



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

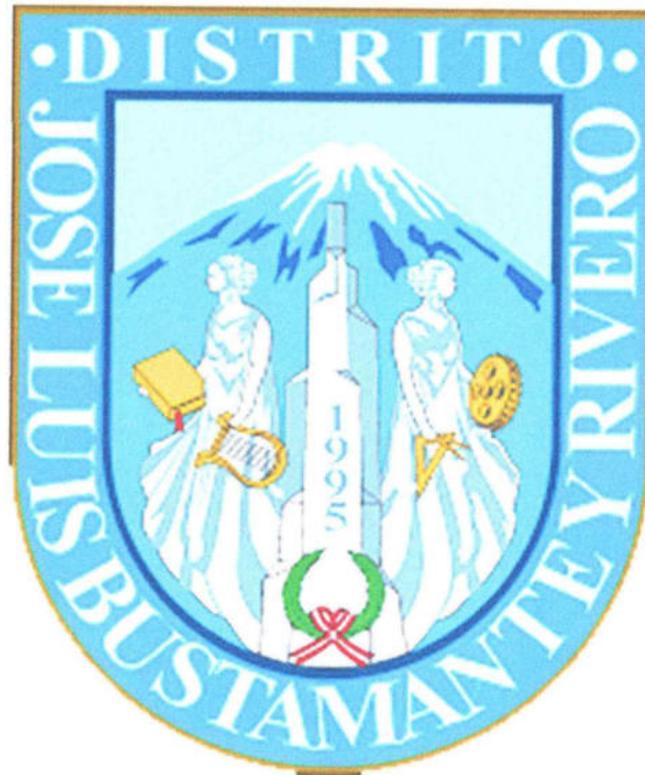
CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

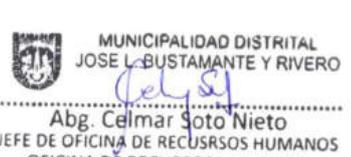
VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

PLAN ANUAL DE SALUD EN EL TRABAJO



<u>MODIFICADO</u>	<u>REVISADO</u>	<u>APROBADO</u>
 <p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL JOSE L. BUSTAMANTE Y RIVERO</p> <p>Med. Johanna Lucila León Ccahuana MEDICO OCUPACIONAL CAMP 83179 - RNA, A11593 OFICINA DE RECURSOS HUMANOS</p>	 <p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL JOSE L. BUSTAMANTE Y RIVERO</p> <p>Abg. Celmar Soto Nieto JEFE DE OFICINA DE RECURSOS HUMANOS OFICINA DE RECURSOS HUMANOS</p>	 <p>MUNICIPALIDAD DISTRITAL JOSE L. BUSTAMANTE Y RIVERO</p> <p>CPC Mario Retamozo Ojeda PRESIDENTE CSST</p>
<p>Dra. Johanna Lucila León Ccahuana</p> <p>Médico Ocupacional</p>	<p>Abg. Celmar Soto Nieto</p> <p>Jefe de la Oficina de Recursos Humanos</p>	<p>Cont. Mario Retamozo Ojeda</p> <p>Presidente del CSST</p>

AREQUIPA - 2024



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

PLAN ANUAL DE SALUD OCUPACIONAL 2024

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo a las disposiciones de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y las leyes establecidas en el país relacionadas con la seguridad y salud, se ha de elaborar un Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo, orientado a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores en sus correspondientes ocupaciones y que deben ser desarrolladas en forma multidisciplinaria, concientizando a las empresas para que puedan asumir su responsabilidad de aplicar todas las medidas necesarias que contribuyen a mantener y mejorar los niveles de eficiencia en las operaciones de la empresa y brindar a sus trabajadores un ambiente laboral seguro.

Para ello se elabora el Plan Operativo Institucional de Área Médico Ocupacional de la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero constituyéndose en un documento de gestión que permite articular y coordinar las actividades a efectuar con el fin de cumplir los objetivos y obtener los resultados propuestos en salud ocupacional, en base a la problemática que presentan los trabajadores y en el marco de la Política de Seguridad, Salud Ocupacional y Medio Ambiente tanto de la municipalidad, así como la Legislación vigente, teniendo presente que la Salud Ocupacional es una herramienta que está ligada a la productividad de la empresa.

