



GOBIERNO REGIONAL DE APURÍMAC
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD APURÍMAC
RED DE SALUD GRAU



RESOLUCIÓN DIRECTORAL

Nº 116 - 2026 - DIR - RSG - DIRESA/APU

Chuquibambilla, 26 de mayo de 2026.

VISTO:

El Expediente con registro Nº 4473, de fecha 22 de mayo 2026, que contiene el Informe Nº 0023-2026-DPROMSA-RSG-DIRESA-APU, del Coordinador de Promoción de la Salud de la Red de Salud Grau, sobre aprobación del **PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PAUSAS ACTIVAS, SEDE ADMINISTRATIVA DE LA RED DE SALUD GRAU**, y;

CONSIDERANDO:

Que, los artículos 7 y 9 de la Constitución Política del Perú señalan que todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa, estableciendo que el Estado determina la política nacional de salud y que el Poder Ejecutivo norma y supervisa su aplicación y es responsable de diseñarla y conducirla en forma plural y descentralizadora para facilitar a todos el acceso equitativo a los servicios de salud;

Que, la Ley Nº 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 la protección de la misma es de interés público; y por tanto, es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla, así como promoverla, y que toda persona tiene derecho a la protección de su salud en los términos y condiciones que establece la ley, siendo el derecho a dicha protección irrenunciable;;

Que, el artículo 5º de la ley Nº 27657, Ley del Ministerio de Salud, establece que el Ministerio de Salud diseña y norma los procesos organizacionales correspondientes, en el ámbito de su gestión institucional y sectorial, para lograr objetivos funcionales como la cultura de salud para el desarrollo físico, mental y social de la población; el entorno saludable para toda la población, la protección y recuperación de la salud y la rehabilitación de las capacidades de las personas en condiciones de equidad y plena accesibilidad; la prevención y control de las epidemias, entre otros;

Que, el Artículo 117, de la Ley Nº 26842 toda persona natural o jurídica, está obligada a proporcionar de manera correcta y oportuna los datos que la Autoridad de Salud requiere para la elaboración de las estadísticas, la evaluación de los recursos de la salud y otros estudios especiales que sea necesario realizar y concurran al conocimiento de los problemas de salud o de las medidas para enfrentarlos;

www.regiónapurimac.gob.pe

Plaza de Amas - Chuquibambilla-Grau - Apurímac - Perú

929682138



Gobierno Regional
APURÍMAC
Unidos por el pueblo





GOBIERNO REGIONAL DE APURÍMAC

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD APURÍMAC

RED DE SALUD GRAU



Que, el artículo 118, de la Ley N° 26842, en caso de epidemia declarado o de peligro de epidemia, la prensa, la radio, la televisión y todo otro medio de comunicación social debe colaborar con la Autoridad de Salud competente en la forma que el poder Ejecutivo disponga;

Que, el Artículo 119, de la Ley N° 26842, la información, la propaganda y la publicidad que se refiere a la salud, al tratamiento de enfermedades, a la rehabilitación, al ejercicio de las profesiones de la salud y servicios a que se refiere esta ley, no debe inducir a conductas, prácticas o hábitos nocivos que impliquen riesgo para la salud física o mental, ni desvirtuar o contravenir las disposiciones que en materia de prevención, tratamiento o rehabilitación de enfermedades establece la Autoridad de salud;

Que, el Artículo 120 de la Ley N° 26842, toda información en materia de salud que las entidades del sector público tengan en su poder es de dominio público. Queda exceptuada la información que pueda afectar la intimidad personal y familiar o la imagen propia, la seguridad nacional y las relaciones exteriores, así como aquellas que se refiere a aspectos protegidos por las normas de propiedad industrial de conformidad con la ley de la materia;

Que, el Artículo 121 de la Ley N° 26842, es obligación de la Autoridad de Salud competente advertir a la población, por los canales y medios más convenientes y que más se adecúa a las circunstancias, sobre los riesgos y daños que ocasionan o pueden ocasionar a la salud determinados productos, sustancias o actividades.

La actividad física constituye una de las principales estrategias para promover estilos de vida saludables, prevenir enfermedades no transmisibles y mejorar el bienestar físico y mental de los trabajadores, en el entorno laboral las largas jornadas administrativas y el sedentarismo generan fatiga física, estrés laboral, musculares y discriminación del rendimiento laboral.

En ese contexto la Red de Salud Grau comprometida con la Promoción de la Salud integral de sus trabajadores, propone la implementación de sesiones de actividad física y pausas activas dirigidas al personal administrativo, a realizarse todos los días jueves de 5:p.m, fomentando hábitos saludables, integración institucional y fortaleciendo el clima laboral.

El empleador garantiza, en el centro de trabajo, el establecimiento de los medios y condiciones que protejan la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores, y de aquellos que, no teniendo vínculo laboral, prestan servicios o se encuentran dentro del ámbito del centro de labores. Debe considerar factores sociales, laborales y biológicos, diferenciados en función del sexo, incorporando la dimensión de género en la evaluación y prevención de los riesgos en la salud laboral.

