

# Semana del Bienestar



## Plan de Trabajo • Guia



**Organización  
Panamericana  
de la Salud**

*Oficina Regional de la*  
Organización Mundial de la Salud



1902 • 2012

# ¿Cómo involucrarse?

Para facilitar la participación de los países y ciudades de la Región, se ha desarrollado una “Guía para las Organizaciones Participantes.” Este documento, junto con otros materiales de comunicación, describen detalladamente los pasos necesarios para participar cada año en la Semana del Bienestar. Todos ellos están disponibles en la página web:  
[www.paho.org/semanadelbienestar](http://www.paho.org/semanadelbienestar)

Asimismo, para facilitar la difusión y promoción del evento, se creó un blog dedicado a la Semana del Bienestar <http://new.paho.org/blogs/wellnessweek/>, de manera que los países tengan un espacio para compartir sus experiencias y los eventos que llevarán a cabo en diferentes ciudades.

## Visite nuestro sitio WEB

<http://new.paho.org/semanabienestar2012>



## Visite nuestra página de Facebook

<http://www.facebook.com/PAHONCDs>



## Síguenos en Twitter [http://twitter.com/#!/NCDs\\_PAHO](http://twitter.com/#!/NCDs_PAHO)



# Indice

Antecedentes  
**Página 5**

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal  
**Página 7**

Objetivos  
**Página 9**

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)  
**Página 11**

Actividades  
**Página 13**

La Ejecución  
**Página 17**

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes  
**Página 19**

Datos y Evaluación  
**Página 23**

Calendario  
Planificación de  
Eventos  
**Página 25**

Formulario  
**Página 27**

Anexos  
**Página 29**



**16 - 21 de Setiembre**

# 2012



# Antecedentes

## ► Historia y Propósito

El lanzamiento de la primera Semana del Bienestar se realizó en 2011, en Harlem, Nueva York y en las Américas.

El 16 de septiembre cientos de personas se reunieron en Harlem, para celebrar el lanzamiento de la Semana del Bienestar y su feria de salud. Como parte de la ceremonia de inauguración, el doctor Thomas Farley, Comisionado del Departamento de Salud, hizo la entrega de una proclamación en nombre del alcalde de Nueva York, Michael Bloomberg, mediante la cual se instauró en la ciudad de Nueva York, la celebración anual de la Semana del Bienestar del 16 al 21 de septiembre.

Durante esta misma celebración, la Directora de la OPS/OMS también instituyó la Semana del Bienestar de las Américas en las mismas fechas. En septiembre del 2011, de forma simultánea, 23 ciudades de 12 países de América Latina y España realizaron dicho evento con la participación de autoridades y líderes locales. Las voces de los alcaldes de distintas ciudades de Argentina, Cuba, Ecuador, España, Perú, Costa Rica, El Salvador y Nicaragua se escucharon a lo largo y ancho de las Américas y en la ciudad de Nueva York

Entre los coordinadores de la iniciativa estuvieron la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS); el Foro Económico Mundial (WEF) junto con la Cámara de Comercio del Gran Harlem, la Academia de Medicina de Nueva York y el City College de Nueva York.

La OPS/OMS y sus socios en la Región de las Américas asumieron el compromiso de respaldar la celebración anual de la Semana del Bienestar, en el mes de septiembre, para renovar los acuerdos establecidos por los mandatarios de los países en la Reunión de Alto Nivel sobre las Enfermedades No Transmisibles (ENT) que tuvo lugar, en la sede de Naciones Unidas, en septiembre de 2011.

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

Anexos

La Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud (OPS / OMS) y el Foro Económico Mundial están promoviendo la iniciativa de la “Semana del Bienestar”. Este concepto se basa en la experiencia de varios países de América Latina y el Caribe y tiene el objetivo de desarrollar un movimiento social para una vida saludable. Se propone aumentar la conciencia entre los individuos, los responsables políticos, las comunidades y los empleadores acerca de la importancia de contar con un entorno adecuado para facilitar las opciones sanas como las opciones más fáciles (por ejemplo, alimentos seguros, asequibles con menos sal, menos azúcar y menos grasa). Es importante contar con un entorno físico adecuado y seguro en la vida cotidiana que proporcione oportunidades para desarrollar actividad física sin el uso de tabaco y limitando el uso de alcohol.

Las asociaciones entre el sector público, la sociedad civil y el sector privado son fundamentales para encontrar soluciones eficaces para prevenir y reducir las Enfermedades No Transmisibles, teniendo en cuenta los mandatos, recursos y las competencias que existen en todos los sectores. La Semana del Bienestar es una oportunidad para reunir a asociaciones mutisectoriales a nivel local, nacional y regional para promover la salud y el bienestar y aumentar la conciencia sobre la prevención de las ENT. Esta guía sirve como un recurso para obtener el apoyo y ayudar a las organizaciones a orientar a quienes van a participar en actividades de La Semana del Bienestar alrededor del mundo.