POLÍTICAS DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE JOSE LUIS BUSTAMANTE Y RIVERO

Misión

Somos promotores del desarrollo local sostenible, brindando óptimos servicios a la comunidad, con sólida capacidad institucional, utilizando modernos sistemas de gestión, asegurando la seguridad y salud de nuestros trabajadores.

Visión

La Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero, es una institución líder competitiva, promotora del desarrollo del distrito, con enfoque integrado en gestión, moderna, eficiente, eficaz, transparente, que busca asegurar la seguridad y salud de los trabajadores.

Política de Seguridad, Salud Ocupacional y medio ambiente.

La Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero como entidad pública que promueve el desarrollo integral de la comunidad, dedicada a brindar servicios de calidad en seguridad, recolección de residuos, erradicación del comercio ambulante, mantenimiento de áreas verdes y mantenimiento vial, en beneficio del ciudadano en el cual se considera a nuestro Recurso Humano como el más valioso capital por el cual se asume el compromiso de gestionar, crear y mantener un ambiente de trabajo seguro y de incentivar conductas responsables por parte de los trabajadores. El cual permitirá velar por el bienestar de sus trabajadores y fomentar una cultura de prevención en cada actividad realizada.

Para cumplir esta política, la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero, se compromete a:

- Liderar y promover una cultura de seguridad y salud en todos los niveles de la Municipalidad.
- Cumplir con las obligaciones legales, acuerdos y/o convenios que suscriba la Municipalidad de manera voluntaria en materia de seguridad y salud en el trabajo.



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06-2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

- Prevenir los riesgos como consecuencia del desarrollo de sus actividades y prestaciones de servicio de la Municipalidad, para preservar la seguridad y salud en el trabajo, del personal y de todos los involucrados con ella.
- Identificar los peligros, evaluar y controlar los riesgos de nuestras actividades y promover los comportamientos seguros a fin de minimizar los accidentes incapacitantes y/o enfermedades ocupacionales.
- Asegurar la participación y promover la consulta de los trabajadores y sus representantes en temas relacionados al sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.
- Mejorar continuamente nuestro desempeño y en todas nuestras actividades, en materia de seguridad y salud en el trabajo.



2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Mejorar en el desempeño del Sistema de Gestión de Seguridad y la sensibilización de los trabajadores sobre los riesgos para evitar accidentes y enfermedades en el trabajo y garantizar el bienestar, salud y seguridad de todos los trabajadores de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Eliminar y/o reducir la probabilidad de ocurrencia de enfermedades profesionales controlando la exposición a agentes ocupacionales al personal según su estado de salud.
- Asegurar el cumplimiento de programas de monitoreo ocupacional de todos los agentes ocupacionales y dar seguimiento a las recomendaciones y acciones correctivas.
- Efectuar seguimiento médico al personal sensible o más expuesto a posibles riesgos de exposición a agentes de riesgo ocupacional.
- Responder de manera adecuada a todos los accidentes incapacitantes o enfermedades ocupacionales que puedan generar menoscabo a la salud con el fin de no generar mayores lesiones debido a su exposición en el lugar de trabajo.
- Asegurar el cumplimiento adecuado a los exámenes médicos, consultas médicas y de los casos de enfermedades ocupacionales, tratamiento y seguimiento, manteniendo un registro actualizado.
- Realizar campañas de fomento del bienestar de la salud en toda la unidad de producción.
- Brindar capacitaciones a todo el personal sobre el control de la exposición a agentes ocupacionales.



3. ALCANCE

El presente plan se aplica a todos los trabajadores de Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero, así mismo alcanza también a los visitantes, proveedores, clientes y otros quienes se encuentren dentro de las áreas de responsabilidad de la municipalidad.

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024
PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL		

4. RESPONSABILIDADES

4.1. ALCALDE

- Velar por el funcionamiento y operatividad del Plan de Salud Ocupacional.
- Aprobar el plan anual de salud ocupacional con el comité de seguridad y salud ocupacional.
- Es el encargado de verificar el cumplimiento, planear y colaborar en la ejecución de las actividades del presente programa.
- Proveer los recursos necesarios para llevar a cabo la implementación de los controles definidos y todas las actividades contenidas en el presente plan, así como para la realización de los exámenes médicos.

