Firmado digitalmente por
TORRES LEVANO Maria Del Pilar FAU
20131257750 soft
Motivo: Soy el autor del documento.
Fecha: 30.09.2025 20:12:41-0500

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

RESOLUCIÓN N° 000039-GCPS-ESSALUD-2025

Lima, 30 de Septiembre del 2025

VISTOS:

La Nota Nº 00665-GAPR-GCPS-ESSALUD-2025, el Informe N° 0047-SGMC-GCPS-ESSALUD-2025, de la Gerencia de Atención Primaria de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud, el Memorando Nº 001442-GCPP-ESSALUD-2025, la Nota N° 000271-GOP-ESSALUD-2025, el Informe Nº 000145-SGORG-GOP-GCPP-ESSALUD-2025 de la Gerencia Central de Planeamiento y Presupuesto, y;

CONSIDERANDO:

Que, el numeral I del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, establece que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo;

Que, conforme al artículo 1 de la Ley N.º 27056, Ley de Creación del Seguro Social de Salud (ESSALUD), en concordancia con el artículo 39 de la Ley N.º 29158, Ley Orgánica del Poder Ejecutivo, ESSALUD es una entidad administradora de fondos intangibles de la seguridad social adscrita al Sector Trabajo y Promoción del Empleo, cuya finalidad es dar cobertura a los asegurados y sus derechohabientes a través del otorgamiento de prestaciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, prestaciones económicas y prestaciones sociales que corresponden al régimen contributivo de la Seguridad Social en Salud, así como otros seguros de riesgos humanos;

Que, en el literal e) del artículo 2° de la Ley N.º 27056, se establece que, para el cumplimiento de su finalidad y objetivos, ESSALUD formula y aprueba sus reglamentos internos, así como otras normas que le permitan ofrecer sus servicios de manera ética, eficiente y competitiva;

Que, de acuerdo con el literal a) del artículo 172 del Texto Actualizado y Concordado del Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud – ESSALUD, aprobado mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva Nº 1013-PE-ESSALUD-2024, la Gerencia de Atención Primaria de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud tiene por función proponer normas, procedimientos, políticas, objetivos, estrategias, planes y programas, criterios para la articulación, funcionamiento y desarrollo de la oferta prestacional relacionados a promoción de la salud, prevención de enfermedades y medicina complementaria;

Que, mediante Resolución de Gerencia General N° 1553-GG-ESSALUD-2020, modificada por Resolución de Gerencia General Nº 254-GG-ESSALUD-2025, se aprueba la Directiva de Gerencia General N° 21-GCPP-ESSALUD-2020, "Normas para la formulación, evaluación, aprobación, y actualización de documentos normativos y documentos técnicos orientadores en ESSALUD", con la finalidad de ordenar la formulación y actualización de documentos normativos y técnicos-orientadores al interior de la institución, que son necesarias para el ejercicio de las funciones de las unidades de organización que conforman el Seguro Social de Salud - ESSALUD;

Firmado digitalmente por
VALDERRAMA GAITAN Jaime
Roberth FAU 20131257750 soft
Motivo: Doy visto bueno.
Fecha: 30.09.2025 20:08:18-0500

Firmado digitalmente por
CARDOZA MORENO Gissela Haydee
FAU 20131257750 soft
Motivo: Doy visto bueno.
Fecha: 30.09.2025 20:08:04-0500

Esta es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Seguro Social de Salud, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web: **https://sgdredes.essalud.gob.pe/validadorDocumental** e ingresando la siguiente clave: **GKLEYMM**.

Que, mediante Nota Nº 00652-GAPR-GCPS-ESSALUD-2025 e Informe N° 0044-SGMC-GCPS-ESSALUD-2025, la Gerencia de Atención Primaria de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud, propone el proyecto de Documento Técnico Orientador, "Cuarto Momento de la Estrategia Prevenir: Abordaje Con Medicina Complementaria" cuyo objeto es Fortalecer la salud mediante la adopción de hábitos saludables, mejorando la calidad de vida de las personas y promoviendo estilos de vida saludables; a través, de sesiones educativas basadas en tres pilares: alimentación celeste, terrestre y humana;

Que, mediante Memorando Nº 001442-GCPP-ESSALUD-2025 e Informe Nº 000145-GOP-GCPP-ESSALUD-2025 la Gerencia de Organización y Procesos de la Gerencia Central de Planeamiento y Presupuesto emite opinión favorable a la propuesta de Documento Técnico Orientador "Cuarto Momento de la Estrategia Prevenir: Abordaje Con Medicina Complementaria";

Que, conforme al literal a) del artículo 162 del Texto Actualizado y Concordado del Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud es función de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud formular, proponer, aprobar cuando corresponda al ámbito de su competencia y evaluar las políticas, normas, modelos, prioridades sanitarias y estrategias para la atención de salud de los asegurados a través de la oferta fija y flexible y otras modalidades, así como los criterios de evaluación de resultados e impacto de las intervenciones sanitarias;

Que, de acuerdo a los documentos de visto, resulta necesario aprobar el documento propuesto por la Sub Gerencia de Medicina Complementaria de la Gerencia de Atención Primaria de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud denominado Documento Técnico Orientador: "Cuarto Momento de la Estrategia Prevenir: Abordaje Con Medicina Complementaria";

Estando a lo propuesto y en uso de las atribuciones conferidas;

SE RESUELVE:

1. **APROBAR,** el Documento Técnico Orientador: "Cuarto Momento de la Estrategia Prevenir: Abordaje Con Medicina Complementaria" que como Anexo forma parte integrante de la presente Resolución.

2. **DISPONER,** que la Gerencia de Atención Primaria de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud se encargue de la difusión, asesoría técnica y evaluación del Documento Técnico Orientador aprobado por la presente Resolución.

3. **DISPONER** que la Gerencia de Atención Primaria, a través de la Subgerencia de Medicina Complementaria, remita a la Secretaría General la presente Resolución y su Anexo, para su publicación en el Compendio Normativo Institucional del Seguro Social de Salud -EsSalud.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE.

Firmado digitalmente por
MARIA DEL PILAR TORRES LEVANO
Gerente Central de Prestaciones de Salud
ESSALUD

MDPTL/jrvg

Esta es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado en el Seguro Social de Salud, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web: **https://sgdredes.essalud.gob.pe/validadorDocumental** e ingresando la siguiente clave: **GKLEYMM**.

DOCUMENTO TÉCNICO ORIENTADOR

"CUARTO MOMENTO DE LA ESTRATEGIA PREVENIR: ABORDAJE CON MEDICINA COMPLEMENTARIA"

	Nombre	Cargo	Fecha	Firma V°B°
Elaborado por:	Gissela Haydee Cardoza Moreno	Subgerente de Medicina Complementaria		Firmado digitalmente por CARDOZA MORENO Gissela Haydee FAU 20131257750 soft Motivo: Soy el autor del documento. Fecha: 30.09.2025 19:49:05-0500
Revisado por:	Jaime Roberth Valderrama Gaytán	Gerente de Atención Primaria		Firmado digitalmente por VALDERRAMA GAITAN Jaime Roberth FAU 20131257750 soft Motivo: Soy el autor del documento. Fecha: 30.09.2025 19:50:56-0500
Revisado por:	William Federico Alcántara Infantes	Gerente Central de Planeamiento y Presupuesto		Firmado digitalmente por ALCANTARA INFANTES William Federico FAU 20131257750 soft Motivo: Doy visto bueno. Fecha: 30.09.2025 18:48:15-0500
Aprobado por:	María del Pilar Torres Lévano	Gerente Central de Prestaciones de Salud		Firmado digitalmente por TORRES LEVANO Maria Del Pilar FAU 20131257750 soft Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 30.09.2025 20:04:53 -05:00

Firmado digitalmente por LIZARES RODRIGUEZ Griselda FAU 20131257750 soft
Motivo: Doy visto bueno.
Fecha: 30.09.2025 14:35:48-0500

ÍNDICE

Pág.

CAPITULO I: DISPOSICIONES INICIALES 3

CAPITULO II: ÓRGANOS RESPONSABLES 7

CAPITULO III: DISPOSICIONES PARA EL ABORDAJE DE MEDICINA COMPLEMENTARIA 8

CAPITULO IV: GENERALIDADES 11

CAPITULO V: MATERIAL EDUCATIVO PARA LAS SESIONES 14

DISPOSICIÓN COMPLEMENTARIA FINAL 14

ANEXO 1: PILARES FUNDAMENTALES DEL ABORDAJE EN MEDICINA COMPLEMENTARIA 15
ANEXO 2: FLUXOGRAMA DEL ABORDAJE DE MEDICINA COMPLEMENTARIA 16
ANEXO 3: TEST DE ESTILOS DE VIDA 17
ANEXO 4: TALLERES DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA 18
ANEXO 5: CHECK LIST DE EVALUACIÓN DE CÍRCULOS DE SALUD 20
ANEXO 6: CARACTERISTICAS DE AMBIENTE PARA EL ESTRATEGIA PREVENIR 22
ANEXO 7: KIT DE PREVENIR 23
ANEXO 8: FOMATERÍA PREVENIR 24
ANEXO 9: MATERIAL DE ESCRITORIO 25

CAPITULO I

DISPOSICIONES INICIALES

Artículo 1. Objeto

Fortalecer la salud mediante la adopción de hábitos saludables, mejorando la calidad de vida de las personas y promoviendo estilos de vida saludables; a través, de sesiones educativas basadas en tres pilares: alimentación celeste, terrestre y humana.

Artículo 2. Finalidad

Mejorar la calidad de vida y productividad de los trabajadores asegurados, enfocándose en la prevención y manejo de enfermedades no transmisibles. Esto se logra a través de atención oportuna en el lugar de trabajo, identificación de factores de riesgo y la promoción de estilos de vida saludables, incluyendo la medicina complementaria, dentro del entorno laboral.

Artículo 3. Marco normativo

3.1 Ley Nº 26842, Ley General de Salud y sus modificatorias.

3.2 Ley N° 27056, Ley de Creación del Seguro Social de Salud (ESSALUD) y su Reglamento, Decreto Supremo n.º 002-99-TR, modificado por el Decreto Supremo n.º 002-2004-TR.

3.3 Resolución Ministerial Nº 961-2005/MINSA, que aprueba la Directiva N° 073-MINSA/DGSP-V.01: “Promoción de la actividad física en el personal de los EESS”

3.4 Resolución Directoral N°204-2024-DIRIS-LS/DG, que aprueba el “Plan Anual Estrategia Sanitaria de Prevención y Control de daños No Transmisibles-2024”.

3.5 Resolución de Presidencia Ejecutiva N.º 656-PE-ESSALUD-2014, que aprueba la nueva Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud - ESSALUD.

3.6 Resolución de Gerencia General N° 457-GG-ESALUD-2016, que aprueba la directiva N°008-GG-ESSALUD-2016, “Normas generales para el funcionamiento de los Centros y Unidades de Medicina Complementaria”.

3.7 Resolución de Gerencia General N° 1553-GG-ESSALUD-2020, que aprueba la Directiva de Gerencia General N° 21-GCPP-ESSALUD-2020, “Normas para la formulación, evaluación, aprobación y actualización de documentos normativos y documentos técnicos-orientadores en ESSALUD”.

3.8 Resolución de Gerencia General N° 1116-GG-ESSALUD-2024, que aprueba la Directiva N° 004-GG-ESSALUD-2024, “Norma para la implementación de la Estrategia Prevenir del Seguro Social de Salud-ESSALUD”.

3.9 Resolución N° 000061-GCPS-ESSALUD-2024, que aprueba el Documento Técnico Orientador: “Manual de intervención educativa vivencial para facilitadores del cuarto momento: abordaje con Medicina Complementaria-Estrategia Prevenir ESSALUD”.

3.10 Resolución N° 000063-GCPS-ESSALUD-2024, que aprueba el Documento Técnico Orientador: “Manual de técnicas participativas para la intervención educativa vivencial correspondiente al cuarto momento: abordaje con Medicina Complementaria-Estrategia Prevenir”.

3.11 Resolución N° 000072-GCPS-ESSALUD-2024 que aprueba el Documento Técnico Orientador: "Lineamientos de programación de las prestaciones asistenciales en el Seguro Social de Salud – EsSalud"

Artículo 4. Ámbito de aplicación

El presente documento es de aplicación y cumplimiento en todas las IPRESS propias de ESSALUD en Redes Prestacionales y Asistenciales; así como, de terceros o bajo modalidad de asociación público-privada (APP), de acuerdo a los términos y condiciones establecidas en los contratos.

Artículo 5. Definiciones

5.1 **Actividad psicocinética:** Palabra derivada de psique "alma" y cinética "movimiento", es el conjunto de actividades y/o técnicas que tiene como base el movimiento y su relación con la concentración y la respiración, como el taichi, qigong, biodanza, psico danza, yoga, gimnasia psicofísica, feldenkrais, entre otros (1).

5.2 **Alianza de intervención**: Documento que suscribe la entidad empleadora con el Seguro Social de Salud-EsSalud, el cual contiene las acciones que deben asumir ambas partes para la ejecución de la Estrategia "Prevenir EsSalud" (2).

5.3 **Alimentación celeste:** Referido al vínculo indisoluble e interdependiente entre la persona, la naturaleza y el universo; plasmado a través de la respiración, proyecto de vida, actividad física, entorno saludable, descanso y tiempo libre (1).

5.4 **Alimentación humana:** Referido al vínculo entre todos los seres humanos, permitiéndonos crecer como humanidad, plasmado a través de la identidad, autoestima, relaciones humanas, el perdón, valores, familia y espiritualidad (1).

5.5 **Alimentación terrestre:** Referido al vínculo del ser humano y la madre tierra, quien nos cobija y nos nutre; plasmado a través del arte del buen comer: selección, combinación, preparación y conservación de los alimentos; consumo de agua y la higiene (1).

5.6 **Abordaje de medicina complementaria:** Proceso estructurado basado en tres pilares fundamentales: alimentación celeste, terrestre y humana; para liderar el cambio y así lograr estilos de vida saludables que conduzcan a fortalecer y recuperar su salud (2).

5.7 **Capacidad resolutiva:** Es la capacidad que tienen los establecimientos de salud de producir el tipo de servicios necesarios para solucionar las diversas necesidades de la población, incluyendo la satisfacción de los usuarios (depende de la especialización y tecnificación de sus recursos) (3)

5.8 **Círculos de salud:** Son grupos de pacientes con condición de alta por mejoría, que realizan actividades de estilo de vida saludable en las entidades empleadoras supervisados por el personal de enfermería; los cuales pueden ser de dos tipos intra y extramuros (4).

5.9 **Estrategia "Prevenir EsSalud":** Constituye una intervención multicomponente que acerca los servicios de salud a los trabajadores activos afiliados a EsSalud. Comprende un conjunto de prestaciones de promoción de la salud y de prevención de enfermedades que se ofrecen en el lugar de trabajo del asegurado titular, generando un acceso oportuno, con la finalidad de disminuir la morbilidad por enfermedades no transmisibles. La estrategia comprende un paquete de servicios de salud diseñados y orientados al abordaje de las patologías que producen mayor carga de enfermedad en la población

económicamente activa asegurada como hipertensión arterial, diabetes mellitus, cáncer de mama, cáncer de cuello uterino, cáncer de próstata y obesidad (2).

5.10 Estilos de vida saludables: Son hábitos, conductas y/o comportamientos de las personas o grupos de población que conllevan a la satisfacción de sus necesidades humanas para alcanzar un estado de completo bienestar físico, mental y social que consideran tanto la actividad física y la alimentación saludable (5).

5.11 Enfermedad no transmisible: También conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial y diabetes mellitus, el cáncer, entre otros. (2).

5.12 Entidad empleadora: Son las empresas e instituciones públicas o privadas que emplean trabajadores bajo relación de dependencia (2).

5.13 Entidad Amiga de la Salud: Es aquella entidad que se empodera y compromete en fomentar estilos de vida saludables (facilidades a sus trabajadores para su capacitación, ambientes de actividad física, difusión de alimentación saludable, propiciar momentos de compartir y de encuentros virtuales creativos entre trabajadores) en sus trabajadores, para mejorar su producción, calidad de vida y clima laboral. Asimismo, requiere haber cumplido con lo definido en la alianza de intervención (5).

5.14 Equipo de salud: Equipo de trabajo interdisciplinario constituido por personal profesional, técnico y auxiliar, cuyo objetivo común es generar acciones en el campo de la prevención y promoción de la salud (2).

5.15 Equipo de abordaje en medicina complementaria: Conformado por un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud con conocimiento en Metodología Vivencial de Aprendizaje del Adulto (MVAA) y medicina complementaria. Son los responsables de la articulación operativa para la ejecución del primer y cuarto momento de la Estrategia "Prevenir EsSalud" (2).

5.16 Escucha activa: Es una habilidad de comunicación que implica escuchar con atención y empatía, mostrando interés genuino en lo que el interlocutor está diciendo. Esta técnica no solo se enfoca en palabras, sino también en el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal del hablante en un esfuerzo de entender no sólo las palabras del interlocutor, sino también sus sentimientos, pensamientos y experiencias emocionales subyacentes (6).

5.17 Factores de riesgo: Son las características, circunstancias o situaciones detectables que aumentan la probabilidad de padecer, desarrollar o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido o incluso mortal. Estos factores de riesgo, sumándose unos a otros, pueden aumentar el efecto aislado de cada uno de ellos, produciendo un fenómeno de interacción negativo (2).

5.18 Intervención educativa vivencial: Es una estrategia pedagógica que aplica la MVAA, basada en el aprendizaje a través de la experiencia directa, en la que los participantes se involucran activamente en el proceso de aprendizaje mediante actividades prácticas, reflexivas y experimentales. Su objetivo es que los individuos no solo reciban información de manera pasiva, sino que vivencien, experimenten y reflexionen sobre situaciones o conceptos para promover un aprendizaje profundo y duradero, los cuales se realizan a través de talleres educativos (7).

5.19 Institución Prestadora de Servicios de Salud: Son los establecimientos públicos, privados o mixtos categorizados y acreditados por la autoridad competente y registrados

en la Superintendencia Nacional de Salud; autorizados para brindar los servicios de salud correspondientes a su nivel de atención (5).

5.20 **Unidades de Medicina Complementaria:** Son unidades funcionales, conformadas por un equipo de profesionales de salud básico (médico, enfermero, técnico de enfermería u otro profesional de la salud), que tienen como finalidad fomentar estilos de vida saludables en los asegurados y sus derechohabientes, así como, aplicar la medicina complementaria en la recuperación de la salud (5).

5.21 **Centro de Medicina Complementaria:** Son unidades operativas, conformadas por un equipo de profesionales de la salud (médico, enfermero, psicólogo, tecnólogo médico en terapia física y rehabilitación, químico farmacéutico), con un nivel de resolución mayor al de las UMEC. Se constituyen en la cabeza de la Red Funcional de Medicina Complementaria de la Gerencia de Red Prestacional o Asistencial, la cual se encarga de dar asistencia técnica, supervisar, controlar y evaluar las actividades de las UMEC (5).

5.22 **Líder en salud:** Es aquel trabajador que ha demostrado compromiso con la estrategia, habiendo puesto en práctica estilos de vida saludables, disminuyendo los factores de riesgo, logrando ser un controlado o mejorado, y que por sus características de líder continuará fomentando el cambio de actitud en sus compañeros de trabajo (5).

5.23 **Mapeo de entidades empleadoras**: Reporte que contiene las direcciones de entidades empleadoras ubicadas en el ámbito de cada Red Prestacional o Asistencial, proporcionado por la Gerencia Central de Seguros y Prestaciones Económicas (GCSPE) (2).

5.24 **Medicina complementaria:** Conjunto de sistemas y métodos de atención de salud que buscan el bienestar biopsicosocial y espiritual de la persona, su familia y su comunidad; basados en los conocimientos tradicionales y modernos validados, con un enfoque holístico, recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para articularse en los sistemas de salud de los países (5).

5.25 **Momentos de la Estrategia "PREVENIR ESSALUD"**: Espacios de tiempo en los que se ha dividido la ejecución de las actividades que se desarrollan en la Estrategia Prevenir, la misma que consta de cuatro momentos: sensibilización, tamizaje, circuito de atención, y abordaje de medicina complementaria (2).

5.26 **Metodología Vivencial del Aprendizaje del Adulto**: Es un conjunto de acciones sistematizadas aplicadas por el equipo interdisciplinario de MEC para el cambio de hábitos de vida, que busca la interacción de los participantes mediante una intervención vivencial educativa, donde se desarrollan los componentes de motivación, vivencia, aprendizaje y autoevaluación (8).

5.27 **Síndrome metabólico:** Conjunto de tres o más factores de riesgo, constituidos por la obesidad de distribución central, la disminución de las concentraciones del colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad (c-HDL), la elevación de las concentraciones de triglicéridos, el aumento de la presión arterial (PA) y la hiperglucemia (2).

5.28 **Sesiones de intervención educativa vivencial:** Conjunto de doce (12) sesiones educativas, donde se interviene para el cambio de hábitos, con la participación de un grupo de 10 a 20 trabajadores de las entidades empleadoras (8).

5.29 **Tele monitoreo:** Es la monitorización o seguimiento a distancia de la persona usuaria en las que amerita según criterio médico, los parámetros biomédicos y/o exámenes auxiliares como medio de control de su situación de salud (2).

5.30 **Tele orientación:** Es el conjunto de acciones que desarrolla el profesional de la salud, mediante el uso de las tecnologías de información y comunicación, para proporcionar a la

persona usuaria de salud, consejería y asesoría en fines de promoción de la salud, prevención, recuperación o rehabilitación de las enfermedades (2).

CAPITULO II

ÓRGANOS RESPONSABLES

Artículo 6. Gerencia Central de Prestaciones de Salud – GCPS

Es responsable, a través de la Subgerencia de Medicina Complementaria, de la difusión, implantación, evaluación y actualización de la presente Normativa.

