



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



676-14

RESOLUCIÓN – CD -

06 NOV 2014

Salta,

Expediente N° 12.563/2.014

VISTO: La propuesta presentada por la sra. Sonia Morales, miembro de la RIURHC, solicitando la adhesión de esta Facultad, al Programa “**Tu Pausa Activa**”, implementado por la Dirección de Promoción de la Salud y Control de enfermedades no Transmisibles – Ministerio de Salud de la Nación. La Red de Recursos Humanos y Capacitación Continua (RIURHC), Y;

CONSIDERANDO

Que el propósito es enseñar a los empleados algunos ejercicios que puedan llevar a cabo y así disminuir el riesgo de enfermedades crónicas o coronarias a causa del sedentarismo y dolores musculares por las malas posturas que conlleva la jornada laboral.

Que el pedido de adhesión consiste en la difusión y autorización de la instalación de la aplicación “Tu Pausa Activa” y permitir al personal docente y de apoyo universitario la utilización de la misma.

Que dicha propuesta cuenta con el informe de la Secretaria de postgrado, Investigación y Extensión al Medio.

POR ELLO; en uso de las atribuciones que le son propias y atento a lo aconsejado por la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina de este Cuerpo, en Despacho N° 312/14;

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(En Sesión Ordinaria N° 17/14, del 28/10/14)

RESUELVE

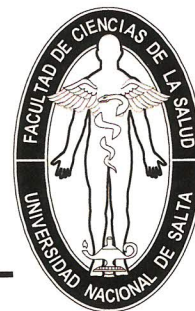
ARTÍCULO 1º. Adherir al Programa “**Tu Pausa Activa**”, implementado por la Dirección de

[Firma manuscrita]



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCIÓN – CD - 676-14

Salta, 06 NOV 2014
Expediente Nº 12.563/2.014

Promoción de Salud y Control de enfermedades no Transmisibles – Ministerio de Salud de la Nación y la Red de Recursos Humanos y Capacitación Continua (RIURHC).

ARTÍCULO 2º. Dejar Establecido que el Programa “Tu Pausa Activa”, se desarrollará de acuerdo a los lineamientos que se detallan a continuación:

Fundamentación

Desde 1.950, el ámbito laboral ha sido reconocido como un espacio adecuado para la promoción de la salud y luego, en 1.995 esto fue ratificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

En Argentina, la Ley de Obesidad hizo obligatoria la necesidad de reglamentar mecanismos para que todas las empresas promuevan durante la jornada laboral, pausas activas para todos los empleados.

Las pausas activas han sido una de las principales herramientas de la salud ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.

Duran de 10 a 15 minutos, con ejercicios de estiramiento, respiración y postura que ayudan a combatir el sedentarismo y como resultado, mejoran la salud, bajan el ausentismo y mejoran el clima laboral.

Como su nombre lo indica, una pausa activa es un momento de activación que permite un cambio de la dinámica laboral donde se puede combinar una serie de movimientos que activan el sistema el sistema musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo.

Se realiza en el sitio de trabajo o en la casa, se sugiere realizar pausas cada dos horas y por espacio de unos 5 a 10 minutos para realizar los ejercicios propuestos.

[Firma manuscrita]



Universidad Nacional de Salta
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AV. BOLIVIA 5150 – A4408FVY SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404/330/332
TELEF. FAX (0387) 4255456



RESOLUCIÓN – CD - 676-14

Salta, 06 NOV 2014

Expediente Nº 12.563/2.014

De acuerdo con los especialistas de Expo-Vida Sana 2.013: el primer festival de “hábitos saludables” en Bogotá, las 10 razones para realizar pausas activas durante la jornada laboral:

1. Disminuye el estrés.
2. Favorece el cambio de posturas y rutina.
3. Libera estrés articular y muscular
4. Estimula y favorece la circulación.
5. Mejora la postura.
6. Favorece la autoestima y capacidad de concentración
7. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
8. Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
9. Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
10. Mejora el desempeño laboral.

Modo de implementación: Cuando se lo instala en la computadora, el programa presenta una encuesta para evaluar el nivel el nivel de actividad física que practica cada empleado. De respiración, postura y estiramiento que varían todos los días.
No posee costo, el Programa pertenece al Ministerio de Salud – Presidencia de la Nación – Programa Pausa Activa.

ARTÍCULO 3º. Hágase saber y remítase copia a: Sra. Sonia Morales, RIURHC y siga a Dirección General Administrativa Académica – Dirección de Postgrado, a sus efectos.



[Firma]
Esp. MARIA JULIA RIVERO
SECRETARIA DE POSTGRADO
INVESTIGACIÓN Y EXT. AL MEDIO
Facultad de Ciencias de la Salud - Salta



[Firma]
Lc. MARIA PASSANAI DE ZETUNE
DECANA
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa