Un Paso Más

PLANIFICADOR PARA RECURSOS HUMANOS

Semana de la salud en la empresa

Un tema por día y 36 actividades que sí se pueden hacer, la mayoría sin costo, también para turnos y para quien trabaja desde casa.

- El programa de la semana, para llenar
- Una hoja por día con sus ideas
- Cuenta atrás de 6 semanas
- Reglas de privacidad
- Mensaje para invitar
- Cómo medirla y qué se queda

Gratis para usar, cambiar y compartir. La versión más reciente está en unpasomas.app/semana-de-la-salud

EMPIEZA AQUÍ

El programa de tu semana

Elige dos o tres actividades por día de las hojas que siguen. Repite cada una en cada turno y dentro del horario de trabajo.

Fechas _____ Responsable _____

DÍA	TEMA	ACTIVIDADES, HORA Y LUGAR	RESPONSABLE
Lunes	Movimiento		
Martes	Alimentación		
Miércoles	Mente		
Jueves	Prevención		
Viernes	Equipo y familia		

Las reglas de la semana

- Participar es voluntario y no afecta nada del empleo.
- Todo ocurre dentro del horario de trabajo y se repite en cada turno.
- Las mediciones de salud las hace personal de salud, en un espacio privado.
- El resultado se entrega solo a la persona. La empresa no lo pide ni lo guarda.
- Sin básculas a la vista ni concursos de bajar de peso.
- Nadie vende nada: ni suplementos, ni seguros, ni créditos.
- Todo resultado fuera de rango sale con una indicación clara de a dónde acudir.

Ninguna ley obliga a hacer una semana de la salud. Lo que las normas piden es un programa de promoción y prevención durante el año: la semana es una buena forma de darle arranque o cierre.

LUNES

Movimiento

La OMS recomienda de 150 a 300 minutos de actividad moderada a la semana y dice que cualquier cantidad cuenta. El 31 % de los adultos del mundo no llega al mínimo.

Actividad principal: Arranque con la dirección y primera pausa activa de 5 minutos, todos a la vez.

	IDEA	CÓMO HACERLA	SIRVE PARA
☐	**Pausa activa a media mañana y a media tarde**	Cinco minutos de pie, guiados con un video. Toda la semana, en cada turno. En la app Un Paso Más: Pausas activas en video de 2 a 5 minutos.	Sin costo Remoto Turnos
☐	**Carteles en las escaleras**	Un cartel junto al elevador que invite a subir a pie. Es de lo que mejor funciona según los estudios, y se queda puesto.	Sin costo Turnos
☐	**Caminata de 15 minutos después de comer**	Una ruta marcada alrededor del edificio. Un punto de salida y una hora fija.	Sin costo Turnos
☐	**Reto de movimiento en equipo**	Una meta común para toda la empresa, sin tabla de posiciones por persona. Suma lo que cada quien puede hacer. En la app Un Paso Más: Expedición de equipo de 7 días: todos suman pasos a la misma meta.	Costo bajo Remoto Turnos
☐	**Clase de prueba**	Estiramiento, yoga o baile de 30 minutos con un instructor. Varios niveles y siempre opcional.	Con proveedor Remoto
☐	**Rutina corta en casa, con la familia**	Diez minutos sin equipo. Invita a la pareja o a los hijos. En la app Un Paso Más: Rutinas de ejercicio a tu nivel, que se pueden hacer con alguien a la vez.	Sin costo Remoto Turnos
☐	**Lugar para bicicletas**	Un espacio seguro para estacionarlas. Otro cambio que se queda.	Costo bajo Turnos

Lo que se queda después de la semana: Los carteles de las escaleras y el horario fijo de la pausa activa.

MARTES

Alimentación

La OMS recomienda al menos 400 gramos de frutas y verduras al día, menos de 5 gramos de sal y pocos azúcares añadidos.

Actividad principal: Barra de fruta entera y agua para todos, en lugar del pan dulce y el refresco.

	IDEA	CÓMO HACERLA	SIRVE PARA
☐	**Día de la fruta**	Fruta entera en las áreas comunes. El IMSS sugiere dejarlo como un día fijo de la semana.	Costo bajo, Turnos
☐	**Agua simple a la mano**	Revisa que haya dispensadores cerca de todos los puestos. No hay una cifra oficial de vasos al día: la sed es buena guía, y con calor o trabajo físico se necesita más.	Costo bajo, Turnos
☐	**Cambiar lo que hay en la máquina expendedora**	Pide al proveedor opciones sin sellos de exceso. Según el IMSS, eso «dice más que todas las campañas informativas».	Sin costo, Turnos
☐	**Charla con un nutriólogo**	Cómo armar un plato y cómo leer las etiquetas. Sin dietas, sin productos y sin hablar de peso.	Con proveedor, Remoto
☐	**Regla para las reuniones**	Fruta y agua en vez de galletas y refresco. Escríbelo como política.	Sin costo, Turnos
☐	**Acuerdo con las fondas o restaurantes cercanos**	Que ofrezcan un menú con verdura y agua simple a precio de menú del día.	Sin costo, Turnos
☐	**Recetario del equipo**	Cada quien comparte una comida fácil que lleva al trabajo. Sirve para quienes trabajan desde casa.	Sin costo, Remoto, Turnos

Lo que se queda después de la semana: El día de la fruta, el agua a la mano y la regla de las reuniones.