La Subgerencia de Medicina Complementaria, es responsable de realizar el seguimiento y evaluación trimestral de la presente normativa.

Artículo 7. Gerencia Central de Operaciones - GCOP

Es responsable de monitorear a las Redes Prestacionales/ Asistenciales dentro del marco de sus funciones.

Artículo 8. Gerencia/Dirección de Redes Prestacionales y Redes Asistenciales

Son responsables de la difusión, implementación y monitoreo del cumplimiento de la presente normativa en el marco de sus funciones.

Artículo 9. Dirección de IPRESS

Son responsables del monitoreo de ejecución de la presente normativa.

Artículo 10. Equipo Operativo de Abordaje de Medicina Complementaria

Es responsable de ejecutar y gestionar el presente documento durante las sesiones de intervención.

CAPÍTULO III

DISPOSICIONES PARA EL ABORDAJE DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

Artículo 11. Disposiciones

11.1 Disposiciones Generales

a. Las estrategias usadas durante el cuarto momento de la Estrategia Prevenir, están dirigidas a disminuir la carga de enfermedades no transmisibles (ENT); especialmente del Síndrome Metabólico (SM), a través de la adopción consciente y sostenida de estilos de vida saludables.

b. El abordaje se realiza con un enfoque integral y holístico basado en la persona (cuerpo, mente y espíritu), su contexto familiar, el trabajo y la comunidad, considerando su cultura, y sustentado en tres pilares fundamentales: alimentación celeste, terrestre y humana (anexo 1).

c. La organización y conducción del cuarto momento de intervención está a cargo del profesional de la salud asignado mediante comunicación interna, quien cuenta con entrenamiento en Metodología Vivencial de Aprendizaje del Adulto.

d. Es responsabilidad del nivel central brindar capacitación periódica al personal responsable de la Estrategia Prevenir.

e. Las actividades del cuarto momento de la Estrategia Prevenir se realizan a nivel extramural en las entidades empleadoras a nivel nacional, en los ambientes proporcionados por estas.

f. Es requisito indispensable para el inicio de la intervención del cuarto momento haber culminado con las actividades hasta el tercer momento de la Estrategia Prevenir.

g. Los gastos de bienes y servicios que demanden las actividades de cuarto momento serán financiados asumidos con el presupuesto operativo de cada IPRESS a nivel nacional, supervisadas por las Redes Prestacionales/ Asistenciales.

h. El equipo operativo de la IPRESS debe diseñar una meta proporcional a la capacidad resolutiva de la IPRESS.

i. La programación de las actividades del cuarto momento de la Estrategia Prevenir se rigen de acuerdo a los lineamientos de programación de las prestaciones vigentes.

j. La Oficina de Relaciones Institucionales (ORI) y sus representadas son las encargadas de la difusión de la estrategia en la población asegurada.

k. Las actividades de intervención del cuarto momento se realizan utilizando la Metodología Vivencial de Aprendizaje del Adulto, con participación activa de los trabajadores asegurados.

l. Los horarios de programación para la intervención del cuarto momento deben ser flexibles y están sujetos a horarios disponibles de la entidad empleadora.

m. Las Redes Asistenciales/Prestacionales e IPRESS gestionan reconocimientos e incentivos no monetarios, conforme a normas vigentes, dirigidos a todos los profesionales de la salud, que realicen la intervención y logren cumplir con las metas del cuarto momento de la Estrategia Prevenir.

n. Las Redes Asistenciales/Prestacionales e IPRESS gestionan incentivos y reconocimientos para los trabajadores que logren controlar sus factores de riesgos o generen cambios en sus estilos de vida y entidades empleadoras reconocidas como empresas saludables.

o. Es responsabilidad del profesional encargado de la Estrategia Prevenir velar por la calidad de la intervención, registro de la información y emisión de los documentos necesarios para la ejecución del cuarto momento, cumpliendo los criterios de veracidad y oportunidad.

11.2 Disposiciones Específicas

11.2.1 Sesión de Intervención Educativa.

a. Las Gerencias o Direcciones de las Redes Asistenciales / Prestacionales son encargados de solicitar a los Gerentes o Directores de cada IPRESS, la conformación de equipo multidisciplinario por parte de cada IPRESS. Estos

equipos brindarán apoyo en todos los talleres de intervención educativa, mediante el abordaje de medicina complementaria y de acuerdo a su competencia profesional. (anexo 2)

b. El personal responsable en cada IPRESS, durante el primer momento de la estrategia, al visitar la entidad empleadora presenta el cuarto momento de la Estrategia Prevenir y sensibiliza a los funcionarios y asegurados de dicha entidad.

c. Las sesiones de intervención educativa están dirigidas a todos los trabajadores que culminaron con las actividades del tercer momento de intervención, comprende a aquellos que se encuentran en condición de sanos como aquellos que tienen factores de riesgo y síndrome metabólico previamente se aplican los test de estilos de vida (anexo 3)

d. Las sesiones de intervención educativa comprenden doce (12) talleres (anexo 4), con una duración de una hora y treinta minutos, con frecuencia de una vez por semana y duración de tres (3) meses. Los horarios son coordinados previamente con la entidad empleadora, el cual puede ser flexible.

e. La metodología de cada sesión de intervención educativa es de carácter teórico práctico con ayuda de material educativo exclusivo para la Estrategia como videos, rotafolios, juegos educativos, entre otros.

f. Es responsabilidad directa del profesional a cargo de las sesiones de intervención educativa, diseñar la metodología y dinámica de cada sesión, conforme a los criterios MVAA, así como, adaptarse a las condiciones de los trabajadores, que se encuentren en modalidad de teletrabajo en la entidad.

g. En cada sesión de intervención participan como máximo veinte (20) trabajadores y mínimo de quince (15) en caso de Lima Metropolitana y Callao, así como, diez (10) trabajadores en caso de provincia, de esta manera, garantizar la calidad metodológica y conseguir los objetivos trazados.

h. El profesional responsable podrá hacer uso de plataformas digitales. En caso que, algún trabajador no pueda participar de manera presencial en las sesiones educativas, este será responsable de dar a conocer al trabajador el uso y acceso correspondiente.

i. El responsable de la Estrategia Prevenir evaluará, de manera excepcional, la culminación de las sesiones educativas, en caso que, la entidad empleadora cuente con trabajadores con alta rotación o dificultades en proceso de intervención educativa a un número mínimo de 08 sesiones educativas y proceder a la reevaluación.

11.2.2 Sesión de Seguimiento

El responsable de la estrategia en cada IPRESS deberá coordinar con el personal encargado del área de salud de la empresa para que realice el seguimiento de los trabajadores derivados a sus establecimientos de origen, conforme a las condiciones descritas en el tercer momento de la Estrategia Prevenir.

11.2.3 Sesión de Reevaluación

a. La reevaluación se realiza a todos los trabajadores que tengan factores de riesgo y síndrome metabólico, que hayan completado al menos 08 sesiones de intervención educativa.

b. Las actividades de reevaluación comprenden:

- Tamizaje de laboratorio: Glicemia en ayunas, determinación directa de lipoproteína de alta densidad (HDL Colesterol); triglicéridos.

- Atención de enfermería en I nivel de atención (Antropometría y funciones vitales)

- Aplicación de test de estilos de vida

c. El profesional médico realiza la reevaluación de los resultados de cada trabajador.

d. Los asegurados que no modificaron factores de riesgo son referidos a sus IPRESS de origen.

e. El profesional responsable de la IPRESS monitorea los resultados finales de cada trabajador y registra en el ESSI dicha atención.

f. No se reevalúa a los trabajadores que abandonen la estrategia o que no cumplan con el mínimo requerido en la participación a las sesiones (ocho) de intervención educativa, según lo registrado en el sistema ESSI.

