

## PROYECTO DE LEY

EL SENADO Y CAMARA DE DIPUTADOS DE LA  
PROVINCIA DE BUENOS SANCIONAN CON FUERZA DE

### LEY

#### I Del Objeto

ARTÍCULO 1.- Alcances. La presente ley es una iniciativa basada en la concientización popular cuyos fines son el ahorro energético, la descongestión de los ascensores y el fomento de la actividad física mediante la promoción en la utilización de las escaleras.

#### II De La Autoridad de Aplicación

ARTÍCULO 2.- Autoridad de Aplicación. La Autoridad de Aplicación de la presente ley será determinada por el Poder Ejecutivo de la Provincia de Buenos Aires.

#### III Deberes de la Autoridad de Aplicación



*Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires*



**ARTÍCULO 3.- Recolección de datos inicial.** Dentro de los primeros treinta (30) días de entrada en vigencia de la presente ley, se realizara una encuesta inicial a ciudadanos elegidos al azar, con el fin de obtener datos sobre la utilización de las escaleras.

El impreso de la encuesta inicial se incluye como ANEXO I de la presente ley.

**ARTÍCULO 4.- Colocación de Carteles.** La Autoridad de Aplicación encomendara la colocación de carteles en los edificios de la Administración Pública, con la inscripción "Escaleras es Salud" junto con algunos de los beneficios relativos al uso de las mismas.

**ARTÍCULO 4 bis.- Identificación de lugares clave para la colocación de carteles.** Habrán de identificarse los lugares más idóneos para la colocación de los carteles. Estos lugares pueden ser: - Pasillos de las escaleras - Entreplantas - Entradas a los ascensores - Interior de ascensores - Tablones de anuncios- Centros de Copiado. - Monitores de los pasillos.

**ARTÍCULO 5.- Inclusión de una referencia sobre la campaña en las Páginas Web de los organismos públicos.** Se incluirá en la las Páginas Web de los Organismos Públicos una reseña sobre la campaña, así como toda la iconografía que se genere a raíz de la misma.

**ARTÍCULO 6.- Seguimiento de la campaña y rotación de los carteles.** La Autoridad de Aplicación realizará un seguimiento de la campaña, reponiendo los carteles estropeados y realizando una rotación de los mismos para que los mensajes no se hagan monótonos para los usuarios.

**ARTÍCULO 7.- Recopilación de datos posteriores.** Durante los primeros tres años de entrada en vigor de la presente se realizaran futuras encuestas en forma semestral para posteriormente cotejar los resultados con relación a los datos obtenidos en encuestas anteriores.



*Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires*

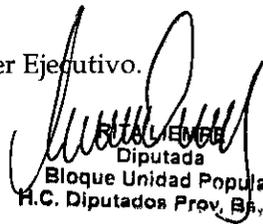


El impreso de la encuesta final se incluye como ANEXO II de la presente ley

### III Generalidades

**ARTÍCULO 8.- Del Plazo.** La presente Ley entrará en vigencia a partir del día siguiente al de su publicación en el Boletín Oficial.

**ARTÍCULO 9.- Comuníquese al Poder Ejecutivo.**

  
Diputada  
Bloque Unidad Popular  
H.C. Diputados Prov. Bs. As.



Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires



## FUNDAMENTOS

El presente proyecto tiene como finalidad el fomento del uso de las escaleras presentes en los edificios de la administración pública provincial, para motivar el aumento de la actividad física y por ende, la salud de los usuarios internos y externos, así como conseguir un ahorro energético considerable a consecuencia del menor uso de los ascensores del edificio y la correspondiente descongestión de los mismos, para que sean utilizados para aquellos que se ven impedidos físicamente de utilizar las escaleras.

¿En qué beneficia a los usuarios utilizar las escaleras?