## ➤ Enfermedades no Transmisibles

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son responsables de más de 36 millones de muertes en el mundo, una cuarta parte de ellas entre personas menores de 60 años y el 80 por ciento en países de recursos bajos y medios. El impacto de estas enfermedades no sólo afecta al sector salud, sino que también representa una carga económica para los países. De acuerdo con el reporte del Foro Económico Mundial y la Organización Mundial de la Salud “De la carga de enfermedad a las mejores opciones: Reduciendo el impacto económico de las ENT en los países de ingresos medio y bajo<sup>1</sup>” se estima que si las acciones de prevención se mantienen estáticas y no se impulsa la promoción de la salud para la prevención de las ENT, la pérdida económica en estos países sobrepasará los \$7 trillones de dólares entre los años 2011-2025.

Las ENT son la principal causa de mortalidad a nivel mundial, y están siendo cada vez más una amenaza para el desarrollo y el bienestar de todo el continente americano. Las enfermedades no transmisibles incluyen, pero no se limitan a, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas. Estas cuatro condiciones son responsables por la mayoría de las enfermedades no transmisibles relacionadas con las muertes evitables y comparten los factores de riesgo comunes como la falta de actividad física, la dieta inadecuada, el tabaquismo y el uso nocivo del alcohol. Una hoja informativa sobre las Enfermedades No Transmisibles (Anexo 2) se incluye en este documento como referencia al proceso de planificación de la Semana del Bienestar.

---

<sup>1</sup> Tomado del inglés: From Burden to “Best Buys”: Reducing the Economic Impact of Non-Communicable Diseases in Low- and Middle-Income Countries.

# Propósito de la Semana del Bienestar

La Semana del Bienestar tiene como objetivo movilizar y llamar la atención sobre las Enfermedades No Transmisibles y la acción social que se requiere para prevenir y luchar contra ellas. La Semana del Bienestar tiene como propósito la participación de autoridades locales, organizaciones de la sociedad civil, medios de comunicación, organizaciones comunitarias, el público en general y líderes de diferentes sectores. Su objetivo es juntar a estos actores para construir políticas públicas y elaborar programas para reducir los factores de riesgo y crear conciencia sobre la carga creciente y la distribución desigual de la amenaza para el desarrollo planteada por las Enfermedades No Transmisibles.

La Semana del Bienestar se ha convertido en una iniciativa para movilizar múltiples actores sociales, tales como: autoridades locales, sector privado, organizaciones de la sociedad civil y población en general; para crear conciencia sobre las ENT y estimular a que todos se den cuenta que tienen un papel que desempeñar. La Semana del Bienestar ha influido también para generar iniciativas y construir políticas públicas en otros sectores que respondan a los determinantes sociales, enfatizan la importancia de la promoción de la salud y fomenten la creación de entornos saludables.

Antecedentes

2 Propósito de la  
Semana del  
Bienestar

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

Anexos



# Objetivos

- I. Promover la importancia de las políticas públicas en todos los sectores para crear un entorno favorable para una vida sana.
- II. Resaltar los determinantes sociales, económicos y ambientales relacionados con los factores de riesgo de las ENT.
- III. Visibilizar y fortalecer el trabajo de las redes comunitarias para la promoción de la salud en escuelas, universidades, municipios y lugares de trabajo.
- IV. Colaborar con las comunidades para tomar medidas contra las Enfermedades No Transmisibles.
- V. Involucrar a todos los sectores de la sociedad, con especial énfasis en las organizaciones de la sociedad civil.
- VI. Promover la creación de ambientes de trabajo saludables involucrando a los trabajadores, los empleadores y sus organizaciones.
- VII. Resaltar la necesidad de reorientar los programas de salud para ampliar sus servicios y mejorar en las comunidades los esfuerzos de prevención de las ENT.
- VIII. Fortalecer iniciativas para crear ambientes y espacios públicos saludables, así como fomentar espacios de recreación al aire libre.
- IX. Aprovechar la Semana del Bienestar para llevar a cabo, mediante encuentros, seminarios y talleres, procesos de rendición de cuentas y de contraloría social que permitan valorar los avances realizados durante el año para reducir las ENT y analizar los desafíos que éstas presentan.

Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

## 3 Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

Anexos



# Principales Partes Interesadas (Actores Sociales)

La Semana del Bienestar es un llamado a la acción para las autoridades locales, las personas, las comunidades, los legisladores y los empresarios.

- 1. La Gente:** para desarrollar actividades que les permitan elegir estilos de vida saludables que previenen las enfermedades no transmisibles a través de:
  - Aumentar la actividad física
  - Fomentar dietas saludables
  - Limitar el consumo de alcohol
  - Eliminar el consumo de tabaco
  - Buscar la atención preventiva apropiada
- 2. Profesores y Alumnos:** para el desarrollo de programas educativos y actividades académicas para crear conciencia sobre cómo prevenir las enfermedades no transmisibles y tomar medidas para promover la salud en los centros educativos. Por ejemplo, fomentar el desarrollo de redes en las escuelas y universidades que se dedican a la promoción de la salud.
- 3. Empleadores y Trabajadores:** para motivar a los empleadores y a los trabajadores mediante ejemplos de historias de éxito, resaltando las ventajas de unirse a este movimiento para crear ambientes saludables y estilos de trabajo saludables. Mejorar las condiciones de salud y seguridad de los trabajadores redundará en el incremento de la producción y la eficacia.
- 4. Comunidades:** Para participar en discusiones con líderes locales para desarrollar programas y recursos que promuevan estilos de vida saludables, incluyendo la regulación del tabaco y el alcohol, el acceso a una alimentación sana, el acceso a lugares que fomenten la actividad física saludable, y la difusión de información sobre la salud. Por ejemplo, incorporar al presidente de la Red de municipios saludables a participar en la Semana del Bienestar o fortalecer la red de mercados comunitarios que involucren a pequeñas empresas locales en la Semana del Bienestar.

Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

4 Principales Partes Interesadas (Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

Principios y Lineamientos Para Las Organizaciones Participantes

Datos y Evaluación

Calendario Planificación de Hitos

Anexos

5. **Autoridades locales:** Promover el desarrollo de las políticas públicas y entornos que fomentan una vida sana, y facilitar las opciones sanas como las opciones fáciles, a través de:
- Mejorar el acceso a la atención sanitaria, a los alimentos sanos y locales, al agua potable, las frutas y las verduras.
  - Apoyar diseños urbanos que promueven un estilo de vida activo, incluyendo las calzadas, parques y lugares para la recreación y el acceso a medios adecuados y cómodos de transporte público.
  - Fomentar la creación y transformación de espacios libres de humo.
  - La inspección y la eliminación de todos los carcinógenos y otros contaminantes del agua y del aire.

### ¿Que gana una organización al participar?

- Reconocimiento - Se reconoce como una organización que apoya comportamientos saludables y promueve medidas para prevenir las ENT.
- Ser parte del proceso de Innovación - Colaborar con el sector privado, las organizaciones sin ánimo de lucro y las agencias gubernamentales para promover la conciencia sobre las Enfermedades No Transmisibles y tomar medidas que influyan positivamente en los individuos, las comunidades, y en la construcción de políticas públicas saludables.



# Actividades

La acción intersectorial es necesaria para combatir las desigualdades de la salud, como se identifica claramente en los determinantes sociales. La Semana del Bienestar es un ejemplo de la acción de múltiples partes interesadas en la salud, a través de la participación y la movilización de varios sectores, tales como los sectores de la educación (escuelas, universidades), la salud, las organizaciones supranacionales (OMS), las organizaciones de la sociedad civil y el sector privado; este evento crea una oportunidad para la colaboración. Con la evolución de este movimiento, se convertirá en un punto desde el cual se podrá reforzar la red de municipios saludables en los niveles nacionales, subregionales y regionales. Esto creará nuevas oportunidades para la colaboración Sur-Sur mediante la puesta en marcha de objetivos locales y globales.



Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

## 5 Actividades

La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

Anexos

**Tabla 1: Lugares – Semana del Bienestar 2012**

Lugar	Descripción
En toda la Región	<p>El lema de la Semana de Bienestar este año será: <b>Elige salud. Come bien. ¡Muévete!</b></p> <p>La pagina WEB de la Semana de Bienestar así como el facebook y twitter estarán acortando distancias e involucrando a todos los habitantes de la región.</p> <p><b>www.paho.org/semanabienestar2012</b></p> <p> <a href="http://www.facebook.com/PAHONCDs">http://www.facebook.com/PAHONCDs</a></p> <p> <a href="http://twitter.com/#!/NCDs_PAHO">http://twitter.com/#!/NCDs_PAHO</a></p>
En América Latina	<p>Todos los países llevarán a cabo actividades al menos en un municipio.</p> <p>10 alcaldes enviarán mensajes sobre la Semana del Bienestar. (Durante la Conferencia Sanitaria Panamericana se presentará un recuento de las actividades llevadas a cabo por cada país)</p>
Caribe Inglés	<p>El Caribe ha llevado el liderazgo en el tema con la organización del “Día del Bienestar” Este año se hará el esfuerzo de ampliarlo a una semana y en el caso de Bahamas llevará a cabo el “Mes del Bienestar”</p>
En los Estados Unidos, Washington D.C.	<p>El lanzamiento de la II Semana del Bienestar se hará durante la cena del primer día de la Conferencia Sanitaria Panamericana el 17 de septiembre.</p> <p>Asimismo la OPS llevará a cabo una Exhibición de Fotografías sobre la Semana de Bienestar del 2011 en la Organización de Estados Americanos.</p> <p>Durante la Conferencia Sanitaria Panamericana se presentarán los mensajes en video de los Alcaldes enviados por los países sobre la Semana de Bienestar y se entregará a todos los ministros un recuento de las actividades que se estarán llevando a cabo durante esa semana en los países de la Región.</p> <p>Del 16 al 23 de Septiembre, la OPS, como organización llevará a cabo, invitando a todos los Ministros y Delegados que asistan a la Conferencia Sanitaria Panamericana, actividades para fomentar la actividad física dentro del edificio y la dieta saludable, así como espacios de supervisión de su salud.</p> <p>El 21 de Septiembre se llevará a cabo un Foro en el Banco Mundial, de 10 de la mañana a 2 de la tarde con la participación del Banco Mundial, American College of Sport Medicine y la OPS/OMS sobre Ciudades Saludables: Transformando las comunidades para un crecimiento Sabio y Saludable (Active Cities; transforming Communities for Smart Grow and Health)</p> <p>Se sumarán esfuerzos con el Alcalde Vincent C. Gray de la Ciudad de Washington y las Organizaciones Hispanas en WDC para llevar a cabo en el aniversario de los 110 años de la OPS, el domingo 22 de Septiembre, una caminata que se unirá a los eventos de DC Fiesta en donde se resaltarán las actividades de la Semana del Bienestar con los cuatro factores protectores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad Física,</li> <li>• Dieta Saludable,</li> <li>• Ambientes libres de humo de tabaco,</li> <li>• Reducción de consumo de alcohol.</li> </ul>

