

# Vigilancia de la Salud en el Trabajo

## Punto de comprobación 16 y 18

### Actividades de prevención y promoción de la salud

#### 1. Referencia normativa

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- Ley Federal del Trabajo.
- Ley General de Salud.
- Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Norma Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.
- Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.
- Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus.
- Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones.
- Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica.
- Norma Oficial Mexicana NOM-037-SSA2-2012, Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

#### 2. ¿Cuáles son las actividades de prevención y promoción de la salud?

##### Actividades de prevención de la enfermedad

Son las intervenciones de prevención primaria, prevención secundaria y prevención terciaria, considerando las principales enfermedades crónicas no transmisibles. Este punto no es limitativo debido a que si se detectan padecimientos o factores de riesgo que ameritan atención prioritaria por el personal médico, estos deberán atenderse primero.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022):

**La prevención primaria** se refiere a las acciones destinadas a evitar la manifestación de una enfermedad mediante:

- Información sobre los riesgos de salud.
- Consultas y medidas para disminuir a nivel personal y comunitario los factores de riesgo que afecten la salud.
- Complementación nutricional y alimentaria sobre:
  - Malos hábitos de alimentación.
  - Reducción del consumo de sal.

- Educación en higiene bucal y dental.
- Actividad física y ejercicio.
- Control de peso.
- Prevención de adicciones:
  - Consumo de alcohol.
  - Consumo de tabaco.
  - Consumo de otras drogas.
- Servicios clínicos preventivos como inmunización y vacunación, al igual que vacunación o profilaxis posterior para personas expuestas a enfermedades transmisibles.



**La prevención secundaria** se ocupa de la detección temprana de enfermedades, con miras al tratamiento oportuno, y reducir la morbilidad en sujetos presintomáticos, con enfermedades establecidas, lo que comprende actividades con programas de detección basados en evidencia científica, como las siguientes:

- Medición de presión arterial.
- Pruebas de medición de glucosa, colesterol, triglicéridos.
- Medición de índice cintura-cadera.
- Detección de sobrepeso y obesidad:
  - Medición de peso, índice de masa corporal (IMC), talla, porcentaje de grasa corporal.



**La prevención terciaria** se implementa a pacientes con el fin de curarlos, así como atenuar sus malestares, darles rehabilitación, y prevenir las recurrencias o complicaciones de enfermedades ya establecidas, mismas que serán atendidas en los diferentes niveles de atención médica (Unidades de Medicina Familiar y hospitales de segundo y tercer niveles de atención).

### Promoción de la salud

Es definida por la OMS como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud” (Organización Panamericana de la Salud, 2021).

Asimismo, en la **Ley General de Salud**, Artículo 110, que a la letra dice “La promoción de la salud tiene por objeto crear, conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y propiciar en el individuo las actitudes, valores y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva”.



Artículo 111. “La Promoción de la Salud comprende:

- I. Educación para la Salud;
- II. Alimentación nutritiva, actividad física y nutrición;



- III. Control de los efectos nocivos del ambiente en la salud, adoptando medidas y promoviendo estrategias de mitigación y de adaptación a los efectos del cambio climático;
- IV. Salud ocupacional, y
- V. Fomento sanitario”.

### 3. ¿Cómo aplicar la metodología relacionada a las actividades de prevención y promoción de la salud?

Es importante resaltar que las actividades de prevención y promoción para las personas trabajadoras van encaminadas a los principales factores de riesgo y problemas de salud detectados con el **Diagnóstico de Seguridad y Salud en el Trabajo** (consultar material de apoyo 3.1\_Diagnóstico), durante los **exámenes médicos** de aptitud, ingreso, periódicos y especiales (consultar material de apoyo 3.2.12\_Exámenes), y en las **actividades de vigilancia** de la salud (consultar material de apoyo 3.3.28\_Actividades\_Vigil), realizadas preferentemente por personal capacitado en materia de seguridad y salud en el trabajo.

Una vez detectados los principales problemas de salud, se generarán **indicadores de salud** (consultar material de apoyo 3.3.26 Indicadores) mediante los cuales se describirán las necesidades de atención en materia de salud para la población trabajadora, así como la carga de enfermedad que predomina en ciertos grupos de trabajo, específicos o generales, para dirigir la toma de decisiones en cuanto a las actividades que deben atenderse, de acuerdo con las necesidades de la población objetivo.