11.2.4 Sesión de Reconocimiento

a. En la reunión final se brinda los resultados de la intervención del cuarto momento en la entidad empleadora, debiendo estar presentes los representantes de la IPRESS y funcionarios de la entidad.

b. La entidad empleadora que muestre compromiso con la estrategia, evidenciado la práctica de estilos de vida saludables, instauración de cultura de cambio de hábitos, práctica de pausas activas, refrigerios y almuerzos saludables, entre otros, será reconocida como “Entidad Amiga de la Salud”.

c. Los trabajadores con capacidad de liderazgo y quienes hayan logrado modificar sus factores de riesgo serán reconocidos como “Líderes en Salud”, quienes tienen la responsabilidad de continuar con la motivación de sus compañeros en la práctica de estilos de vida saludables, después de concluida la intervención.

11.2.5 Sesión de Consolidación

a. Para consolidar la modificación de hábitos y logros alcanzados en el cuidado de la salud se instaurarán Círculos de Salud Intramuros o Extramuros creándose Redes de Soporte Social; con la finalidad de continuar con la práctica de hábitos saludables para interiorizar y empoderar al trabajador y su familia en el autocuidado de su salud, a fin de evitar el retroceso de lo logrado.

b. Los círculos de salud se establecen en coordinación con las Unidades y Centros de Atención de Medicina Complementaria, teniendo un trabajo articulado con los “Líderes en Salud”, incentivándolos posteriormente para que puedan unirse al grupo de motivadores y promotores de medicina complementaria.

c. Es importante que el personal responsable de la Estrategia Prevenir promueva y fortalezca el compromiso del área de servicio social y/o salud de cada empresa para el cuidado y seguimiento de sus trabajadores.

11.2.6Sesión de Valoración

En esta última fase el profesional de enfermería responsable de la Estrategia PREVENIR realiza el seguimiento de los logros de los círculos de salud, cada 6 meses, coordinando con el área designada por la entidad empleadora, asimismo, se realiza la medición del sostenimiento del cambio al año de intervención evaluando si requiere una nueva intervención anual. (anexo 5).

CAPÍTULO IV

GENERALIDADES

Artículo 12. De los profesionales de salud del equipo operativo del cuarto momento

a. El equipo operativo de la Estrategia Prevenir de las IPRESS es interdisciplinario, y está conformado de la siguiente manera:

- Personal a tiempo completo: profesional de enfermería, quien coordina el equipo operativo.

- Personal de apoyo: Médico general/ de familia/ integral o de medicina complementaria, nutricionista, psicólogo, trabajador social, fisioterapeuta, tecnólogo médico, técnico asistencial de enfermería y técnico de Laboratorio, siendo coordinado por el responsable de la Estrategia Prevenir.

b. Los profesionales médicos intervienen en la fase de diagnóstico y reevaluación, así también pueden apoyar en los talleres de intervención.

c. El equipo operativo de la Estrategia PREVENIR debe contar con una designación formal por las Redes Prestacionales/Asistenciales.

Artículo 13. De la programación asistencial y de actividades

a. La programación de las actividades (metas) es de acuerdo a los criterios de programación de prestaciones institucional vigentes y la capacidad resolutiva de la IPRESS.

b. La programación del profesional de enfermería está a cargo del enfermero responsable de la Estrategia Prevenir, siendo validado por su jefe inmediato superior de la IPRESS o quien corresponda.

c. La programación del equipo interdisciplinario que apoya a la Estrategia Prevenir está a cargo de los jefes de servicios respectivos.

d. Los profesionales de enfermería que no cuentan con UMEC o CAMEC en su IPRESS, se programan con 150 horas destinadas exclusivamente a actividades de la Estrategia Prevenir, las cuales pueden distribuirse de manera flexible entre horas administrativas y asistenciales, según la disponibilidad de las entidades empleadoras.

e. Los profesionales de enfermería que cuentan con UMEC o CAMEC en su IPRESS, se programan 100 horas para actividades exclusivamente de la Estrategia Prevenir y 50 horas para UMEC o CAMEC.

f. En la IPRESS donde no se cuente con disponibilidad de personal en la UMEC, la IPRESS asignará al profesional responsable de la Estrategia Prevenir el número de horas de manera equitativa, las cuales deberán ser proporcionales a metas asignadas.

g. El equipo operativo se programa las actividades de la Estrategia Prevenir de acuerdo al plan de trabajo anual presentado por el profesional de enfermería.

h. El área de Laboratorio de la IPRESS es responsable de realizar la programación de los insumos de laboratorios (glucosa, HDL-C, triglicéridos) necesarios para la intervención de la Estrategia Prevenir, según requerimiento presentado por el equipo operativo y meta programada.

Artículo 14. De la infraestructura

a. Se asigna un ambiente fijo para la Estrategia Prevenir.

b. Se cuenta con mobiliario de oficina y equipo informático. (anexo 6)

Artículo 15. Del instrumental y material e insumos

a. El equipo operativo cuenta con el Kit de Prevenir (anexo 7), siendo función del enfermero de la Estrategia Prevenir, vigilar su adecuado funcionamiento y su reporte en caso de deterioro, para el reemplazo correspondiente.

b. El equipo operativo de la Estrategia Prevenir cuenta con la formatería (anexo 8)**,** de acuerdo a las metas asignadas; para la intervención en las entidades empleadoras, los cuales deben ser a full color, la cantidad será de acuerdo a las metas asignadas.

c. El equipo operativo cuenta con materiales de escritorio (anexo 9), para las sesiones de intervención de la Estrategia Prevenir. El material estará sujeto al diseño metodológico de desarrollo y dinámicas de cada sesión, dependiendo de la solicitud de cada uno de los profesionales que intervienen en la Estrategia Prevenir.

d. En relación a los insumos de alimentos para las sesiones de intervención y la movilidad local, son cubiertos por el presupuesto otorgado a la caja chica para la Estrategia Prevenir.

Artículo 16. Del registro e información

a. El equipo operativo de la Estrategia Prevenir es responsable de registrar de manera completa, legible, oportuna y obligatoria la información de las actividades en los formatos y el informe operacional vigente de la Estrategia Prevenir, así como, en los demás sistemas de registro institucional establecidos, hasta que la estrategia sea completamente sistematizada.

b. Los profesionales de enfermería de la Estrategia Prevenir tienen la responsabilidad de consolidar y garantizar la calidad de datos, así como, presentar el reporte de manera oportuna, previa coordinación con el área estadística.

c. La información es verificada, analizada y enviada a su inmediato superior y al comité de la Estrategia Prevenir del Órgano Prestador Nacional/Red Asistencial /Desconcentrada; quien, a su vez, remite dicha información a la Sub Gerencia de Medicina Complementaria, para la evaluación de indicadores.