**Tabla 2: Las Actividades Sugeridas en las Ciudades**

Actividad	Descripción
Señalización / Promoción de la Semana de la Salud	Para llamar la atención de las autoridades locales, así como los residentes municipales y otros visitantes, la Semana del bienestar puede ser objeto de publicidad en los aeropuertos, en el metro y los autobuses, los taxis, en las clínicas y hospitales, en las escuelas, y alrededor de la zonas donde se encuentran las oficinas regionales de la OPS / OMS.
Apertura de la Semana de Salud 2012	El lugar y la hora serán determinados por cada oficina de la OPS en los países. Se involucrará a las redes ya existentes de escuelas promotoras de la salud, de municipios saludables, de mercados saludables, para crear un movimiento social.
Actividades y Ferias para Promover el Ejercicio	Juntar a las comunidades en lugares seguros (en varios contextos, tales como los barrios, escuelas, universidades, etc.) y ofrecer actividades de ejercicio como: clases de zumba, aeróbicos, clases de baile, juegos de baloncesto, juegos de fútbol.
Caminata por la Salud	Una caminata / carrera (a 2 km, 5 km, 10 km), un evento de capacitación para cambiar los estilos de vida y promover la salud. Se sugiere utilizar la sede de la Ciclovía para esta actividad
Simposium - la Experiencia Local	Se puede presentar información recientemente publicada / resultados, para mostrar los logros en la región. El Foro Económico Mundial y los Ministros de Hacienda de la región podrán discutir el costo de la carga de enfermedades no transmisibles y la forma de reducirlas y actuar hoy. Para el simposium, información basada en la evidencia será elaborada y difundida a los países miembros. Estos documentos podrían incluir: un documento que revisa el marco legal de las regulaciones sobre la venta de comida chatarra en las escuelas, y un documento sobre la comercialización de alimentos poco saludables. Es muy importante la relación entre las ENT y los determinantes sociales con énfasis en pobreza, género, etnia-raza y salud.
Campaña de Salud	La Semana del Bienestar es una plataforma ideal para lanzar una campaña. Ejemplos de la campaña incluyen la seguridad de la piel / prevención del cáncer, programas para compartir bicicletas, caminatas, concursos de salud en el trabajo. Cada red tiene su propia campaña de salud para responder a sus condiciones específicas.
Presentaciones sobre Comida Saludable	Realizar eventos sobre comida saludable y como prepararla. Los ejemplos podrían incluir clases de cocina, desayunos saludables en la comunidad o almuerzos y cenas, concursos de ensaladas saludables y sopas saludables y el desarrollo de un jardín comunitario. Se puede hacer hincapié en el uso de las tradiciones culinarias locales, chefs, cocineros y restaurantes populares e involucrar a la red de restaurantes para promover dietas saludables, espacios libres de tabaco y limitar el consumo de alcohol.

Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

## 5 Actividades

La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

Anexos

Difusión de Información y Unidades Móviles	Distribución de información de salud en forma de folletos, carteles, obras de teatro. Los temas pueden enfocarse en los riesgos asociados con el consumo de alcohol, tabaquismo, inactividad, o sobre los beneficios de una alimentación saludable, estilos de vida, espacios libres de humo, y actividad física. Involucrar al sector salud en la reorientación de los servicios de salud para responder mejor a la necesidad de las ciudades mediante el uso de unidades móviles. Llevar a cabo evaluaciones de salud como medir la presión arterial, los niveles de azúcar en la sangre y la grasa corporal. Estas unidades también podrían promover la actividad física y una dieta saludable en las ciudades de la región.
Salud de los Trabajadores	Campaña basada en la promoción de la salud sobre la Salud de los Trabajadores Iniciativas para crear espacios laborales libres de humo. La iniciativa “Trabajos saludables - Incremento de la Productividad” que puede incluir: lugares de trabajo seguros, lugares de trabajo justos (salarios justos, horarios de trabajo y la capacidad para participar en la toma de decisiones), la gestión de riesgos, el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, planes de jubilación y programas para volver al trabajo. También incluirá un seminario sobre la Salud de los Trabajadores.
Seguridad Vial y Ciclovías	Promoción de Carriles Seguros de Bicicleta/Ciclovías Se puede vincular la Semana del Bienestar al Día Mundial Sin Autos (22 de septiembre) y crear algunas actividades conjuntas en los países de nuestra región.
Campaña de Medios Sociales	Renovar y añadir nuevos contactos en las redes sociales de la Semana del Bienestar 2011. Podrá encontrar más información en la siguiente pagina web: <a href="http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&amp;task=view&amp;id=5705&amp;Itemid=4097&amp;lang=en">http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&amp;task=view&amp;id=5705&amp;Itemid=4097&amp;lang=en</a> El uso de redes sociales por internet como Facebook, Twitter y YouTube, permitirá al público de la Semana del Bienestar 2012 y de sus actividades, así como promover y ampliar la participación.
Diseño de una Entidad Saludable	Convocar a las asociaciones de arquitectos e ingenieros urbanos y llevar a cabo concursos de diseño urbano accesible y saludable (aceras, luces, parques, escaleras, transporte público activo y atractivo).