El artículo 1 de la ley de Seguridad y Salud en el Trabajo tiene como objetivo promover una cultura de prevención de riesgos laborales en el país. Para ello, cuenta con el deber de prevención de los empleadores, el rol de fiscalización y control del Estado y la participación de los trabajadores y sus organizaciones sindicales, quienes, a través del diálogo social, velan por la promoción, difusión y cumplimiento de la normativa sobre la materia.

www.regiónapurimac.gob.pe

Plaza de Amas - Chuquibambilla-Grau - Apurímac - Perú

929682138



Gobierno Regional
APURÍMAC
Unidos por el pueblo





GOBIERNO REGIONAL DE APURÍMAC

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD APURÍMAC

RED DE SALUD GRAU



Que, como objetivo general, difundir mensajes preventivo-promocionales y fortalecer la participación comunitaria en temas de salud pública, en el marco de los Programas Presupuestales de la Red de Salud Grau; el Plan Radial 2025 surge como parte de las estrategias de Comunicación y educación sanitaria contempladas en el Plan Integral de Salud 2025, alineados a los lineamientos del Ministerio de Salud (MINSA) y la Dirección Regional de Salud Apurímac (DIRESA); el acceso a la información veraz y oportuna constituye un derecho ciudadano y un determinante clave de la salud pública específicamente en zonas rurales y dispersas de la Provincia de Grau, donde los medios radiales siguen siendo el principal canal de comunicación;

Que, el Plan busca fortalecer los procesos de promoción de la salud, prevención de enfermedades y fomento de la corresponsabilidad social, mediante la difusión continua de mensajes educativos en el marco de los Programas Presupuestales (PP). Asimismo, contribuye al cumplimiento de las metas de desempeño en comunicación y promoción de la salud, establecidas por el MINSA y supervisadas por la DIRESA.

Que, en mérito a las atribuciones y facultades conferidas por la Ley N° 27867 y su modificatoria Ley N° 27902, Ley Orgánica de Gobiernos Regionales, Ley N° 27444, Ley de Procedimiento Administrativo General, Resolución Ministerial N° 701-2004/MINSA y la Resolución Ejecutiva Regional N° 010-2015-GR.APURIMAC/PR, y;

Que, con el Visto Bueno de la Unidad de Administración, Unidad de Asesoría Legal, Unidad de Planificación y Presupuesto y Unidad de Recursos Humanos; de la Red de Salud Grau.

En uso de las facultades conferidas por el artículo 11° del Reglamento de Organizaciones y Funciones de la Red de Salud de Grau, aprobado por Ordenanza Regional; así mismo por Resolución Ejecutiva Regional N° 1009-2012-GR. APURIMAC/PR, creación de la Unidad Ejecutora y de conformidad con la Ley N° 27444- Ley de Procedimiento Administrativo General; y con las facultades otorgadas por Resolución Directoral Regional N° 116-2025-DG-DIRESA-APURIMAC; de designación de Director de la Red de Salud de Grau; y; validado por la Resolución Directoral N°673-2025-DG-DIRESA-AP.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el PLAN DE ACTIVIDAD FISICA Y PAUSAS ACTIVAS, SEDE ADMINISTRATIVA DE LA RED DE SALUD GRAU,; de la Unidad Ejecutora 406 - Red de Salud Grau, conforme se detalla a continuación:

- **ACTIVIDAD:** Sesiones de actividad física y pausas actividades
- **LUGAR:** Patio o ambiente adecuado de la sede administrativa de la Red de Salud Grau
- **FRECUENCIA:** Todos los jueves
- **HORARIO:** De 5:00 pm a 6:00 p.m.
- **PARTICIPANTES:** Personal Administrativo de la Red de Salud Grau
- **RESPONSABLE:** Área de Promoción de la Salud / Recursos Humanos

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- 1.- Ejercicios de calentamiento



www.regiónapurimac.gob.pe

Plaza de Amas - Chuquibambilla-Grau - Apurímac - Perú

929682138



Gobierno Regional
APURÍMAC
Unidos por el pueblo





GOBIERNO REGIONAL DE APURÍMAC

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD APURÍMAC

RED DE SALUD GRAU



- 2.- Rutinas de estiramiento muscular
- 3.- Ejercicios Aeróbicos y recreativos
- 4.- Pausas activas y relajación
- 5.- Dinámicas grupales de integración.

ARTÍCULO SEGUNDO.- DISPONER, al Coordinador de Promoción de la Salud, de la Red de Salud Grau, para que adopte las acciones de supervisión, monitoreo y evaluación; así como las acciones que deriven de la presente Resolución.

ARTÍCULO TERCERO.- DELEGAR, la transcripción de la presente resolución a la Coordinador de Promoción de la Salud y Órganos administrativos de la institución, para su conocimiento y cumplimiento.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE

SEGÚN DISTRIBUCION:

U. ADM
U.A.L
U.PLNF.PRESP
U.RR.HH.
INTERESADO.
Archivo.

GOBIERNO REGIONAL DE APURÍMAC
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD APURÍMAC
RED DE SALUD GRAU
Lic. Eng. L. Segovia
DIRECTORA



www.regiónapurimac.gob.pe

Plaza de Amas - Chuquibambilla-Grau - Apurímac - Perú

929682138



Gobierno Regional
APURÍMAC
Unidos por el pueblo

