

## PROMOCIÓN EN EL PERÚ DE LA NUTRICIÓN SALUDABLE EN EL TRABAJO

Lic. Jimmy Andreyvan Cainamarks Alejandro<sup>1a</sup>, MC. Gabriel Augusto Castro Ormeño<sup>1b</sup>,  
Lic. Miguel Angel Burgos Flores<sup>1c</sup>

### Resumen

La malnutrición por exceso y las enfermedades crónicas asociadas crecen rápidamente en trabajadores en el Perú y el mundo afectando negativamente su calidad de vida, sistema de salud y productividad laboral. La enfermedad por COVID-19 ha agudizado la importancia de proteger a grupos vulnerables. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueven la Promoción de la Salud en el Trabajo (PST) y la nutrición saludable en el trabajo como uno de sus ejes. El Perú tiene el reto de desarrollar las bases normativas que permitan implementar programas de nutrición saludable en el trabajo.

Palabra clave: Programas de Nutrición, Promoción de la Salud, Salud Laboral, Malnutrición (Fuente: DeCS)

### Promoción de una nutrición saludable en el trabajo

Se observa a nivel mundial un aumento de casos de malnutrición por exceso en personas laboralmente activas. El sobrepeso afectó a más de 1.9 billones de adultos y la obesidad a más de 650 millones hasta el 2016, triplicando su prevalencia desde 1975, según la OMS. La obesidad por su parte, es considerada actualmente como pandemia; sin embargo, sus efectos inmediatos no son visibles como los de la pandemia por el virus SARS-CoV-2 <sup>(1)</sup>.

El sobrepeso y la obesidad causan de manera indirecta pérdidas económicas nacionales. Es así que la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) en el 2014, mencionó pérdidas del PIB de 0.2% en Chile, 1.7% en Ecuador; y 0.6% en México <sup>(2)</sup>. La evidencia en nuestro país, así como en otros de la región demuestran que este problema genera mayor ausentismo e incapacidad laboral, altos costos médicos y pérdida de productividad. Debido a su impacto indirecto, es necesario generar mayor información relacionada a la vigilancia nutricional e intervenciones focalizadas en los centros laborales.

Frente a ello, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) presentó el programa SOLVE, con el fin de generar políticas de seguridad y promoción de la salud en el trabajo, considerando a la nutrición y otros aspectos de estilos de vida como ejes importantes. Además, "La estrategia de promoción de la salud en los lugares de trabajo en América Latina y el Caribe" y el "Plan de Acción Mundial de Salud (2015-2025)" recomiendan desarrollar responsabilidades personales y colectivas, relacionadas a la gestión de la salud, seguridad, autocuidado de la alimentación y estilos de vida en el trabajo <sup>(3)</sup>.

En el Perú, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2019), describió altas prevalencias de este problema en personas de 30-39 años (73.8%), 40-49 años (78.7%) y de 50-59 años (76.5%).

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Salud – Centro Nacional de Salud Ocupacional y Protección del Ambiente para la Salud  
a Nutricionista b Médico Ocupacional c Psicólogo

**Citar como:** Cainamarks J, Castro G, Burgos MA. Promoción en el Perú de la nutrición saludable en el trabajo. Bol Inst. Nac. Salud. 2021;27 (9-10):110-113.

Además, esta malnutrición está directamente relacionada a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Para el 2019, un 41.1% de personas mayores de 15 años presentaron riesgo cardiovascular muy alto, el 19.7% hipertensión arterial y un 3.9% en diabetes mellitus <sup>(4)</sup>.

La obesidad y sus enfermedades asociadas generan una mayor susceptibilidad a desencadenar la enfermedad del COVID 19. En la RM N° 972-2020/ MINSA: “*Lineamientos para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a SARS-CoV-2*” se incluye como grupos de riesgo a la obesidad, y otras condiciones relacionadas a hábitos de alimentación y estilos de vida como son la diabetes, hipertensión arterial, cáncer y enfermedades cardiovasculares. El Consejo Nacional de Ciencias y Tecnologías (CONCYTEC) mencionó que la alimentación deficiente en el Perú influyó de manera importante en la alta prevalencia de mortalidad, resaltando que es necesaria una propuesta sostenida de diversos sectores para promover una alimentación saludable <sup>(5)</sup>.