# La Ejecución

Para cada ciudad o área que desea celebrar la Semana del Bienestar, un Presidente y un Comité Organizador Local debe ser establecido. El comité organizador local debe incluir a representantes de: las autoridades locales competentes, el sector privado, la sociedad civil, los grupos claves de la comunidad, la academia, las organizaciones religiosas, y un miembro de la oficina local de la OPS / OMS.

El Presidente del comité organizador local debe ser seleccionado por la autoridad local principal o por el propio comité.

- El papel de la Presidencia sería la de supervisar y coordinar la iniciativa de la Semana del bienestar y comunicarse con la OPS / OMS en la región.
- Las funciones de cada representante del grupo deben ser definidas y acordadas.

**Tabla 3: El siguiente cuadro puede servir como ejemplo para el establecimiento de las funciones del comité organizador local:**

Miembro	Rol
Presidencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer y coordinar el comité</li> <li>• Planificación de reuniones</li> <li>• Comunicarse con la oficina local de la OPS/OMS</li> </ul>
PAHO/WHO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarse con el Presidente</li> <li>• Actuar como enlace con la OPS / OMS Oficina Regional</li> <li>• Mantener y actualizar el Blog de la Semana del Bienestar</li> <li>• Proporcionar orientación técnica</li> </ul>
Miembros Del Comité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recibir, revisar, y aprobar las solicitudes de las organizaciones participantes (OP)</li> <li>• Coordinar las actividades calendarizadas</li> <li>• Difundir la información de la iniciativa a nivel local</li> <li>• Elaborar el presupuesto y recaudar fondos</li> <li>• Coordinar la logística para el evento</li> </ul>

Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

## 6 La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

Anexos

Las directrices operativas para el comité organizador local deben ser decididos al principio y el comité debe hacer el máximo uso de las tecnologías de la comunicación virtual. Las organizaciones participantes tienen que solicitar al comité un lugar para participar en la Semana del Bienestar.

- Para poder ser reconocida como una organización participante, las organizaciones deben:
  - Adoptar la Guía de la Semana del Bienestar y las directrices para las organizaciones participantes
  - Desarrollar un presupuesto (monetario o en especie) para las actividades básicas de la organización de la Semana del Bienestar
  - Describir su estrategia para la movilización de recursos
  - Diseñar e implementar una estrategia de comunicación

Las ciudades y los países deben comprometerse a respetar la marca y los derechos reservados de la Semana del Bienestar al seguir las directrices del logotipo; que se detallan en el documento guía de las organizaciones participantes. El comité organizador puede decidir diseñar un identificador visual para que sea utilizado junto con el logotipo de la Semana del Bienestar.



# Principios y Lineamientos Para Las Organizaciones Participantes

Los Principios y lineamientos que se presentan aquí permitirán garantizar la coherencia entre las actividades y los eventos de la Semana del Bienestar.

## ► Principios:

- La Semana del Bienestar es un llamado de los organizadores, la Organización Panamericana de la Salud y el Foro Económico Mundial, para inspirar y estimular la acción para una vida sana en todos los sectores y a todos los niveles.
- Las organizaciones que apoyan la Semana del Bienestar se consideran “organizaciones participantes”.
- El logotipo ha sido diseñado para representar y promover el concepto de la Semana del Bienestar.
- A las organizaciones participantes se les anima a utilizar el logotipo de la Semana del Bienestar en los materiales para las actividades que apoyan la iniciativa de la Semana del Bienestar.
- Si la OPS y los logotipos del Foro Económico Mundial se utilizan en actividades de la Semana del Bienestar, ningún otro logotipo de las organizaciones participantes será utilizado. Logotipos de la industria privada no pueden ser utilizados como publicidad durante las actividades públicas, ni se pueden vender productos o servicios. Se puede reconocer la participación de una organización en un comunicado local emitido por el comité organizador local.

Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

7

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

Anexos

## ► Lineamientos Generales:

1. Esta lista de actividades debe ser actualizada de forma continua en el blog.
2. Las organizaciones están invitadas a apoyar y / o dirigir sus propias actividades como parte de la Semana del Bienestar.
3. Las organizaciones que eligen respaldar determinadas actividades dirigidas por el Comité Organizador y / o dirigir sus propias actividades para la Semana del Bienestar deben presentar una solicitud (disponible en esta guía) al Comité Organizador con el fin de ser reconocidos como una organización participante de la Semana del bienestar.
4. Los formularios de solicitud serán revisados y aprobados dependiendo del caso por el Comité Organizador. El Comité Organizador Local debe de informar a la organización solicitante de la decisión dentro de diez días laborales de recibir su solicitud.
5. De acuerdo con la normativa de la OPS, las empresas en las industrias de tabaco, el alcohol y las armas no serán aceptadas como organizaciones participantes o patrocinadores de ninguna clase.
6. Todas las organizaciones participantes deben describir y resaltar de qué manera su actividad promoverá:
  - a.- La actividad física
  - b.- La dieta saludable  
(frutas, verduras, menos sal y azúcar, sin grasas trans, etc.)
  - c.- Limitar el consumo de alcohol
  - d.- Eliminar el consumo de tabaco
7. Las actividades y los eventos deben ser positivos, estimulantes, interesantes y atractivos para sus audiencias.
8. Las organizaciones participantes deben ser animadas a usar las redes sociales para difundir los mensajes a múltiples audiencias.
9. El proceso de invitar y coordinar las actividades de las organizaciones participantes en la Semana del Bienestar será dirigido por el comité organizador local.
10. Las organizaciones participantes trabajarán con el Comité Organizador Local para integrar las actividades y eventos para la Semana del Bienestar que garanticen una mejor coordinación y mejores resultados (es decir, revisar y compartir detalles de los eventos y actividades, ubicación, tiempo y método de la participación). El Comité Organizador Local debe ofrecer retroalimentación a las organizaciones participantes cuando sea necesario.
11. Las organizaciones participantes deberán abstenerse de vender o promover activamente sus productos durante los eventos de la Semana del Bienestar y no pueden implicar, de ninguna manera, que el Comité Organizador y / o la OPS / OMS respalden ni aprueben la organización participante o sus productos.
12. Las organizaciones participantes no podrán distribuir artículos o promover eventos que estarían en conflicto con las áreas claves de enfoque de la Semana del Bienestar. Si las organizaciones participantes desean distribuir algún artículo durante la Semana del Bienestar, los detalles de esto se debe incluir en el formulario de solicitud al Comité Organizador.
13. Las organizaciones participantes que tengan servicio al público y esten en conflicto con los principios de la Semana del Bienestar, no podran utilizar el logo.

## ► Lineamientos Para El Uso Del Logotipo de La Semana del Bienestar:

1. El logotipo de la Semana del Bienestar, propiedad de la OPS / OMS, se utilizará dentro de las actividades y los eventos que forman parte del programa de la Semana del Bienestar. El Comité Organizador proporcionará la versión oficial del logotipo a las Organizaciones Participantes.
2. Las organizaciones participantes que utilicen el logotipo de la Semana del Bienestar deberán respetar y adherirse a las siguientes pautas:
  - Debe ser utilizado de acuerdo a su diseño y color real (o la versión en blanco y negro);
  - Se puede engrandar o reducir proporcionalmente a un tamaño legible si es necesario;
  - El logotipo no se puede cambiar de ninguna manera, bajo ninguna circunstancia se puede volver a dibujar, reproporcionar, recortar o modificar;
  - Si se utiliza en un sitio web, debe tener un mínimo de 25 píxeles entre otros logotipos, gráfico (s) o elementos textuales;
  - No se puede utilizar para implicar una afiliación con la OPS / OMS;
  - No se puede utilizar en relación a imágenes o textos que promueven actividades contra los valores de la Semana del Bienestar;
  - No se puede utilizar en ningún material o página web que infrinja las leyes o reglamentos.
  - Para las actividades dirigidas por las organizaciones participantes, el logotipo de la Semana del Bienestar se puede usar junto con el logotipo de su propia organización.
  - En el caso de que los logotipos de la OPS y el Foro Económico Mundial se utilizan con el logotipo de la Semana del Bienestar, no se usara ningún otro logotipo. Las organizaciones participantes que apoyan las actividades y eventos, en este caso, serán reconocidas por escrito (por ejemplo, en la página WEB Semana Bienestar y comunicación).

Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

7

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

Anexos

## ➤ Modalidades De Participación En La Semana del Bienestar:

Esta lista no es excluyente; nuevas ideas son bienvenidas.

- Experiencia especializada en apoyar las actividades/eventos de la Semana del Bienestar
- Copatrocinadores de conferencias y foros (contribuciones financieras y no financieras (en especie))
- Dirigir o organizar actividades dentro de su propio lugar de trabajo
- Publicidad /campañas de promoción
- Actividades/gestión de eventos
- Donación del uso gratuito de edificios, espacio exterior, etc.
- Contribuciones financieras
- Recursos tecnológicos



# Datos y Evaluación

## ► Medidas de Éxito

Las medidas de éxito serán identificadas y seleccionadas en cada oficina de la OPS en conjunto con los actores principales interesados. Algunos ejemplos incluyen: el compromiso de las autoridades nacionales y locales, el número de ciudades participantes, el número de participantes en actividades de bienestar, el número de partes interesadas, la movilización de las empresas locales (restaurantes, mercados), la movilización de las redes de municipios, escuelas, hospitales y mercados saludables, y el número de eventos organizados en todos los sectores para reducir la incidencia de las ENT. También una exitosa campaña publicitaria podría ser una medida de éxito, como también una estrategia exitosa de medios de comunicación sociales.

Es importante evaluar el proceso y los resultados de la Semana del Bienestar para mejorar los futuros eventos. Esto puede hacerse mediante el monitoreo de diversos indicadores cuantitativos y cualitativos. A las organizaciones participantes se les pedirá que proporcionen métricas tanto del proceso como indicadores de los resultados para cada uno de sus eventos.

