.
- ✓ Habilitar espacios para realizar la intervención (actividad física, alimentación saludable y de buenas relaciones humanas).
- ✓ Facilitar Infraestructura adecuada (ambiente) e implementada con mesas y sillas.
- ✓ Medios de ayuda visual y de sonido (laptop, data display, televisor, DVD). Para desarrollar las sesiones en las diferentes fases (Sensibilización, Tamizaje-Evaluación, Intervención, Reevaluación y Reconocimiento).
- ✓ Aprovechamiento de material necesario (fotocopias, impresiones e insumos para sesiones de intervención).
- ✓ Movilidad de los capacitadores.

B. DE ESSALUD:

- ✓ Brindará profesionales de la salud capacitados en el fomento de la promoción de la Salud para realizar el referido programa.
- ✓ Equipo Operativo: Médico, Enfermera, Psicólogo, Nutricionista, TM de laboratorio, para realizar el referido programa.
- ✓ Aprovechamiento de insumos de laboratorio.
- ✓ Aprovechamiento de material necesario (fotocopias, impresiones e insumos para sesiones de intervención).
- ✓ Otorgar las sesiones de intervención desarrollando los ejes temáticos de los tres pilares fundamentales del programa.
- ✓ Premiará a la Entidad, si logra cumplir estándares mínimos de promover estilos de vida saludable en su entidad (facilidades a sus trabajadores para su capacitación, ambientes de

actividad física, difusión de alimentación y nutrición saludable, crear momentos de compartir y de encuentros entre trabajadores).

VII. DURACIÓN:

✓ El presente tendrá una duración de 12 meses en el presente año.

VIII. ETAPAS DE INTERVENCION DEL PROGRAMA EN LA ENTIDAD:

N° PASOS	PROCEDIMIENTO	RESPONSABLE
	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES	
1	Visita a Empresa: coordinación con la empresa.	Asistencia Social/ Enfermera
2	Presentación de Programa: sensibilización a funcionarios y trabajadores.	Asistencia Social/ Enfermera
3	Firma de Alianza de Intervención.	Essalud/ Entidad
4	Tamizaje: Exámenes auxiliares, antropometría, test.	Enfermera, T.M. Laboratorio,
5	Diagnóstico y entrega de resultados:	Equipo Multidisciplinario
6	Sesiones de Intervención al trabajador con SMPM, Sobrepeso y Obesidad.	Equipo operativo: Enfermera, Nutricionista, Psicólogo.
7	Reevaluación: exámenes de laboratorio, antropometría, test.	Enfermera, T.M. Laboratorio,
8	Diagnóstico y entrega de resultados finales (derivación a MEC de trabajadores no controlados).	Médico y Enfermera
9	Reunión Final: designación de entidad Amiga de la salud y Lideres en salud.	Equipo Operativo y Gestores de la IPRESS – Red.

IX. ESTRATEGIAS

- Coordinación coordinadora/ responsable de la Empresa.
- Firma de alianzas de intervención.
- Tamizaje del 100% de los trabajadores que cumplen los criterios de inclusión.
- Ejecución de sesiones de intervención.
- Reevaluación al término de sesiones de intervención.
- Premiación al concluir la intervención en las empresas.

X. SESIONES DE INTERVECCION:

1. Actividad Física.

2. Alimentación saludable.
3. Trabajo en Equipo.
4. Relaciones humanas y bienestar interior.
5. Autoestima y Manejo del Estrés