La promoción de la salud en el trabajo (PST), incluyendo la promoción y la vigilancia de la nutrición saludable, beneficia a los trabajadores, a sus familias y a los centros laborales; aliviando la presión sobre el sistema de salud, y la seguridad social. El centro laboral en ese sentido es el lugar idóneo para promover iniciativas para la mejora de la salud del trabajador <sup>(6)</sup>.

El número de intervenciones relacionadas a la promoción y vigilancia nutricional en el trabajo ha crecido en número. La evidencia demuestra que la aplicación de programas de nutrición en el trabajo que promueven el consumo de frutas y verduras mejoran el control de enfermedades crónicas en los trabajadores, así como una reducción importante de ausentismo laboral. <sup>(7)</sup> La OIT recomienda fomentar la promoción de la nutrición saludable acompañada de la vigilancia nutricional en el trabajo. Esta información podría generar una mejor comprensión de las necesidades nutricionales de diversos sectores laborales, así como identificar la relación de la malnutrición y el riesgo de accidentabilidad laboral <sup>(8)</sup>.

En América Latina, algunos países vienen implementando, dentro de sus políticas nacionales, programas que buscan mejorar la promoción de la nutrición saludable, como Brasil, México, Venezuela y Panamá. En el Perú sólo existe la Ley N° 28051 “*Ley de prestaciones alimentarias en beneficio de los trabajadores sujetos al régimen laboral de actividad privada*”, que establece el beneficio de prestaciones alimentarias con fines promocionales en favor de los trabajadores.

Los Lineamientos de la Política de Promoción de la Salud, mencionan que las condiciones de trabajo como parte del ambiente social y económico, son uno de los factores determinantes de la salud, y representan el 50% del impacto de la salud de las personas <sup>(9)</sup>. El estado peruano ha publicado el Decreto Supremo N° 016-2021-SA: “*Plan estratégico multisectorial al 2030 de la política Nacional Multisectorial de Salud “Perú, País Saludable*”, donde menciona que se deben mejorar las condiciones de vida de la población que generan vulnerabilidad y riesgos en la salud. En ese sentido, existen los marcos normativos para generar nuevos lineamientos en nutrición y promoción de la salud en este sector social.

### **Vigilancia de la salud ocupacional en el Perú, en el marco de la vigilancia nutricional del trabajador.**

En el marco de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, se promueve la Vigilancia Ocupacional (VO), por medio del Sistema de Información para el Registro Único de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Ocupacionales (SAT) del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE), mediante el cual los empleadores reportan las incidencias de accidentes y enfermedades ocupacionales de los trabajadores. Sin embargo, no abarca la información necesaria para la identificación de factores de riesgo relacionados a estilos de vida u otras enfermedades que hayan adquirido indirectamente a través de su actividad laboral. <sup>(10)</sup>

Por otra parte, los protocolos de los exámenes médicos ocupacionales y guías de diagnóstico contemplados en la RM N°312-2011/MINSA, utilizan la ficha médico ocupacional que permite registrar los antecedentes patológicos, conclusiones de exámenes auxiliares, registros antropométricos y la valoración del médico ocupacional; los que podrían ser usados como fuente de información para la vigilancia nutricional. Actualmente

estos registros no están adecuadamente sistematizados en un sistema único de información, lo que hace difícil establecer un diagnóstico global del problema a nivel nacional y longitudinal en el tiempo.