4.2. SEGURIDAD LABORAL.

- Difundir las normas o procedimientos del plan anual de seguridad y salud ocupacional.
- Supervisar y coordinar el adecuado desarrollo de las actividades del programa anual.
- Gestionar los recursos necesarios para la implementación y ejecución de todas las actividades contenidas en el presente plan anual.
- Brindar el soporte al servicio de Salud Ocupacional, asegurando el cumplimiento de actividades programadas en el presente plan de salud.
- Considerar las recomendaciones u observaciones emitidas por el área de salud ocupacional.
- Recomendar controles eficaces centrados en prácticas de ingeniería.

4.3. SALUD OCUPACIONAL

- Elaborar el plan anual de salud ocupacional y modificarlo de acuerdo a actualizaciones anuales.
- Implementar los planes de salud ocupacional en relación a la identificación y evaluación de factores de riesgo.
- Coordinar con el servicio de seguridad en el trabajo las actividades de vigilancia ocupacional, según los planes establecidos.
- Supervisar y mantener archivos con el cumplimiento de los procesos y subprocesos en los registros correspondientes.
- Participar activamente en las reuniones donde se traten temas de salud.
- Informar sobre estadísticas e indicadores obtenidos en salud ocupacional.
- Llevar registros y estadísticas de enfermedad profesional, ausentismo e índice de lesiones incapacitantes, elaborando la vigilancia epidemiológica de la población trabajadora.
- Asesora a las áreas operativas en los temas relacionados con salud ocupacional.

4.4. RECURSOS HUMANOS

- Garantizar que los trabajadores reciban asesoría sobre los resultados e importancia de los hallazgos de sus exámenes médicos.
- Garantizar que todos los trabajadores transferidos desde y hacia sus puestos operativos, se sometan a un examen médico.
- Garantizar que, al terminar la relación laboral, los trabajadores que soliciten, cumplan con el examen de retiro.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

4.5. TRABAJADORES

- Conocer, cumplir y ser impulsores activos del plan anual de Salud Ocupacional, asumiendo actitudes preventivas en todas las tareas que deban emprender.
- Consentir y pasar el examen médico ocupacional.
- Participar de manera activa en la vigilancia de su salud dentro del plan establecido.
- Participar en las capacitaciones o actividades programadas y firmar su asistencia en los registros correspondientes.
- Aportar con base en su experiencia, sugerencias que permitan controlar o evitar riesgos existentes en su lugar de trabajo.
- Cumplir con la recomendación médica otorgada por el área de salud ocupacional, de acuerdo a la evaluación de examen médico y puesto de trabajo.



5. ACTIVIDADES A REALIZAR

5.1. EVALUACIONES MÉDICAS

Se requerirá el examen médico pre ocupacional para los que ingresen a laborar a la municipalidad, se programará exámenes médicos periódicos de acuerdo a normativa vigente (Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo DECRETO SUPREMO N° 005-2012-TR).

5.2. CAPACITACIONES

Dentro de las capacitaciones programadas se enfocará en el entrenamiento del uso adecuado de protección respiratoria, protección auditiva, protección de piel, prevención en lesiones osteomusculares, ergonomía, entre otros.



5.3. MONITOREO OCUPACIONAL

Se implementará medidas de control acordes a las recomendaciones que resulten del monitoreo de agentes ocupacionales: ruido, iluminación, polvo, estrés térmico, ergonómico a cargo de personal especializado cumpliendo con la normativa vigente.

5.4. VACUNACIONES

En coordinación con el Centro de Salud más cercano y la asistenta social, se realizará campañas de vacunación de protección contra la influenza, hepatitis, tétanos, COVID-19.



5.5. ESTADÍSTICAS

Elaboración de cuadros estadísticos respecto a resultados de evaluaciones médico ocupacionales, y enfermedades prevalentes en la población laboral de la municipalidad.

6. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Ley N°29783, Ley de Seguridad y Salud en el trabajo.
- D.S. N°005-2012-TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el trabajo y modificatorias.
- D.S. N° 015-2005-S.A. Límites Permisibles para Agentes Químicos en el ambiente de Trabajo.
- Ley N°28048. Ley de Protección a favor de la mujer gestante que realiza labores que pongan en riesgo su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto 01-08-2022 y D.S. N°009-2004-TR.
- Ley N°30102, Ley que dispone medidas preventivas contra los efectos nocivos para la salud por la exposición prolongada a la radiación solar.