XI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
I. FASE DE PREPARACION:												
Coordinación con la entidad empleadora.									X			
Firma de la Alianza de Intervención.									X			
Relación de trabajadores con N° de DNI.										X		
Sensibilización de los trabajadores.										X		
II. FASE DE TAMIZAJE:												
Evaluación clínica de trabajadores (Primera visita).										17	X	X
III. FASE DE EVALUACION:												
Carta con resultado y diagnostico (segunda visita).											X	
Listado de trabajadores a intervenir.											X	
IV. FASE DE SESIONES DE INTERVENCION:												
1. Relaciones humanas y bienestar interior											X	X
2. Actividad física												
3. Alimentación saludable												
1. Trabajo en equipo											X	X
2. Actividad física												
3. Alimentación saludable												
1. Autoestima y Manejo del estrés											X	X
2. Actividad física												
3. Alimentación saludable												
V. FASE DE REEVALUACION:												
Re - evaluación (control) clínica de los trabajadores previa intervención.												X
Cartas con sus resultados y diagnostico final.												X
Selección de los Líderes.												X
VI. REUNION FINAL:												
Reunión para entrega el Gallardete: Empresa amiga de la salud.												X


 Lic. Flaviana Pastor Salas
 ESPECIALISTA DE CONVIVENCIA ESCOLAR
 UGEL EL COLLAO



PERÚ

Ministerio
de Trabajo
y Promoción del Empleo

Seguro Social de Salud
EsSalud



EsSalud



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración
de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

OFICIO N° 022 -ENF-MSMV-PI-RAPUNO-ESSALUD-2024

Puno, 30 de Setiembre del 2024

Señora:
PROF. NORKA BELINDA CCORI TORO
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA EL COLLAO
Ciudad.-

ATENCION : OFICINA DE RECURSOS HUMANOS
OFICINA DE BIENESTAR SOCIAL

ASUNTO : **ATENCION MULTIDISCIPLINARIA- PROGRAMA MI SALUD MI VIDA – ESSALUD 2024.**

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para saludarlo muy cordialmente y poner de su conocimiento que la Red Asistencial Puno tiene como objetivo cuidar de la salud de su población asegurada y fomentar reformas de estilos de vida saludables en el asegurado activo; por tal motivo el **PROGRAMA MI SALUD MI VIDA - ESSALUD** es una estrategia preventiva del Seguro Social de Salud que tiene como objetivo identificar factores de riesgo en los trabajadores de las entidades empleadoras y promover en sus asegurados estilos de vida saludables que los conduzcan a una mejor calidad de vida, ya que estos factores ponen en riesgo de desarrollar **Diabetes, Hipertensión Arterial y Enfermedades Cardiovasculares.**

El motivo de nuestra atención multidisciplinaria, es fomentar y sensibilizar sobre estilos de vida saludables, mejorando los estilos y calidad de vida del personal que labora en vuestra entidad; en las fechas que se coordinaran por ambas partes y mediante los servicios que detallo a continuación:

- ✓ Exámenes de laboratorio (acudir en ayunas)
- ✓ Atención Médica (entrega de resultados)
- ✓ Atención de Enfermería
- ✓ Atención de Nutrición (Evaluación Nutricional)
- ✓ Atención de Obstetricia (despistaje de cáncer de cuello uterino y mamas)

REQUISITOS:

- ✓ Actualización de firma de alianza estratégica: compromiso de ambas entidades.
- ✓ Relación de trabajadores con N° DNI en Excel.
- ✓ 01 ambiente adecuado (5 mesas – 5 silla)
- ✓ 01 ambiente privado para obstetricia (toma PAP)

Se adjunta:

- ✓ Plan de trabajo del programa MSMV 2024

Esperando contar con su gentil aceptación, comunicándonos su determinación al **teléfono y/o WhatsApp 982038970.**

Agradeciendo anticipadamente su atención que le brinde a la presente, reitero a usted las consideraciones necesarias.

Atentamente.