### Propuestas e Iniciativa en desarrollo

En ese sentido, el Centro Nacional de Salud Ocupacional y Protección del Ambiente para la Salud (CENSOPAS), como órgano del INS, viene trabajando en una propuesta que busca promover un estado nutricional saludable en los trabajadores de todo el país. El documento técnico de *Lineamientos para la Vigilancia Nutricional en el Trabajo* (VNT), comprende el desarrollo de un Sistema de Información Nutricional en el Trabajo (SINT) gestionado por CENSOPAS para el uso de los profesionales de la salud encargados de la VO.

La VNT debe comprender: Mediciones y registros de datos antropométricos, bioquímicos y de consumo realizadas en el centro laboral. Los datos deben ser valorados a través del SINT por el profesional de salud, el cuál debe realizar una consejería inicial. Los casos de malnutrición y/o comorbilidades deben ser derivados a consulta médica. Posteriormente, se debe pasar la consulta nutricional con el nutricionista y en caso de trabajadores en grupo de riesgo se les debe realizar un seguimiento a través de consultas control. También el SINT debe permitir el registro de metas de actividades relacionadas a la promoción de la nutrición saludable en el trabajo.

Se espera que la propuesta sirva como un primer antecedente normativo en su tipo, permitiendo integrar la PST en el marco de una nutrición saludable y la VST. Esta iniciativa va a beneficiar a las instituciones, empresas, trabajadores, investigadores y servicios de salud, en un ecosistema que tendría un gran impacto en la salud pública y la economía nacional.

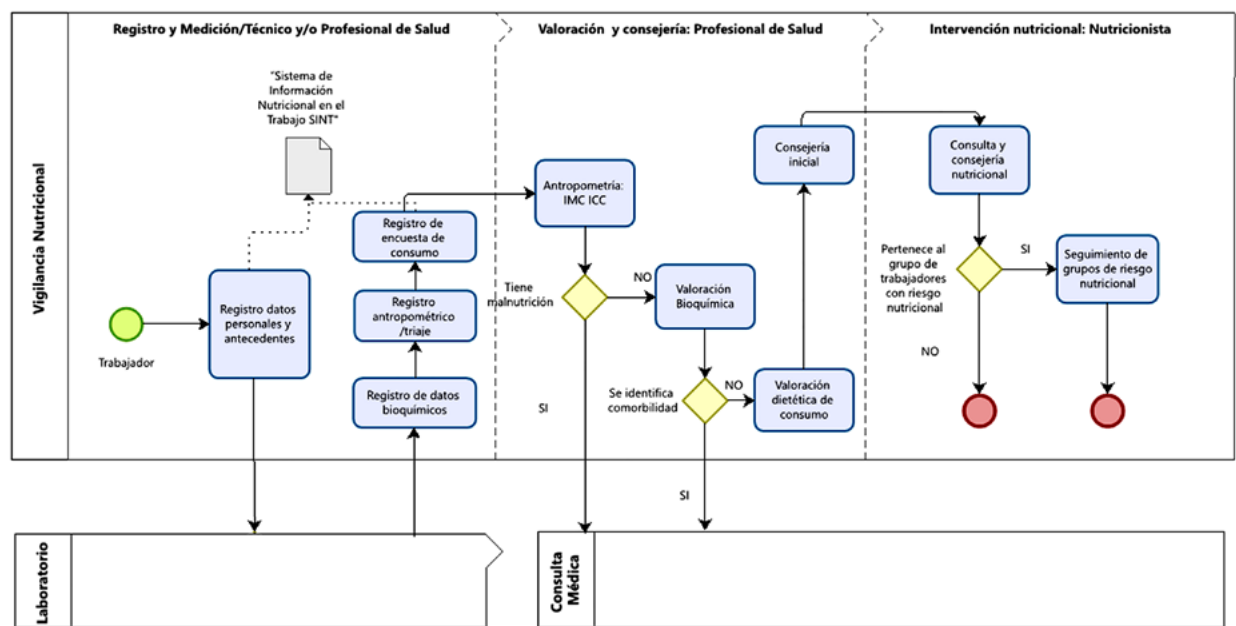


Figura N°1. Procesos de la Vigilancia Nutricional en el Trabajo (VNT), propuesto por CENSOPAS-INS.