- a) Utilizar las escaleras no exige ninguna aptitud o equipo especial, y consume dos veces más calorías que caminar.
- b) Subir escaleras ayuda a ahorrar tiempo, muchas veces lleva más tiempo esperar a que llegue un ascensor libre que ir directo por las escaleras.
- c) Cada vez que subimos un tramo de escaleras estamos contribuyendo a la cuota mínima recomendada de actividad física que ayuda a una persona adulta a mantenerse en forma.
- d) Subir escaleras es parte de los ejercicios de tipo cardiovascular. Por lo tanto subiendo escaleras regularmente, estamos contribuyendo a cuidar nuestro corazón y vasos sanguíneos.
- e) Las personas que realizan actividad física son más saludables y más productivas.
- f) El uso de las escaleras resulta ser también un trabajo efectivo de fuerza. Los que utilizan escaleras manifiestan una mayor fuerza muscular en las piernas y mayor resistencia cardiopulmonar, esto permite realizar con mayor facilidad y menos cansancio varias actividades diarias - agacharse, estar quietos en sitios por un período largo de tiempo, levantar cosas desde el suelo, etc.
- g) Subir y bajar escaleras también tiene una connotación ecológica, puesto que no se necesita ningún tipo de energía, salvo la de nuestro cuerpo, para desplazarnos de un piso a otro.
- h) Los riesgos relacionados con problemas en la salud en general se han visto disminuidos en personas que utilizan con regularidad las escaleras en su vida cotidiana.



*Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires*



i) Fomentar el uso de escaleras es una forma de incorporar la actividad física en los ambientes laborales, creando un entorno más saludable y amigable, algo que proporciona beneficios al Servicio prestado a los usuarios.

j) La actividad física en el entorno laboral contribuye a la disminución del estrés.

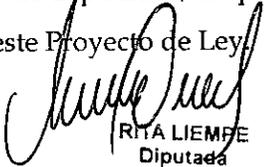
k) Las actividades que se realizan en nuestros Centros, son mayoritariamente de carácter sedentario, por lo que la incorporación de un poco de actividad física moderada, será sin duda altamente beneficioso para todos.

l) Disminuir el consumo eléctrico mediante el menor uso de los ascensores, es una actitud solidaria con la situación económica actual y la disminución presupuestaria de la Administración Pública.

Consideramos un gran reto implantar acciones para el fomento del uso de escaleras, debido al sedentarismo predominante en la población. La mayor parte de los trabajadores de los edificios de la administración pública pasan los días sentados, (en su mayor porcentaje trabajando delante de la computadora, leyendo expedientes, atendiendo los teléfonos, etc.), lo que hace que al tener éstos hábitos de vida muy arraigados resulte difícil cambiarlos por otros, aunque éstos influyan beneficiosamente en su salud.

La metodología planteada tendiente a conseguir los objetivos propuestos, se realiza mediante una campaña de concienciación consistente en: a) Colocación de carteles alusivos a los beneficios que acarrearán el uso de las escaleras del edificio. b) Comunicación de la iniciativa, vía Távira y correo electrónico a todos los usuarios. c) Publicación en las páginas Web de la cartelería y la campaña. d) Un estudio somero inicial sobre los hábitos de los usuarios en relación con la circulación vertical en el edificio. e) Un estudio somero final sobre el cambio de hábitos producidos por la campaña en los usuarios en relación con la circulación vertical en el edificio.

Por todo lo anterior solicitamos a esta Honorable Cámara de Diputados, es que solicito a los Sres/as Diputados/as que acompañen con su voto favorable este Proyecto de Ley.

  
RITA LIEMPE  
Diputada  
Bloque Unidad Popular  
H.C. Diputados Prov. Bs. As.



Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires



ANEXO I

## Ley N° \_\_\_\_\_: "Utiliza las escaleras, por salud"

Encuesta inicial sobre el uso de las escaleras de los edificios pertenecientes a la Administración Pública Provincial.

Por favor, le rogamos que conteste a las siguientes preguntas según la respuesta más acorde con su opinión o circunstancia.

Sexo: Femenino  Masculino

Edad. De 18 a 25  de 26 a 35  de 36 a 45  de 46 a 55   
de 56 a 65  más de 65

¿Utiliza las escaleras?

Siempre  A veces  Muy pocas veces  Nunca   
Sólo para subir  sólo para bajar  para subir y bajar

¿Cuántos pisos suele subir? \_\_\_\_\_

Subir escaleras lo considera...

Ejercicio  Beneficio para su salud  Difícil  Pérdida de tiempo  Agotador

Gracias por su colaboración  
"Escaleras es salud" N° Ley. Provincia de Buenos Aires

RITA LIEMPE  
Diputada  
Bloque Unidad Popular  
H.C. Diputados Prov. Bs. As.