Artículo 17. De la supervisión, control y evaluación

La supervisión tiene como finalidad, verificar los procesos de atención, calidad y cumplimiento de las normas, así como, la implementación del Programa Prevenir.

a. La supervisión y control está bajo la responsabilidad del director de las IPRESS y los responsables de programa de las redes prestacionales y/o asistenciales que cuenten con la Estrategia Prevenir.

b. El Comité de la Estrategia Prevenir se reúne como mínimo una vez cada trimestre, a fin de evaluar el cumplimiento del plan y metas.

c. Los documentos de registro de las actividades de la Estrategia Prevenir son: ficha de registro de pacientes, ficha de registro de asistencia a las sesiones de intervención, actas de alianzas, elaborados y consolidados por los profesionales de enfermería de la Estrategia Prevenir.

d. El consolidado de las actividades se realiza a través del informe operacional, el mismo que es validado por el director de la IPRESS, responsables de la estrategia de las redes prestacionales y/o asistenciales a nivel nacional antes de ser enviados a las instancias correspondientes.

e. La evaluación de la Estrategia Prevenir se realiza a través de los indicadores de resultados, procesos, siendo evaluados de manera mensual, trimestral, semestral y anual.

Artículo 18. De la capacitación e investigación

a. El equipo operativo que participa de la intervención de la Estrategia Prevenir es capacitado permanentemente, a fin de contar con la experticia necesaria para desarrollar y ejecutar con la mejor calidad las sesiones de intervención, fomentando estilos de vida saludables, de acuerdo a la normatividad vigente.

b. El equipo operativo de la Estrategia Prevenir es el responsable de planificar y ejecutar la capacitación del recurso humano de la Estrategia Prevenir de la Red.

c. Es responsabilidad del equipo operativo de la Estrategia Prevenir, incentivar a los profesionales en el planteamiento de protocolos de investigación científica, con el fin de mejorar el desarrollo de las intervenciones a los asegurados.

CAPÍTULO V

MATERIAL EDUCATIVO PARA LAS SESIONES

Se encuentra en los siguientes manuales:

- Documento Técnico Orientador: "Manual de técnicas participativas para la intervención educativa vivencial correspondiente al cuarto momento: abordaje con medicina complementaria – Estrategia Prevenir EsSalud"

- Documento Técnico Orientador: “Manual de intervención educativa vivencial para facilitadores del cuarto momento: Abordaje con Medicina Complementaria - Estrategia Prevenir EsSalud”

DISPOSICIÓN COMPLEMENTARIA FINAL

El presente Documento Técnico Orientador se aplica en lo estrictamente técnico- operativo de su ámbito, de manera complementaria a la Directiva N° 004-GG-ESSALUD-2024 y a los instrumentos internos vigentes de la Estrategia PREVENIR. En caso de discrepancia, prevalecerán las disposiciones de la referida Directiva en aspectos de política y gestión institucional; el presente Documento prevalece solo en lo técnico-operativo específico que desarrolla.

ANEXOS

ANEXO 1: PILARES FUNDAMENTALES DEL ABORDAJE EN MEDICINA COMPLEMENTARIA

ANEXO 2: FLUXOGRAMA DEL ABORDAJE DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