Una vez determinados los indicadores, se establecerán las **metas** para cada indicador, posteriormente, se definen las **actividades de prevención y promoción de la salud** adaptables para cada meta, las cuales se encuentran expresadas en las Normas Oficiales Mexicanas, algunas enfocadas a las enfermedades crónicas no transmisibles. Las normas se pueden consultar en el Catálogo de Normas Oficiales Mexicanas, en la siguiente liga: [www.cndh.org.mx/tipo/1614/normas-oficiales-mexicanas](http://www.cndh.org.mx/tipo/1614/normas-oficiales-mexicanas)



### Normas Oficiales Mexicanas para la prevención y promoción de la salud de las principales enfermedades crónicas no transmisibles en México (Ensanut, 2018)

Nombre	Norma Oficial Mexicana	Liga de acceso
Promoción de la salud y prevención de diabetes mellitus	Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus.	<a href="http://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Leyes%20y%20normas%20y%20reglamentos/Norma%20Oficial%20Mexicana/NOM-015-SSA2-2010.pdf">www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Leyes%20y%20normas%20y%20reglamentos/Norma%20Oficial%20Mexicana/NOM-015-SSA2-2010.pdf</a>
Promoción de la salud y prevención de hipertensión arterial sistémica	Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica.	<a href="http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR21.pdf">www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR21.pdf</a>
Promoción de la salud y prevención de dislipidemias	Norma Oficial Mexicana NOM-037-SSA2-2012, para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.	<a href="http://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR36.pdf">www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR36.pdf</a>
Promoción y educación en materia alimentaria	Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.	<a href="https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf">https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf</a>
Promoción de la salud y prevención de adicciones	Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, para la prevención, tratamiento y control de las adicciones.	<a href="http://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Leyes%20y%20normas%20y%20reglamentos/Norma%20Oficial%20Mexicana/NOM-028-SSA2-2009%20Tratamiento%20y%20control%20de%20adicciones.pdf">www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Leyes%20y%20normas%20y%20reglamentos/Norma%20Oficial%20Mexicana/NOM-028-SSA2-2009%20Tratamiento%20y%20control%20de%20adicciones.pdf</a>

Los indicadores en salud fijados para monitorear y dar seguimiento a las políticas y los programas establecidos servirán para identificar fallas en el proceso, lo que permitirá implementar acciones correctivas necesarias para el logro de las metas definidas.



**Diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo**

Estado de salud y factores de riesgo a los que están expuestos los trabajadores (3.1\_Diagnóstico).

Exámenes médicos de aptitud, de ingreso, periódicos y especiales (3.2.12\_Exámenes).  
Actividades de vigilancia de la salud (3.3.28\_Actividades\_Vigil).

**Definir indicadores**

Identificación de personas enfermas o susceptibles de desarrollar enfermedades; ejemplo: 80% del personal secretarial de la planta X presenta alguna condición de sobrepeso u obesidad.

**Actividades de prevención y promoción de la salud**

Creación de políticas y programas de prevención y promoción de la salud que disminuyan el daño a la salud de la población trabajadora, apoyarse de las NOM aplicables; por ejemplo, promover actividad física y ejercicio en el personal secretarial, implementar políticas que disminuyan el sedentarismo, y establecer programas de orientación nutricional.

**Definir metas**

Para fines de salud, establecer con base en los objetivos principales; por ejemplo, disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad en el personal secretarial de la empresa X, en el primer semestre de 2023.

**Monitorización y acciones correctivas**

Usar los indicadores en salud para dar seguimiento a los programas y las políticas, y en caso de identificar fallas en el proceso y/o seguimiento, implementar las acciones correctivas necesarias y pertinentes para el logro de las metas definidas.



Importante: valorar el trabajo de un equipo multidisciplinario, considerando, además del personal a cargo de la seguridad y salud en el trabajo, la representación patronal y sindical de la empresa.

#### 4. Puntos relevantes/buenas prácticas

Esta estrategia está encaminada a la población trabajadora que presenta mayor riesgo de desarrollar algún padecimiento específico, así como a las personas en las que ya se detectó alguna enfermedad. Las acciones de prevención en la población representan un gran beneficio tanto individual como colectivo, al disminuir el riesgo relativo de cada persona.

Importante: considerar los programas de detección oportuna establecidos en las Normas Oficiales para la **prevención secundaria**.

Es recomendable que las detecciones se hagan de manera integrada con otros factores, como son los de riesgo cardiovascular, hipertensión arterial, dislipidemias, tabaquismo, sedentarismo, circunferencia abdominal anormal y diabetes, así como otras condiciones clínicas asociadas a la resistencia a la insulina.

En personas con factores de riesgo o antecedentes familiares, considerar los trastornos de lípidos, diabetes, hipertensión arterial o enfermedad cardiovascular. Se deben realizar mediciones a partir de los 20 años, con una periodicidad anual o bianual, de acuerdo con el criterio en salud.

Los mensajes que se publiquen en la empresa deben ser claros, específicos, con datos actualizados y confiables, con fundamento en la evidencia científica, que eviten la estigmatización y que tengan un nivel de impacto y efectividad apropiados; que se dirijan a las necesidades, intereses y características de la población objetivo.