### Conclusiones

1. La promoción y la vigilancia nutricional en el trabajo es una tarea pendiente en la normativa vigente en el Perú, debido al rápido crecimiento del sobrepeso y obesidad en trabajadores.
2. La malnutrición por exceso en el trabajo genera un impacto negativo en la salud pública y en el PBI nacional, debido a la baja productividad y costos altos en salud.
3. La pandemia actual por enfermedad del COVID-19, tiene un gran impacto en la mortalidad nacional especialmente en trabajadores con malnutrición por exceso, además en trabajadores (asociados al home office) y otras comorbilidades.

4. El CENSOPAS como órgano del INS, viene trabajando en una propuesta técnica en Vigilancia Nutricional en el trabajo para beneficio de los trabajadores, los centros laborales y la salud pública.

## Referencias Bibliográficas

1. Obesity: another ongoing pandemic. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. [Internet]. 2021; 6(6):411. doi: 10.1016/S2468-1253(21)00143-6
2. Nugent R, Levin C, Hale J, Hutchinson B. Economic effects of the double burden of malnutrition. *Lancet* [Internet]. 2020;395(10218):156-164. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32473-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32473-0)
3. IRIS, Institutional Repository for Information Sharing [Internet]. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; [actualizado el 19 de octubre de 2021]. Plan de acción sobre la salud de los trabajadores 2015-2025: [11 de octubre de 2021]; [1 página]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/33983>
4. INEI, Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Lima: INEI; [actualizado el 17 de octubre de 2021]. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES 2019: [31 de julio de 2020]; [1 página]. Disponible en: [https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Endes2019/](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Endes2019/)
5. Gob.pe, Plataforma digital única del Estado Peruano [Internet]. Lima: Gobierno del Perú; [actualizado el 5 de octubre del 2021]. Informe sobre las causas del elevado número de muertes por la pandemia del COVID-19 en el Perú: [21 de julio de 2021]; [1 página]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/concytec/informes-publicaciones/2028205-informe-sobre-las-causas-del-elevado-numero-de-muertes-por-la-pandemia-del-covid-19-en-el-peru>
6. Laing SS, Hannon PA, Williams B, Harris JR, Talburt A, Kimpe S. Increasing evidence-based workplace health promotion best practices in small and low-wage companies, Mason County, Washington, 2009. *Prev Chronic Dis*. [Internet]. 2012;9:E83. doi: [https://www.cdc.gov/pcd/issues/2012/11\\_0186.htm](https://www.cdc.gov/pcd/issues/2012/11_0186.htm)
7. Schliemann D, Woodside J. The effectiveness of dietary workplace interventions: A systematic review of systematic reviews. *Public Health Nutr*. [Internet]. 2019;22(5):942-955. doi: 10.1017/S1368980018003750
8. Organización Internacional del Trabajo. Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas [Internet]. Santiago de Chile: OIT; 2012. 87 p. Disponible en: [https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file\\_publicacion/alimentacion.pdf](https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf)
9. Gob.pe, Plataforma digital única del Estado Peruano [Internet]. Lima: Gobierno del Perú; [actualizado el 5 de octubre del 2021]. Lineamientos de política de promoción de la salud en el Perú: Documento técnico: [1 de enero de 2017]; [1 página]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/284803-lineamientos-de-politica-de-promocion-de-la-salud-en-el-peru-documento-tecnico>
10. Gob.pe, Plataforma digital única del Estado Peruano [Internet]. Lima: Gobierno del Perú; [actualizado el 5 de octubre del 2021]. Notificar accidentes en el trabajo y enfermedades ocupacionales: [actualizado el 30 de julio de 2021]; [1 página]. Disponible en: <https://www.gob.pe/774-notificar-accidentes-en-el-trabajo-y-enfermedades-ocupacionales>