ANEXO 3: TEST DE ESTILOS DE VIDA

ANEXO 4: TALLERES DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

ANEXO 5: CHECK LIST DE EVALUACIÓN DE CÍRCULOS DE SALUD

ANEXO 6: CARACTERISTICAS DE AMBIENTE PARA EL ESTRATEGIA PREVENIR

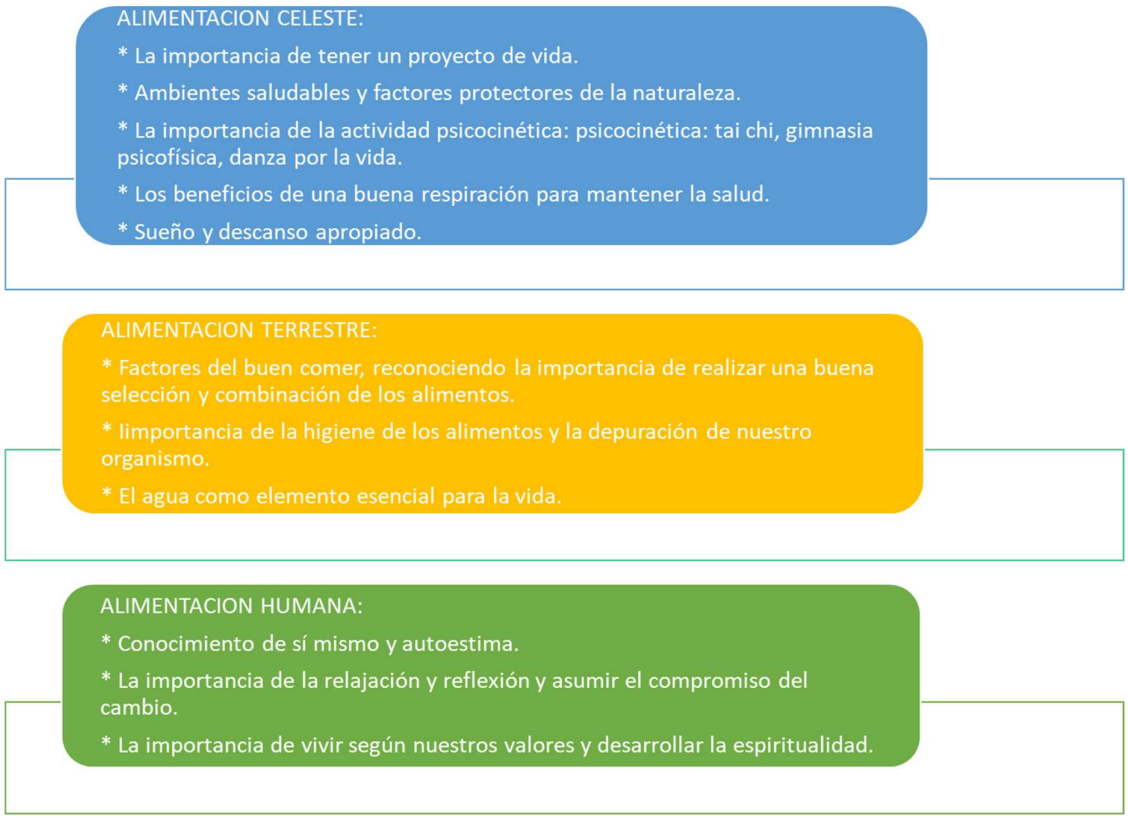
ANEXO 7: KIT DE PREVENIR

ANEXO 8: FOMATERÍA PREVENIR

ANEXO 9: MATERIAL DE ESCRITORIO

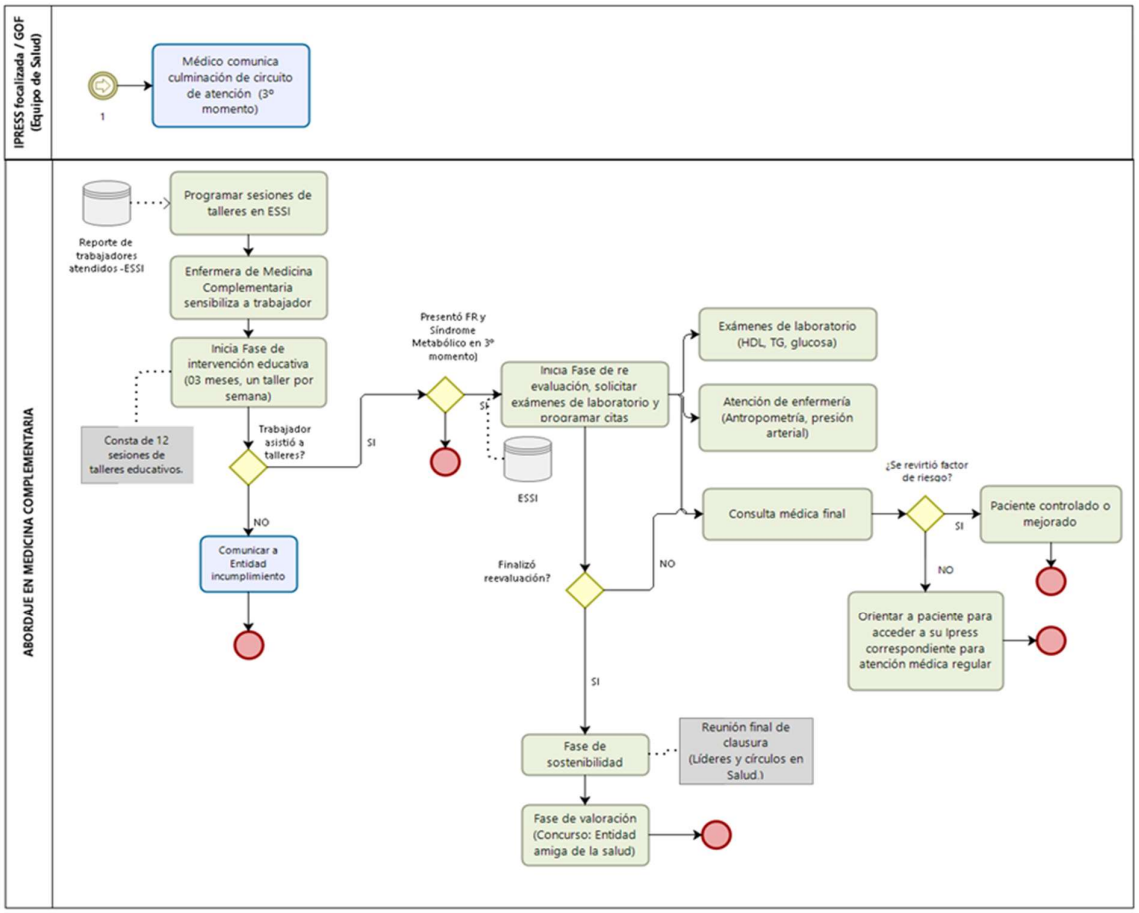
ANEXO 1

PILARES FUNDAMENTALES DEL ABORDAJE EN MEDICINA COMPLEMENTARIA



ANEXO 2

FLUXOGRAMA DEL ABORDAJE DE MEDICINA COMPLEMENTARIA



ANEXO 3: TEST DE ESTILOS DE VIDA

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
Familia, Amigos	**Actividad Física Asociatividad**	**Nutrición y Alimentación**	**Tabaco, dependencia**	**Alcohol**	**Sueño, Estrés**	**Trabajo y personalidad**	**Introspección**	**Control de salud Sexualidad**	**Otros**
¿Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí?	**Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales. Yo participo:**	**Como 2 porciones de frutas y 3 de verduras:**	**Yo fumo cigarrillos:**	**Mi número promedio de tragos a la semana es:**	**Duermo bien y me siento descansado:**	**Parece que ando acelerado/a**	**Yo soy un pensador positivo**	**Me realizo controles de salud en forma periódica**	**Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las Reglas**
2 Casi siempre	2 Casi siempre	2 Todos los días	2 Ninguno	2 De 0 a 7	2 Casi siempre	2 Casi nunca	2 Casi siempre	2 Casi siempre	2 Siempre
1 A veces	1 A veces	1 A veces	1 No el último año	1 De 8 a 12	1 A veces	1 A veces	1 A veces	1 A veces	1 A veces
0 Casi nunca	0 Casi nunca	0 Casi Nunca	0 Sí éste año	0 Más de 12	0 Casi nunca	0 Casi siempre	0 Casi nunca	0 Casi nunca	0 Casi nunca
Yo doy y recibo cariño	**Yo realizo actividad física por 30 minutos cada vez.**	**A menudo consumo mucha azúcar, sal , comida chatarra, o grasas**	**Generalmente fumo ----- cigarrillos por día**	**Bebo 8 vasos con agua cada día**	**Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:**	**Me siento enojado o agresivo**	**Me siento tenso o abrumado**	**Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad**	**Uso cinturón de seguridad**
2 Casi siempre	2 Tres o más veces por semana	2 Ninguna de éstas consumo	2 Ninguno	2 Casi siempre	2 Casi siempre	2 Casi nunca	2 Casi nunca	2 Casi siempre	2 Siempre
1 A veces	1 A veces	1 Algunas de éstas	1 De 1 a 10	1 A menudo	1 A veces	1 Algunas veces	1 A veces	1 A veces	1 A veces
0 Casi nunca	0 Casi nunca	0 Todas estas	0 Más de 10	0 Ocasional	0 Casi nunca	0 A menudo	0 Casi siempre	0 Casi nunca	0 Casi nunca
Me cuesta decir, buenos días, perdón, gracias, lo siento	**Yo camino, al menos 30 minutos diariamente.**	**Estoy pasado en mi peso ideal en:**	**Usa excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico:**	**Bebo té, café, cola, gaseosa**	**Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre**	**Yo me siento contento con mi trabajo y actividades**	**Me siento deprimido o triste**	**Me preocupo por mi autocuidado y/o cuidado de mi pareja**	**Tengo claro el objetivo de mi vida**
2 Casi nunca	2 Casi siempre	2 De 0 a 4 kg. más	2 Nunca	2 Menos de 3/día	2 Casi siempre	2 Casi siempre	2 Casi nunca	2 Casi siempre	2 Casi siempre
1 A veces	1 A veces	1 De 5 a 8 kg. Más	1 Ocasional	1 De 3 a 6/día	1 A veces	1 A veces	1 Algunas veces	1 A veces	1 A veces
0 Casi siempre	0 Casi nunca	0 Más de 8 kg.	0 A menudo	0 Más de 6/día	0 Casi nunca	0 Casi nunca	0 Casi siempre	0 Casi nunca	0 Casi nunca

Puntaje Final Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. **Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones**

De 103 a 120 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico **De 85 a 102** Buen trabajo. Estás en el camino correcto. **De 73 a 84** Adecuado, estás bien. **De 47 a 72** Algo bajo, podrías mejorar	**De 0 a 46** Estás en la zona de peligro, Nota: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira las áreas donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por donde quieres empezar a cambiar. Buena suerte
ADECUADO 47 - 120	NO ADECUADO 0 - 46

ANEXO 4

TALLERES DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Sesión de Intervención		Objetivos	Documento que valida	Profesional que interviene	Recursos	Progr.
01	**Conociendo mi realidad**	Sensibilizar sobre la problemática de las enfermedades no transmisibles y los factores de riesgo que conducen a su desarrollo, dando énfasis en las enfermedades cardio metabólicas y cáncer, creando conciencia en los trabajadores para que establezcan estrategias para el cambio de hábitos y práctica sostenida de estilos de vida saludable.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero o Médico	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, formatería, brochure, video, juegos educativos	Horas
02	**Proyecto de vida**	Elaborar un proyecto de vida personal, utilizando las potencialidades, estableciendo estrategias, acciones de acuerdo a un cronograma real que permita medir el logro de resultados.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero o Psicólogo	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas
03	**Alimentación saludable**	Promover el conocimiento, la práctica y la valoración de una alimentación saludable, contribuyendo al bienestar físico y emocional de los participantes mediante el aprendizaje de conceptos clave, habilidades prácticas y actitudes positivas hacia una dieta equilibrada.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero o Nutricionista	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas
04	**Identidad y autoestima**	Reconocer la identidad y promover una autoestima positiva basado en los principios de autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación y respeto a las demás personas.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero o Psicólogo	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas
05	**Alimentación viva**	Dar a conocer y sensibilizar a los trabajadores en los beneficios del consumo de alimentos vivos y su impacto en el cuidado de la salud.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero o Nutricionista	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas

Sesión de Intervención		Objetivos	Documento que valida	Profesional que interviene	Recursos	Progr.
06	**Actividad física y ejercicio**	Incorporar el ejercicio físico como un estilo de vida, mediante la práctica regular en los trabajadores de las entidades empleadoras.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero o Fisioterapeuta	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas
07	**Manejo del estrés**	Conocer los síntomas y signos del estrés y la aplicación de herramientas para su manejo.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero o Psicólogo	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas
08	**El arte del bien y buen comer**	Sensibilizar a los trabajadores sobre la importancia del buen comer como factor protector para su autocuidado.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero o Nutricionista	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas
09	**Descanso, sueño y tiempo libre**	Brindar estrategias, técnicas y herramientas de descanso, sueño y tiempo libre a los trabajadores de las entidades empleadoras.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero y Psicólogo	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas
10	**Relacionamiento interpersonal y redes de apoyo**	Identificar los beneficios de la comunicación asertiva. Tener la disposición de desarrollar habilidades para escuchar. Fortalecer las relaciones interpersonales con la familia y compañeros de trabajo.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero y Psicólogo	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas
11	**Entorno saludable**	Sensibilizar al trabajador en la importancia de mantener espacios y entornos saludables en el hogar, trabajo y comunidad.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero y Psicólogo	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas
12	**Valores, familia y espiritualidad**	Promover el desarrollo de valores en el núcleo familiar, laboral y comunitario fortaleciendo la espiritualidad según su cultura.	Ficha de registro de asistencias/registro en el sistema ESSI	Enfermero y Psicólogo	Material de escritorio, ficha de asistencia, insumos de alimentos para sesiones, movilidad del personal, video, juegos educativos.	Horas

ANEXO 5

Check List de Evaluación de Círculos de Salud

I. Diseño y Planificación del Círculo							
1.	¿Están claramente definidos los objetivos del círculo de salud?	1	2	3	4	5	N/A
2.	¿Está el círculo diseñado para un grupo específico de personas con necesidades o intereses comunes?	1	2	3	4	5	N/A
3.	¿La frecuencia y duración de las sesiones son apropiadas para los objetivos del círculo?	1	2	3	4	5	N/A
4.	¿Las terapias complementarias integradas (tai chi, ejercicios ergonómicos, gimnasia psicofísica) son relevantes y apropiadas para los objetivos y participantes?	1	2	3	4	5	N/A
5.	¿Están claros los roles de los facilitadores y otros profesionales involucrados?	1	2	3	4	5	N/A
II. Ambiente y Facilitación							
6.	¿El espacio físico y emocional del círculo fomenta la confianza, el respeto y la apertura?	1	2	3	4	5	N/A
7.	¿El facilitador demuestra empatía, escucha activa y capacidad para guiar las discusiones de manera inclusiva?	1	2	3	4	5	N/A
8.	¿Se anima a todos los participantes a compartir sus experiencias y perspectivas de forma equitativa?	1	2	3	4	5	N/A
9.	¿El facilitador maneja eficazmente los posibles conflictos o desafíos dentro del grupo?	1	2	3	4	5	N/A
10.	¿Se establecen y respetan las normas de confidencialidad dentro del círculo?	1	2	3	4	5	N/A
III. Contenido y Aprendizaje							
11.	¿El contenido abordado es pertinente a las necesidades y expectativas de los participantes?	1	2	3	4	5	N/A
12.	¿La información proporcionada es precisa, basada en evidencia (cuando aplica) y fácil de entender?	1	2	3	4	5	N/A
13.	¿El círculo empodera a los participantes para que desarrollen sus propias herramientas y estrategias de bienestar?	1	2	3	4	5	N/A
14.	¿Se abordan las dimensiones física, mental, emocional y espiritual de la salud de manera equilibrada?	1	2	3	4	5	N/A
15.	¿Los participantes pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria?	1	2	3	4	5	N/A
IV. Impacto y Resultados							
16.	¿Los participantes expresan satisfacción general con el círculo de salud?	1	2	3	4	5	N/A
17.	¿Los participantes reportan una mejora en su bienestar físico, mental o emocional?	1	2	3	4	5	N/A
18.	¿El círculo ha contribuido a fortalecer las relaciones y el apoyo entre los participantes?	1	2	3	4	5	N/A
19.	¿Los participantes han adoptado o mantenido hábitos de vida más saludables como resultado de su participación?	1	2	3	4	5	N/A
20.	¿Existen otros mecanismos para que los participantes mantengan los beneficios obtenidos en el círculo (ej. grupos de apoyo, recursos adicionales)?	1	2	3	4	5	N/A
V. Consideraciones Adicionales							
21.	¿Se cuenta con los recursos adecuados (materiales, espacio, tiempo) para el buen funcionamiento del círculo?	1	2	3	4	5	N/A

22.	¿El círculo es flexible y puede adaptarse a las necesidades emergentes de los participantes?	1	2	3	4	5	N/A
23.	¿Se realizan evaluaciones periódicas para mejorar el círculo de forma continua?	1	2	3	4	5	N/A

Este check list te ayudará a evaluar la implementación y el impacto de un círculo de salud. Califica cada ítem en una escala del 1 al 5, donde:

1 = Insatisfactorio / No se cumple
2 = Poco satisfactorio / Se cumple mínimamente
3 = Satisfactorio / Se cumple en parte
4 = Muy satisfactorio / Se cumple bien
5 = Excelente / Se cumple completamente
N/A = No aplica

ANEXO 6

CARACTERISTICAS DE AMBIENTE PARA EL ESTRATEGIA PREVENIR

a. Ambiente o consultorio para la realización de las actividades asistenciales o administrativas de la Estrategia Prevenir
b. El área del ambiente permite almacenar toda la logística de la Estrategia Prevenir y brinda la seguridad respectiva.
c. Área ventilada e iluminada
d. El área debe contar con señalética correspondiente.

ANEXO 7

KIT DE PREVENIR

Componentes del Kit	N°
Maletín	01
Estetoscopio	01
Cinta métrica de fibra de vidrio	01
Tensiómetro	01
Ligadura	01
Tallímetro desplegable	01
Balanza de pie	01
Oxímetro de pulso	01
Termómetro infrarrojo	01

ANEXO 8

FORMATERÍA PREVENIR

Lista de Formatos	N°
Brochure Prevenir	1000
Díptico Prevenir	1000
Banner Prevenir	1
Dummie Prevenir	1
Merchandising Prevenir	1200
Folder Prevenir	100
Banner Logo EsSalud	1

ANEXO 9

MATERIAL DE ESCRITORIO

Materiales	Unidad
Cartulinas	100
Plumones x 12	12
Lápices de colores	12
Cinta adhesiva	5
Papelógrafos	250
Papeles de colores	200
Cartulinas de colores	50
Globos	50
Post it grandes	10
Cinta masking Tape	10
Limpia tipo	10
Cinta adhesiva	5
Cintas de tela	10
Ligas caja	1
Papel Bond A-4	2000
Papel Bulky	1000