Se debe motivar en la población trabajadora la participación y toma de conciencia en materia de acciones preventivas y promoción de la salud.

Importante: considerar que la información de salud de las personas trabajadoras debe ser recabada con un fin específico y que los datos personales únicamente deben ser manejados por personal profesional de la salud. Asimismo, se debe asegurar que esta información no se utilice con fines discriminatorios.

Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo, Artículo 50, que a la letra dice: “Los médicos de los Servicios Preventivos de Medicina del Trabajo estarán obligados a comunicar al patrón los resultados de los exámenes médicos, en cuanto a la aptitud laboral de los trabajadores para reanudar





Organización  
Internacional  
del Trabajo

su trabajo, después de un Accidente de Trabajo o al terminar la atención médica, con pleno respeto a la confidencialidad que obliga la ética médica”.

Importante: La información que se le otorga al patrón es únicamente el resultado de la aptitud laboral, no los diagnósticos médicos.

## 5. Referencias bibliográficas

México. (30 de marzo de 2022). Ley General de Salud. Recuperado el 19 de abril de 2022, de la Presidencia de la República, de [www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf)

OPS. (2021). Promoción de la Salud. Recuperado el 30 de marzo de 2022, de la Organización Panamericana de la Salud, de [www.paho.org/es/temas/promocion-salud](http://www.paho.org/es/temas/promocion-salud)

WHO. (19 de abril de 2022). Promoción de la salud y prevención de enfermedades a través de intervenciones basadas en la población, incluida la acción para abordar los determinantes sociales y la inequidad en salud. Recuperado el 19 de abril de 2022, de la World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean, de [www.emro.who.int/about-who/public-health-functions/health-promotion-disease-prevention.html#:~:text=Primary%20prevention%20refers%20to%20actions,alongside%20consultation%20and%20measures%20to](http://www.emro.who.int/about-who/public-health-functions/health-promotion-disease-prevention.html#:~:text=Primary%20prevention%20refers%20to%20actions,alongside%20consultation%20and%20measures%20to)

Ensanut. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Recuperado el 19 de abril de 2022, de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, de [ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/index.php#:~:text=La%20ENSANUT%202018%20tiene%20como,determinantes%20sociales%20en%20el%20pa%C3%ADs](http://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/index.php#:~:text=La%20ENSANUT%202018%20tiene%20como,determinantes%20sociales%20en%20el%20pa%C3%ADs)

SSa. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Recuperado el 19 de abril de 2022, de la Secretaría de Salud, de [ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/index.php#:~:text=La%20ENSANUT%202018%20tiene%20como,determinantes%20sociales%20en%20el%20pa%C3%ADs](http://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/index.php#:~:text=La%20ENSANUT%202018%20tiene%20como,determinantes%20sociales%20en%20el%20pa%C3%ADs)

SSa. (2009). Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica. Recuperado el 19 de abril de 2022, de la Secretaría de Salud, de [www.cndh.org.mx/documento/nom-030-ssa2-2009-para-la-prevencion-deteccion-diagnostico-tratamiento-y-control-de-la](http://www.cndh.org.mx/documento/nom-030-ssa2-2009-para-la-prevencion-deteccion-diagnostico-tratamiento-y-control-de-la)

SSa. (2009). Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones. Recuperado el 19 de abril de 2022, de la Secretaría de Salud, de [www.cndh.org.mx/documento/nom-028-ssa2-2009-para-la-prevencion-tratamiento-y-control-de-las-adicciones](http://www.cndh.org.mx/documento/nom-028-ssa2-2009-para-la-prevencion-tratamiento-y-control-de-las-adicciones)

SSa. (2010). Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus. Recuperado el 19 de abril de 2022, de la Secretaría de Salud, de [www.cndh.org.mx/documento/nom-015-ssa2-2010-para-la-prevencion-tratamiento-y-control-de-la-diabetes-mellitus](http://www.cndh.org.mx/documento/nom-015-ssa2-2010-para-la-prevencion-tratamiento-y-control-de-la-diabetes-mellitus)

SSa. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-037-SSA2-2012, Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias. Recuperado el 19 de abril de 2022, de la Secretaría de Salud, de [www.cndh.org.mx/documento/nom-037-ssa2-2012-para-la-prevencion-tratamiento-y-control-de-las-dislipidemias](http://www.cndh.org.mx/documento/nom-037-ssa2-2012-para-la-prevencion-tratamiento-y-control-de-las-dislipidemias)

SSa. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado el 19 de abril de 2022, de la Secretaría de Salud, de [www.cndh.org.mx/documento/nom-043-ssa2-2012-servicios-basicos-de-salud-promocion-y-educacion-para-la-salud-en](http://www.cndh.org.mx/documento/nom-043-ssa2-2012-servicios-basicos-de-salud-promocion-y-educacion-para-la-salud-en)