Vilma Elvira Quenaya Pauro
LIC. ENFERMERIA N° C.EP. 55405
COORDINADORA DEL PROGRAMA
“MI SALUD - MI VIDA”
EsSalud



PLAN DE TRABAJO

DEL PROGRAMA MI SALUD - MI VIDA

Entidad:

UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA EL COLLAO

Presentado por:

Lic. Enf. Vilma Elvira Quenaya Pauro

2024


Vilma Elvira Quenaya Pauro
LIC. ENFERMERIA N° C.EP. 55405
COORDINADORA DEL PROGRAMA
"MI SALUD - MI VIDA"


PLAN DE INTERVENCION DEL PROGRAMA MI SALUD – MI VIDA
2024

I. INTRODUCCION:

El Seguro Social de Salud (ESSALUD) siempre tuvo la finalidad de responder a las necesidades de salud de los asegurados, el cual se aplica en los trabajadores activos, de las entidades públicas y privadas, en el afán de identificar tempranamente los factores de riesgo, las enfermedades cardiometabólicas prevalentes y junto con ellos y sus entidades empleadoras buscar el cambio de sus hábitos, entre otros aspectos; es así que se estuvo trabajando con el “Programa Nacional de Reforma de Vida”, una estrategia del Seguro Social de Salud, dirigido principalmente al trabajador activo de las empresas; con el objetivo de iniciar el cambio de estilos de vida enmarcados en el diagnóstico precoz del Síndrome Metabólico Pre-mórbido, con un nuevo enfoque en el manejo de la salud y enfermedad en el propio campo de sus labores, orientado a cuidar la salud.

En Octubre del 2021 con RESOLUCIÓN DE GERENCIA GENERAL N° 1321-GG-ESSALUD-2021 aprueba la Directiva N° 14-GCPS-ESSALUD-2021: "Normas para la Organización y Gestión del Programa Mi Salud - Mi Vida en el Seguro Social de Salud - ESSALUD", implementando así el Programa Mi Salud - Mi Vida en el Seguro Social de Salud; de esta manera el Seguro Social de Salud – EsSalud reafirma su compromiso con cada uno de sus asegurados.

El programa Mi Salud Mi vida es una estrategia extramural del Seguro Social de Salud dirigida al trabajador asegurado de las Entidades Empleadoras, cuya finalidad es brindar educación de acuerdo con el contexto sanitario actual y fortalecer los estilos de vida saludables, bajo un enfoque de medicina integrativa a través de cuatro fundamentos: 1) Alimentación saludable e higiene 2) Respiración y ejercicio 3) Relaciones humanas y bienestar interior 4) Educación en el contexto sanitario actual. Contribuyendo a disminuir los factores de riesgo para desarrollar una enfermedad crónica, mejorar la salud del trabajador asegurado y por ende su calidad de vida.

Cabe señalar que hasta el 2022, se han registrado 19,842 casos de diabetes, de los cuales el 96.5% corresponde a diabetes tipo 2 y el 1.4% a diabetes tipo 1. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) al presentar los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2022), dio a conocer que, el 60,8% de las personas de 60 y más años de edad del país, mostró al menos una comorbilidad como es el caso de hipertensión arterial, obesidad y diabetes mellitus. La ENDES 2022, reveló que, el 54,3% de la población de 60 y más años de edad presentó muy alto riesgo cardiovascular según su perímetro abdominal, seguido por el 21,9% que mostró un riesgo alto y el 23,7% que reportó un riesgo bajo.

Tomando en cuenta que la gestión del Seguro Social de Salud-EsSalud, está orientada a optimizar los recursos a través de su adecuada asignación para responder a las necesidades de la población asegurada de manera oportuna y eficiente, en el marco de un modelo de cuidado integral de la salud que prioriza las

actividades preventivas, el Programa Mi Salud Mi Vida, se presenta como una estrategia oportuna para cumplir con dicha finalidad, por tal motivo se plantea brindar la atención a nuestros usuarios asegurados con la implementación y desarrollo de nuestro programa Mi Salud – Mi Vida, llegar a todos los trabajadores de las entidades empleadoras que tengan una alianza de intervención con EsSalud, con el fin de fortalecer los estilos de vida saludables y potenciar los talleres educativos.