- Indicadores cuantitativos:
  - Impresiones de la “Semana del bienestar”
  - Interacciones en la “Semana del bienestar”
  - Asistencia a eventos ( población mínima estimada)
  - Principales indicadores virtuales relacionados al proceso: (Ejemplos: número de visitas a la página web, visitas, ver videos, tweets, Impresiones en Facebook e interacciones, etc.)
- Indicadores Activos:
  - Seguimiento virtual del progreso de individuos (de corto y largo plazo)

Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

## 8 Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

Anexos



# Calendario Planificación de Eventos

**Fechas Propuestas de Planificación: (suponiendo que la Semana del Bienestar ocurra durante la tercera semana de septiembre)**

Evento	Fecha
Movilizar al Comité Organizador Local, difundir Principios y Lineamientos a Organizaciones Participantes, las Organizaciones Participantes presentarán un formulario de inscripción para actividades y eventos	Julio / Agosto
El Comité examina/aprueba las actividades y eventos de las organizaciones participantes	Julio - Septiembre
Medios de Comunicación, Relaciones Públicas y lanzamiento del sitio WEB	Julio
Evento de lanzamiento de la Semana del Bienestar (primer día de actividades)	Septiembre
Eventos y Actividades de la Semana del Bienestar	Septiembre
Examen Retrospectivo	Finales de Septiembre
Comenzar a planificar la próxima Semana del Bienestar	Principios de Octubre



Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

9 Calendario  
Planificación de  
Eventos

Formularios

Anexos



# Formulario Para Organizaciones Participantes

## Formulario para solicitar el reconocimiento como organización participante

- Sí, mi organización se compromete formalmente a apoyar la Semana del Bienestar.
- Sí, mi organización acepta los criterios y los lineamientos descritos en este formulario
- Sí, mi organización se compromete a apoyar un municipio saludable, una nación saludable y un mundo saludable.

### I. Información para contactarse con la organización participante (Escriba con letra de imprenta legible)

Nombre de la organización \_\_\_\_\_

Dirección postal \_\_\_\_\_

Ciudad, estado, provincia, código postal \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

Nombre de la persona responsable \_\_\_\_\_

Cargo \_\_\_\_\_

Dirección de correo electrónico \_\_\_\_\_

Teléfono del trabajo \_\_\_\_\_

Teléfono móvil \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

10 Formulario

Anexos

## II. Actividades propuestas para la Semana del Bienestar

1. Descripción del evento o las actividades: (Sea específico e indique todos los detalles importantes.)
2. Fecha (s) y hora (s) de la actividad o el evento:
3. Lugar donde se realizará la actividad o el evento: (Indique la dirección.)
4. ¿Qué medidas concretas son necesarias para esta actividad? (Espacio, tiempo que se requiere para organizar, registro, etc.)
5. Haga una lista especial de aprobaciones necesarias para desarrollar el evento o las actividades:
6. ¿Se usarán los medios de comunicación y las redes sociales como parte del evento o la actividad programada para la Semana del Bienestar?
7. Indique los productos, los servicios o la información que se distribuirá en el evento:

## III. Tipo de apoyo para la Semana del Bienestar:

**(Sírvase marcar las casillas correspondientes a los tipos de apoyo que su organización desea proporcionar.)**

- Organización y gestión de una actividad o un evento de la Semana del Bienestar
- Donación de recursos en forma de personas o tiempo
- Publicidad y campañas para apoyar la Semana del Bienestar
- Gestión de actividades y eventos
- Donación del uso de edificios, espacios al aire libre, etc. para una actividad o un evento de la Semana del Bienestar
- Donación de materiales o productos con el logo de la Semana del Bienestar (camisetas, botellas de agua, cuerdas, pedometros, etc)
- Recursos tecnológicos
- Otro \_\_\_\_\_

Por favor envíe el formulario completo y la descripción de las actividades que se distribuirán en el evento (si corresponde) a:

**Dra. Sofioleticia Morales**  
Coordinadora de Promoción de la Salud y Determinantes Sociales  
Telefono: 202-9743106  
email: [moraless@paho.org](mailto:moraless@paho.org)

# Anexos

## Anexo 1: Información Básica Sobre la Semana del Bienestar

### ¿Quiénes?

1. Individuos
2. Responsables Políticos
3. Comunidades Urbanas
4. Empleadores (la Alianza para el Bienestar en el Trabajo)

### ¿Qué?

Influir en la política que ayudará a las comunidades a promover el cambio por medio de:

1. Entornos y políticas favorables
  - (i) El medio urbano
  - (ii) El contexto social
2. Comportamientos saludables
  - (i) Aumentar la actividad física
  - (ii) Fomentar una dieta saludable
  - (iii) Limitar el consumo de alcohol
  - (iv) Cesar el consumo de tabaco

Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

## ¿Para qué?

1. Para crear espacios urbanos sanos que faciliten opciones saludables para la actividad física
2. Para promover comportamientos saludables
3. Para mejorar la calidad de vida y la esperanza de vida
4. Para mejorar el rendimiento y la contribución de las personas a su sociedad/comunidad
5. Para prevenir y reducir la predisposición a otras enfermedades crónicas
6. Para fomentar la capacidad de hacer cosas que traigan alegría y felicidad a la vida

## ¿Cuándo?

1. Durante la “Semana del Bienestar” las fechas serán determinadas por cada organización participante
2. Las campañas de promoción y las actividades de sensibilización deben ser implementadas lo antes posible

## ¿Dónde?

1. Ciudades alrededor del mundo

## ¿Cómo?

Organizando actividades interactivas para difundir conocimientos fundamentales sobre la salud:

1. Campañas de anuncios sobre la Semana del Bienestar (en aeropuertos, estaciones de tren, transporte público)
2. Paquetes de información para aumentar la conciencia del medio ambiente construido y organizaciones sociales en el área
3. Interacciones virtuales (presencia en la WEB, Facebook, Twitter, etc.)
4. Disponibilidad de videos en YouTube sobre las ENT
5. Organización de caminatas, carreras, senderos exclusivos para peatones y ciclistas, espacios de distracción familiar, caminatas, días de campo, propiciados por la misma ciudad etc.
6. Promoción de opciones saludables para la alimentación: supermercados, restaurantes, festivales gastronómicos saludables
7. Enlace con otros eventos relacionados con la salud en la ciudad

La Semana del Bienestar se centrará en la concientización sobre los factores de riesgo de las ENT y en las medidas que pueden tomarse para moderarlos. A continuación se presenta una lista breve de los principales factores de riesgo de las ENT.