MIÉRCOLES

Mente

En 2023, el 16 % de los adultos en edad de trabajar tenía un trastorno mental (OMS). Lo que más pesa es cómo está organizado el trabajo; una charla sola no lo cambia.

Actividad principal: Charla de 5 minutos en cada equipo, dada por su jefe, con las líneas de ayuda a la vista.

	IDEA	CÓMO HACERLA	SIRVE PARA
☐	**Charla de 5 minutos sobre salud mental**	Qué se nota, qué puede hacer cada quien, qué hacemos como equipo y a dónde acudir. El guion está en nuestra página de salud mental en el trabajo.	Sin costo · Remoto · Turnos
☐	**Respiración guiada antes de una reunión**	Tres minutos de respiración lenta para empezar. En la app Un Paso Más: Respiración guiada con varios ritmos.	Sin costo · Remoto · Turnos
☐	**Taller para jefes**	Cómo reconocer que alguien la está pasando mal y cómo hablarlo. Es la medida mejor respaldada por la OMS.	Con proveedor · Remoto
☐	**Líneas de ayuda a la vista**	En el comedor, los baños, la intranet y la firma de Recursos Humanos.	Sin costo · Remoto · Turnos
☐	**Una tarde sin reuniones**	Bloquea la agenda de toda la empresa. Si funciona, déjala fija.	Sin costo · Remoto
☐	**Visualización o meditación guiada**	Diez minutos, en una sala tranquila o con audífonos. En la app Un Paso Más: Visualizaciones guiadas con la voz de Andrea Cardona.	Sin costo · Remoto · Turnos
☐	**Charla sobre el sueño**	Los adultos necesitan 7 horas o más. Horarios regulares, luz y pantallas. Con orientación aparte para el turno de noche.	Con proveedor · Remoto · Turnos

Lo que se queda después de la semana: Las líneas de ayuda visibles, la tarde sin reuniones y los jefes capacitados.

JUEVES

Prevención

De los 1,400 millones de adultos con hipertensión, el 44 % no sabe que la tiene (OMS). Medirse sirve si después hay a dónde acudir.

Actividad principal: Módulo de salud atendido por una institución de salud: presión, glucosa y vacunas.

	IDEA	CÓMO HACERLA	SIRVE PARA
☐	**Toma de presión arterial**	Sentado, en un lugar tranquilo, con aparato validado y por personal de salud. Una toma alta no es un diagnóstico.	Sin costo, Turnos
☐	**Glucosa y otras mediciones**	Las hace la institución de salud, en privado. El resultado es solo para la persona.	Sin costo, Turnos
☐	**Vacunación**	Pide la brigada a tu servicio de salud en temporada de influenza. En México, con el IMSS.	Sin costo, Turnos
☐	**Información sobre detección de cáncer**	Edades y lugares según la guía de tu país, y permiso con goce de sueldo para ir a la cita. La detección no se hace en la feria.	Sin costo, Remoto, Turnos
☐	**Revisión del puesto de trabajo**	Altura de la pantalla, la silla y los pies. Diez minutos por persona, con fotos del antes y el después para quien trabaja en casa.	Costo bajo, Remoto, Turnos
☐	**Salud visual y bucal**	Con optometristas u odontólogos titulados, sin venta de lentes ni tratamientos en el lugar.	Con proveedor, Turnos
☐	**Práctica de primeros auxilios y reanimación**	Con instructor certificado y maniquí. En Colombia, la ARL debe dar la capacitación básica.	Con proveedor, Turnos
☐	**Jornada de donación de sangre**	La organiza un banco de sangre, que revisa los requisitos el mismo día. Voluntaria y sin metas por área.	Sin costo, Turnos

Lo que se queda después de la semana: El permiso para citas de detección y los puestos de trabajo ajustados.

VIERNES

Equipo y familia

Una de cada seis personas en el mundo se siente sola, y la soledad aumenta el riesgo de enfermedades del corazón y de depresión (OMS, 2025).

Actividad principal: Cierre con una actividad afuera y reconocimientos entre compañeros.