II. FINALIDAD:

Disminuir los factores de riesgo cardiovasculares, mejorar los estilos de vida saludables y brindar educación de acuerdo con el contexto sanitario actual en el trabajador asegurado de las Entidades Empleadoras, bajo un enfoque de medicina integrativa.

III. OBJETIVOS:

III.1. OBJETIVO GENERAL:

El Programa Mi Salud - Mi Vida busca la prevención y manejo de factores de riesgo para el desarrollo de Síndrome Metabólico Pre-Mórbido, Sobrepeso u Obesidad y educación en Salud de acuerdo con el contexto sanitario actual en el trabajador asegurado de las Entidades Empleadoras, bajo un enfoque de medicina integrativa.

III.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Retomar el seguimiento del trabajador con factores de riesgo, con las medidas de bioseguridad correctas.
- ✓ Involucrar al equipo multidisciplinario de salud de los centros de atención primaria, para la educación bajo un enfoque de medicina integrativa a través de cuatro fundamentos: 1) Alimentación saludable e higiene 2) Respiración y ejercicio 3) Relaciones humanas y bienestar interior 4) Educación en el contexto sanitario actual.
- ✓ Propiciar compromisos de empresas mediante las alianzas estratégicas, para contar con trabajadores saludables.
- ✓ Disminuir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (HTA, DM2, Síndrome Metabólico Pre-Mórbido, Sobrepeso u Obesidad) y educación en Salud de acuerdo con el contexto sanitario actual.
- ✓ Fomentar el autocuidado y mantenimiento de la salud con los trabajadores de las empresas y sus familias.
- ✓ Fomentar acciones preventivas promocionales, considerando la modificación de los estilos de vida no saludables.

IV. POBLACION OBJETIVO:

- ✓ Empresa con firma de alianza de intervención.
- ✓ Trabajadores activos acreditados mayores de 18 años y a sus derechos habientes.
- ✓ Asegurados que no coticen a Empresas Prestadoras de Salud (EPS).

V. ÁREA Y ÁMBITO:

- ✓ Todas estas actividades se realizarán en la entidad empleadora.

VI. RECURSOS:

A. DE LA ENTIDAD:

- ✓ Representante de la entidad empleadora.
- ✓ Garantizar la asistencia de los trabajadores asegurados al 100% en las diferentes fases (Tamizaje (Primera Evaluación), Intervención (talleres), Reevaluación y Reconocimiento).
- ✓ Fomentar el autocuidado de sus trabajadores a través de la difusión de estilos de vida saludables.
- ✓ Habilitar espacios para realizar la intervención (actividad física, alimentación saludable y de buenas relaciones humanas).
- ✓ Facilitar Infraestructura adecuada (ambiente) e implementada con mesas y sillas.
- ✓ Medios de ayuda visual y de sonido (laptop, data display, televisor, DVD). Para desarrollar las sesiones en las diferentes fases (Sensibilización, Tamizaje-Evaluación, Intervención, Reevaluación y Reconocimiento).
- ✓ Aprovisionamiento de material necesario (fotocopias, impresiones e insumos para sesiones de intervención).

B. DE ESSALUD:

- ✓ Brindará profesionales de la salud capacitados en el fomento de la promoción de la Salud para realizar el referido programa.
- ✓ Equipo Operativo: Médico, Enfermera, Psicólogo, Nutricionista, TM de laboratorio, para realizar el referido programa.
- ✓ Aprovisionamiento de insumos de laboratorio.
- ✓ Aprovisionamiento de material necesario (fotocopias, impresiones e insumos para sesiones de intervención).
- ✓ Otorgar las sesiones de intervención desarrollando los ejes temáticos de los tres pilares fundamentales del programa.
- ✓ Premiará a la Entidad, si logra cumplir estándares mínimos de promover estilos de vida saludable en su entidad (facilidades a sus trabajadores para su capacitación, ambientes de

actividad física, difusión de alimentación y nutrición saludable, crear momentos de compartir y de encuentros entre trabajadores).