### Factores de riesgo relacionados con el comportamiento

1. Inactividad física
2. Dieta no saludable
3. Consumo nocivo de alcohol
4. Consumo de tabaco

### Factores de riesgo biológicos

1. Hipertensión arterial
2. Colesterol elevado
3. Hiperglucemia
4. Índice de masa corporal alto

### Factores de riesgo ambientales

1. Carcinógenos, sustancias tóxicas y contaminantes: agua, aire, humo de segunda mano
2. Acceso limitado a alimentos saludables: agua potable, frutas y verduras frescas
3. Acceso a alimentos no saludables y poco nutritivos de bajo costo
4. Diseño urbano que no propicie una vida activa: aceras donde no se puede caminar, ausencia de parques y plazas, carencia de ciclovías, falta de acceso a medios de transporte público cómodos y adecuados
5. Falta de viviendas, edificios y escuelas que propicien una vida activa, acceso limitado al agua, alimentos frescos y medios de transporte
6. Espacios cerrados expuestos al humo de tabaco
7. Inseguridad en la calle: carencia de seguridad vial y falta de protección contra la violencia
8. Educación inadecuada sobre la salud y una falta de difusión de conocimiento sobre las ENT.

Antecedentes

Meta del Proyecto  
Objetivo Principal

Objetivos

Principales Partes  
Interesadas  
(Actores Sociales)

Actividades

La Ejecución

Principios y  
Lineamientos Para  
Las Organizaciones  
Participantes

Datos y Evaluación

Calendario  
Planificación de  
Hitos

Formularios

## Anexo 3: Antecedentes Pertinentes

Documento	Enlace
Prevención y control de las enfermedades no transmisibles, Informe del Secretario General, Naciones Unidas, mayo del 2011	<a href="http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/66/83&amp;referer=http://www.un.org/en/ga/president/65/issues/ncdiseases.shtml&amp;Lang=S">http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/66/83&amp;referer=http://www.un.org/en/ga/president/65/issues/ncdiseases.shtml&amp;Lang=S</a>
World Health Organization: 2008-2013 Action Plan: Global Strategy for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases	<a href="http://www.who.int/nmh/publications/9789241597418/en/index.html">http://www.who.int/nmh/publications/9789241597418/en/index.html</a>
Organización Panamericana de la Salud. Estrategia Regional y Plan de Acción para un Enfoque Integrado sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades Crónicas	<a href="http://www.paho.org/spanish/ad/dpc/nc/registra-cncds.pdf">http://www.paho.org/spanish/ad/dpc/nc/registra-cncds.pdf</a>
Margaret Chan, Director-General, WHO, February 25, 2011. Statement at the Regional high-level consultation of the Americas on non-communicable diseases and obesity in Mexico City, Mexico	<a href="http://www.who.int/dg/speeches/2011/NCDs_20110225/en/index.html">http://www.who.int/dg/speeches/2011/NCDs_20110225/en/index.html</a>
Moscow Declaration. Ministerial Meeting April 28-29, 2011	<a href="http://www.who.int/nmh/events/moscow_ncds_2011/conference_documents/moscow_declaration_en.pdf">http://www.who.int/nmh/events/moscow_ncds_2011/conference_documents/moscow_declaration_en.pdf</a>
Declaración Ministerial de México. 24 de febrero del 2011 (versión del 4 de marzo del 2011)	<a href="http://www.paho.org/English/D/Ministerial-Declaration-Mexico-NCDs.pdf">http://www.paho.org/English/D/Ministerial-Declaration-Mexico-NCDs.pdf</a>
World Economic Forum Workplace Wellness Alliance	<a href="http://alliance.weforum.org/">http://alliance.weforum.org/</a>
Mike McCanister Interview, Fortune	<a href="http://money.cnn.com/2011/03/17/news/companies/leadership_michael_mccallister_humana.fortune/index.htm">http://money.cnn.com/2011/03/17/news/companies/leadership_michael_mccallister_humana.fortune/index.htm</a>
Departamento de Salud Mental y Recursos de Nueva York: Pautas de diseño activo	<a href="http://www.nyc.gov/html/doh/html/home/home.shtml">http://www.nyc.gov/html/doh/html/home/home.shtml</a>
Asociación Nacional del País y Funcionarios Municipales de Salud	<a href="http://www.naccho.org/">http://www.naccho.org/</a>
Prevención de las Enfermedades No- Transmisibles y Lesiones	<a href="http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/ip/un-rpt.pdf">http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/ip/un-rpt.pdf</a>

**Semana del Bienestar**