	IDEA	CÓMO HACERLA	SIRVE PARA
☐	**Caminata de cierre**	Un parque o un sendero accesible, una hora, a paso de quien va más lento. Con las familias invitadas.	Sin costo
☐	**Ronda de reconocimiento**	Cada persona reconoce algo concreto que hizo otra durante la semana. En la app Un Paso Más: Reconocimientos entre compañeros, visibles para el equipo.	Sin costo Remoto Turnos
☐	**Comida compartida**	Cada área lleva un plato. Mesas mezcladas entre áreas.	Costo bajo Turnos
☐	**Una pregunta para conocerse**	En parejas de áreas distintas, diez minutos: ¿qué te recarga? En la app Un Paso Más: La fogata: una pregunta a la semana para el equipo.	Sin costo Remoto Turnos
☐	**Compañero de caminata**	Cada quien elige a alguien para acompañarse el mes siguiente. Puede ser de su familia. En la app Un Paso Más: Compañero de cordada: un compañero, la pareja o un familiar.	Sin costo Remoto Turnos
☐	**Charla de finanzas personales**	Con un organismo público o un educador sin producto que vender.	Sin costo Remoto
☐	**Anuncio de lo que se queda**	La dirección dice qué cambios de la semana siguen todo el año y cuándo es la próxima medición.	Sin costo Remoto Turnos

Lo que se queda después de la semana: El anuncio de lo que sigue y la fecha de la siguiente actividad.

ORGANIZACIÓN

Cuenta atrás

CUÁNDO	QUÉ HACER
6 semanas antes	☐ Fecha y apoyo de la dirección ☐ Equipo organizador con la comisión de seguridad e higiene, el COPASST o el comité bipartito ☐ Pregunta corta al personal: qué temas le interesan
4 semanas antes	☐ Programa día por día, repetido en cada turno ☐ Solicitud a la institución de salud, la ARL o el banco de sangre ☐ Presupuesto y espacios, incluido uno privado para las mediciones
2 semanas antes	☐ Invitación a todos, con el programa ☐ Carteles y materiales ☐ Jefes avisados: dan el tiempo y dan el ejemplo
La semana	☐ Registro de asistencia por actividad y por turno, sin datos de salud ☐ Fotos solo con permiso y nunca en el módulo de salud ☐ Una persona responsable por día
La semana siguiente	☐ Encuesta de tres preguntas: qué sirvió, qué no, qué quieres que siga ☐ Resultados y agradecimiento a todos ☐ Lista de lo que se queda y fecha de la siguiente actividad

Mensaje para invitar

Hola:

Del [fecha] al [fecha] tendremos la Semana de la Salud. Cada día tiene un tema: movimiento, alimentación, mente, prevención y equipo.

Todas las actividades son dentro del horario de trabajo, se repiten en cada turno y son voluntarias. Las mediciones de salud las hace [institución], en privado, y el resultado es solo tuyo: la empresa no lo ve.

El programa completo está en [lugar]. Te esperamos el lunes a las [hora] en [lugar] para arrancar.

[Nombre]

Mejor no

- **Concursos para bajar de peso.** Exponen a las personas. Mejor retos de equipo: moverse, fruta, agua, pausas.
- **Jugos o dietas «detox».** No hay ensayos que los respalden. Fruta entera y agua.
- **Cuestionarios de ansiedad o depresión para todos.** La OMS no recomienda evaluar la salud mental de los empleados.
- **Proveedores que venden** suplementos, seguros o créditos como actividad de salud.

DESPUÉS

Cómo medirla y qué se queda

QUÉ MEDIR	CÓMO	RESULTADO
Asistencia por actividad y por turno	Conteo de personas, sin nombres en las mediciones de salud.	
Participación	Personas que hicieron al menos una actividad ÷ total de personas.	
Satisfacción	Tres preguntas al cierre.	
Lo que quedó instalado	Lista de cambios que siguen después de la semana.	

No midas resultados de salud de las personas: son de cada quien y de su médico.

Encuesta de cierre (tres preguntas)

1. ¿Qué actividad te sirvió más?
2. ¿Qué no repetirías?
3. ¿Qué quieres que siga todo el año?

Lo que se queda

Una semana arranca, no resuelve. Lo que deja huella son los cambios del entorno y el contacto cada semana. Anota qué sigue:

CAMBIO QUE SE QUEDA	RESPONSABLE	DESDE CUÁNDO

Fecha de la siguiente actividad _____

Fuentes: OMS, notas descriptivas de actividad física, alimentación sana, hipertensión y salud mental en el trabajo; OPS, medición de la presión arterial; IMSS, Entornos Laborales Seguros y Saludables; Comisión de la OMS sobre Conexión Social (2025); Soler y otros (2010); Song y Baicker (2019); Jones, Molitor y Reif (2019). Lista completa en unpasomas.app/semana-de-la-salud. Este material es informativo y no reemplaza la atención de un profesional de la salud.

Un Paso Más

Para que la semana no se quede en una semana, Un Paso Más le da continuidad todo el año: ejercicio, pausas activas, respiración y expediciones de equipo. Más guías y herramientas gratis para Recursos Humanos en **unpasomas.app/semana-de-la-salud**. El programa para empresas, con Andrea Cardona: **unpasomas.app/empresas**