VII. DURACIÓN:

- ✓ El presente tendrá una duración de 12 meses.

VIII. ETAPAS DE INTERVENCION DEL PROGRAMA EN LA ENTIDAD:

N° PASOS	PROCEDIMIENTO	RESPONSABLE
	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES	
1	Visita a Empresa: coordinación con la empresa.	Asistencia Social/ Enfermera
2	Presentación de Programa: sensibilización a funcionarios y trabajadores.	Asistencia Social/ Enfermera
3	Firma de Alianza de Intervención.	Essalud/ Entidad
4	Tamizaje: Exámenes auxiliares, antropometría, test.	Enfermera, T.M. Laboratorio,
5	Diagnóstico y entrega de resultados:	Equipo Multidisciplinario
6	Sesiones de Intervención al trabajador con SMPM, Sobrepeso y Obesidad.	Equipo operativo: Enfermera, Nutricionista, Psicólogo.
7	Reevaluación: exámenes de laboratorio, antropometría, test.	Enfermera, T.M. Laboratorio,
8	Diagnóstico y entrega de resultados finales (derivación a MEC de trabajadores no controlados).	Médico y Enfermera
9	Reunión Final: designación de entidad Amiga de la salud y Lideres en salud.	Equipo Operativo y Gestores de la IPRESS – Red.

IX. ESTRATEGIAS

- Coordinación coordinadora/ responsable de la Empresa.
- Firma de alianzas de intervención.
- Tamizaje del 100% de los trabajadores que cumplen los criterios de inclusión.
- Ejecución de sesiones de intervención.
- Reevaluación al término de sesiones de intervención.
- Premiación al concluir la intervención en las empresas.

X. SESIONES DE INTERVENCION:

1. Actividad Física.
2. Alimentación saludable.
3. Trabajo en Equipo.
4. Relaciones humanas y bienestar interior.
5. Autoestima y Manejo del Estrés

XI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
I. FASE DE PREPARACION:												
Coordinación con la entidad empleadora.							X					
Firma de la Alianza de Intervención.							X					
Relación de trabajadores con N° de DNI.										X		
Sensibilización de los trabajadores.										X		
II. FASE DE TAMIZAJE:												
Evaluación clínica de trabajadores (Primera visita).										X		
III. FASE DE EVALUACION:												
Carta con resultado y diagnostico (segunda visita).										X		
Listado de trabajadores a intervenir.										X		
IV. FASE DE SESIONES DE INTERVENCION:												
1. Relaciones humanas y bienestar interior											X	X
2. Actividad física												
3. Alimentación saludable												
1. Trabajo en equipo											X	X
2. Actividad física												
3. Alimentación saludable												
1. Autoestima y Manejo del estrés											X	X
2. Actividad física												
3. Alimentación saludable												
V. FASE DE REEVALUACION:												
Re - evaluación (control) clínica de los trabajadores previa intervención.												
Cartas con sus resultados y diagnostico final.												
Selección de los Líderes.												
VI. REUNION FINAL:												
Reunión para entrega el Gallardete: Empresa amiga de la salud.												


 Dra. Elvira Quenaya Pauro
 ENFERMERA N° C.EP. 55405
 COORDINADORA DEL PROGRAMA
 "MI SALUD - MI VIDA"
 EsSalud

PROGRAMA MI SALUD MI VIDA 2024

I. PRIMERA ATENCIÓN: EVALUACION - TOMA DE MUESTRA DE SANGRE

TAMIZAJE

Fecha: **VIERNES 18 DE OCTUBRE DEL 2024**

Hora: 8:00 am

Lugar: Auditorium de la institución

✓ LABORATORIO: (8:00 – 9:20 a.m.)

- Toma de muestra de sangre **ACUDIR EN AYUNAS.**
- Bioquímica (GLUCOSA, TRIGLICÉRIDOS, HDL COLESTEROL BUENO, LDL COLESTEROL, COLESTEROL TOTAL, UREA, CREATININA (FUNCIÓN RENAL)).
- Hematología (HEMOGLOBINA, HEMATOCRITO).

✓ SERVICIO DE ENFERMERIA: (8:00 – 10:15 a.m.)

- Control de funciones vitales (presión arterial, frecuencia cardiaca, saturación, temperatura).

✓ SERVICIO DE NUTRICION: (8:00 – 10:15 a.m.)

- Evaluación Antropométrica (peso, talla, IMC, perímetro abdominal).

✓ SERVICIO DE OBSTETRICIA: (8:00 – 10:15 a.m.)

Toma de PAPANICOLAO, cita para mamografías, Consejerías.

✓ SERVICIO DE ODONTOLOGIA: (8:00 – 10:15 a.m.)

Toma de PAPANICOLAO, cita para mamografías, Consejerías.

ALIANZA DE INTERVENCIÓN: EJECUCIÓN DEL PROGRAMA MI SALUD – MI VIDA

El Programa Mi Salud – Mi Vida, aprobado por la Resolución de Gerencia General N° 1159 – GG-ESSALUD-2021, tiene por finalidad de brindar educación de acuerdo al contexto sanitario actual y fortalecer los Estilos de Vida Saludables en los trabajadores asegurados de la Entidad Empleadora, bajo un enfoque de Medicina Integrativa.

Por el presente documento, se procede a la suscripción:

- 1) **UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA EL COLLAO**, con RUC N°20406266207, con domicilio en Jr. Sucre N° 219, Distrito de Ilave. Provincia de El Collao, Departamento de Puno, debidamente representado por el Directora **Prof. NORKA BELINDA CCORI TORO**, identificado con DNI N° 02433554, a quien en adelante se denominara la “Entidad”, para la ejecución de la Alianza de Intervención del **Programa Mi Salud – Mi Vida**, que otorga ESSALUD.

- 2) **ESSALUD**: Para la ejecución del Programa Mi Salud - Mi Vida actúa a través de las Redes Asistenciales/Prestacionales, que cuenten con el programa a nivel nacional, representado por su Director **Dr. Luis Miguel Montoya Vento**, identificado con DNI N° 29384740

3) Para la ejecución del Programa Mi Salud – Mi Vida, la Entidad y ESSALUD realizarán lo siguiente:

- a) **ESSALUD**:
 - ✓ Brindará profesionales de la salud capacitados en el fomento de la Promoción de la Salud para que realicen el referido Programa.
 - ✓ Realizar una evaluación integral, según la realidad de la IPRESS, a los trabajadores a fin de determinar los factores de riesgo y prevenir patologías a través de actividades de prevención y promoción contempladas en el Programa Mi Salud - Mi Vida.
 - ✓ Otorgar las doce (12) sesiones de intervención desarrollando los ejes temáticos de los cuatro fundamentales del Programa Mi Salud - Mi Vida: 1) Alimentación saludable e higiene 2) Respiración y ejercicio 3) Relaciones humanas y bienestar interior 4) Educación en el contexto sanitario actual, los cuales se desarrollarán mediante los talleres teóricos – prácticos de forma virtual o presencial según sea la realidad de la IPRESS, con la frecuencia de 01 taller por semana con un tiempo máximo de dos (02) horas, por espacio de tres (03) meses, en los horarios coordinados con la Entidad Empleadora.
 - ✓ Formará Líderes en Salud de la entidad, quienes serán los encargados de continuar con la promoción y vigilancia de la práctica de hábitos saludables.
 - ✓ Premiara a la Entidad, si logra cumplir estándares mínimos de promover estilos de vida saludable en su entidad (facilidades a sus trabajadores para su capacitación, promoción de actividad física, difusión de alimentación saludable, propiciar momentos de compartir y de encuentros virtuales creativos entre trabajadores. Realizar las intervenciones a las sedes que cuenten con un mínimo de cincuenta (50) trabajadores.

b) **LA ENTIDAD:**

Fomentara el autocuidado de la salud en sus trabajadores a través de la difusión de estilos de vida saludable, así como la promoción de la actividad física ofreciendo espacios o momentos adecuados para su realización, promover la alimentación saludable y el reconocimiento del trabajador y de las buenas relaciones humanas.

Para ello, facilitara a la Red Asistencial/Prestacional, lo siguiente:

- ✓ Infraestructura o Plataforma virtual adecuada para realizar la intervención de capacitación de los trabajadores.
- ✓ Horario adecuado para la realización de las intervenciones; ya sea de forma presencial o virtual.
- ✓ Medios de ayuda visual y de sonido, para realizar las sesiones de capacitación y de los talleres.
- ✓ Movilización de los capacitadores en el caso de realizar la intervención de forma presencial.
- ✓ Aprovechamiento de material necesario para los talleres (modalidad presencial).
- ✓ Comprometer y garantizar la asistencia al 100%, de los participantes, de forma presencial y/o virtual según sea el caso, a cada una de las actividades programadas (tamizaje, intervención y evaluación), siendo de carácter obligatorio la participación a los talleres de intervención, por el espacio de dos (02) horas semanales durante los tres (03) meses de intervención.

Las fechas de intervención a cada una de las Sedes estarán supeditadas a la Programación de intervención de las Entidades

4) **Designación de Coordinadores:**

Para la ejecución del Programa Mi Salud - Mi Vida, se designarán a los siguientes coordinadores:

Por la Entidad: **Lic. Flaviana Pastor Salas**

Por ESSALUD: **Lic. Vilma Elvira Quenaya Pauro**

5) **Vigencia:**

Un (01) año, computados desde la fecha de Inscripción.

6) **Incumplimiento de la Ejecución del Programa:**

En caso de incumplimiento de las actividades establecidas en el numeral 3, se dará por concluida la alianza de intervención del Programa Mi Salud - Mi Vida.

Entidad Solicitante:



En la ciudad de Puno, a los 14 días del mes de Agosto del año 2023.

Norka B. Ceori Toro
DIRECTORA
UGEL EL COLLADO - ILAYE

Aprobación:

Luis Miguel Montoya Verito
Luis Miguel Montoya Verito
MÉDICO CIRUJANO C.M.P. 34729
POLICLINICO ILAYE
DIRECTOR (E)
RED ASISTENCIAL PUNO

ALIANZA DE INTERVENCION: EJECUCION DEL PROGRAMA MI SALUD – MI VIDA

El Programa Mi Salud – Mi Vida, aprobado por la Resolución de Gerencia General N° 1159 – GG-ESSALUD-2021, tiene por finalidad de brindar educación de acuerdo al contexto sanitario actual y fortalecer los Estilos de Vida Saludables en los trabajadores asegurados de la Entidad Empleadora, bajo un enfoque de Medicina Integrativa.

Por el presente documento, se procede a la suscripción:

1) **UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA EL COLLAO**, con RUC N° 20406266207, con domicilio en Jr. Sucre N° 219, Distrito de Ilave, Provincia de El Collao, Departamento de Puno, debidamente representado por el Directora **PROF. NORKA BELINDA CCORI TORO**, identificado con DNI N° 02433554, a quien en adelante se denominara la “Entidad”, para la ejecución de la Alianza de Intervención del **PROGRAMA MI SALUD – MI VIDA**, que otorga ESSALUD.

2) **ESSALUD**: Para la ejecución del Programa Mi Salud - Mi Vida actúa a través de las Redes Asistenciales/Prestacionales, que cuenten con el programa a nivel nacional, representado por su Director **DR. LUIS MIGUEL MONTOYA VENTO**, identificado con DNI N° 29384740

3) Para la ejecución del Programa Mi Salud – Mi Vida, la Entidad y ESSALUD realizaran lo siguiente:

a) **ESSALUD**:

- ✓ Brindará profesionales de la salud capacitados en el fomento de la Promoción de la Salud para que realicen el referido Programa.
- ✓ Realizar una evaluación integral, según la realidad de la IPRESS, a los trabajadores a fin de determinar los factores de riesgo y prevenir patologías a través de actividades de prevención y promoción contempladas en el Programa Mi Salud - Mi Vida.
- ✓ Otorgar las doce (12) sesiones de intervención desarrollando los ejes temáticos de los cuatro fundamentales del Programa Mi Salud - Mi Vida: 1) Alimentación saludable e higiene 2) Respiración y ejercicio 3) Relaciones humanas y bienestar interior 4) Educación en el contexto sanitario actual, los cuales se desarrollaran mediante los talleres teóricos – prácticos de forma virtual o presencial según sea la realidad de la IPRESS, con la frecuencia de 01 taller por semana con un tiempo máximo de dos (02) horas, por espacio de tres (03) meses, en los horarios coordinados con la Entidad Empleadora.
- ✓ Formará Líderes en Salud de la entidad, quienes serán los encargados de continuar con la promoción y vigilancia de la práctica de hábitos saludables.
- ✓ Premiara a la Entidad, si logra cumplir estándares mínimos de promover estilos de vida saludable en su entidad (facilidades a sus trabajadores para su capacitación, promoción de actividad física, difusión de alimentación saludable, propiciar momentos de compartir y de encuentros virtuales creativos entre trabajadores. Realizar las intervenciones a las sedes que cuenten con un mínimo de cincuenta (50) trabajadores.

b) **LA ENTIDAD:**

Fomentara el autocuidado de la salud en sus trabajadores a través de la difusión de estilos de vida saludable, así como la promoción de la actividad física ofreciendo espacios o momentos adecuados para su realización, promover la alimentación saludable y el reconocimiento del trabajador y de las buenas relaciones humanas.

Para ello, facilitara a la Red Asistencial/Prestacional, lo siguiente:

- ✓ Infraestructura o Plataforma virtual adecuada para realizar la intervención de capacitación de los trabajadores.
- ✓ Horario adecuado para la realización de las intervenciones; ya sea de forma presencial o virtual.
- ✓ Medios de ayuda visual y de sonido, para realizar las sesiones de capacitación y de los talleres.
- ✓ Movilización de los capacitadores en el caso de realizar la intervención de forma presencial.
- ✓ Aprovechamiento de material necesario para los talleres (modalidad presencial).
- ✓ Comprometer y garantizar la asistencia al 100%, de los participantes, de forma presencial y/o virtual según sea el caso, a cada una de las actividades programadas (tamizaje, intervención y evaluación), siendo de carácter obligatorio la participación a los talleres de intervención, por el espacio de dos (02) horas semanales durante los tres (03) meses de intervención.

Las fechas de intervención a cada una de las Sedes estarán supeditadas a la Programación de intervención de las Entidades

4) **Designación de Coordinadores:**

Para la ejecución del Programa Mi Salud - Mi Vida, se designarán a los siguientes coordinadores:

Por la Entidad: **Lic. Flaviana Pastor Salas**

Por ESSALUD: **Lic. Enf. Vilma Elvira Quenaya Pauro**

5) **Vigencia:**

Un (01) año, computados desde la fecha de Inscripción.

6) **Incumplimiento de la Ejecución del Programa:**

En caso de incumplimiento de las actividades establecidas en el numeral 3, se dará por concluida la alianza de intervención del Programa Mi Salud - Mi Vida.

En la ciudad de Puno, a los 15 días del mes de Agosto del año 2024.

Entidad Solicitante:

Aprobación:



Dra Norka B. Ccori Toro
DIRECTORA
UNIVERSIDAD DEL COLLAO - ILLAVE