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

- D.S. N°012-2014-TR, que aprueba el Registro Único de información sobre accidentes de trabajo, incidentes peligrosos y enfermedades ocupacionales.
- RM N°148-2012-TR, Guía para elección de representantes ante el comité y su instalación.
- RM N°312-2011-MINSA. Protocolos de Exámenes Médicos Ocupacionales y Guías de diagnóstico de los exámenes médicos obligatorios por actividad y sus modificatorias.
- RM N°375-2008-TR. Normas Básicas de Ergonomía y Procedimientos de evaluación de riesgos disergonómicos.
- RM N°480-2008-MINSA. Aprueban "Norma Técnica de Salud que establece el listado de enfermedades profesionales" en la NTS N°060-08-MINSA/DGSP-V.1.14-07-2008.
- RM N° 050-2013-TR. Aprobar los formatos referenciales que contemplan la información mínima que deben contener los registros obligatorios del sistema de gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- D.S. N°12-2012-TR. Aprueban el Reglamento de Multas del ministerio de Trabajo.
- Ley N°28256, Ley que regula el transporte de Materiales y Residuos Peligrosos.
- Ley N°30102, Ley que dispone medidas preventivas contra los efectos nocivos para la salud por la exposición prolongada a la radiación solar.
- Ley N°27942, Ley de Prevención y Sanción del Hostigamiento Sexual.
- RM N°376-2008-TR, Medidas Nacionales frente al VIH y SIDA en el lugar de Trabajo.



7. DEFINICIONES

- 7.1. Accidente de trabajo:** Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, y aun fuera del lugar y horas de trabajo.
- 7.2. Actividades o labores de alto riesgo:** aquellas que impliquen una probabilidad elevada de ser la causa directa de un daño a la salud del trabajador con ocasión o como consecuencia del trabajo que se realiza.
- 7.3. Capacitación:** Actividad que consiste en transmitir conocimientos teóricos y prácticos para el desarrollo de competencias, capacidades y destrezas acerca del proceso de trabajo, la prevención de los riesgos, la seguridad y la salud.
- 7.4. Enfermedad profesional:** Es una enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral, y de carácter legal.
- 7.5. Enfermedad ocupacional:** Es el daño orgánico o funcional ocasionado al trabajador como resultado de la exposición a factores de riesgos físicos, químicos, biológicos, psicosociales y disergonómicos, inherentes a la actividad laboral.
- 7.6. Evaluación de riesgo:** Es el proceso posterior a la identificación de los peligros, que permite valorar el nivel, grado y gravedad de los mismos proporcionando la información necesaria para que el empleador se encuentre en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la oportunidad, prioridad y tipo de acciones preventivas que debe adoptar.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

7.7. Examen médico ocupacional: Está referido a las evaluaciones médicas que deberán ser realizadas al postulante y/o colaborador las cuales están orientadas a la detección de enfermedades profesionales y/o lesiones de posible aparición en razón a la exposición de riesgos presentes en el centro de trabajo. Se clasifican en:

- **Examen Médico Pre Ocupacional (EMPO):** Examen médico y de investigación de antecedentes ocupacionales, previo al ingreso del trabajador, para determinar si su condición de salud cumple los requisitos del puesto de trabajo al que postula.
- **Examen Médico Ocupacional Anual (EMOA):** Examen médico realizado de manera periódica a los trabajadores que continúan laborando en la empresa para determinar si han ocurridos cambios en su salud relacionados a su puesto de trabajo.
- **Examen Médico Ocupacional de Retiro (EMOR):** Examen médico que se realiza cuando un trabajador concluye su relación laboral con su empresa con el fin de determinar su estado de salud actual y evaluar si existe algún problema de salud relacionado con la exposición en el trabajo. Los trabajadores o empleadores podrán solicitar, al término de la relación laboral, la realización de un examen médico ocupacional de salida. La obligación del empleador de efectuar exámenes médicos ocupacionales de salida establecida por el artículo 49 de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, se genera al existir la solicitud escrita del trabajador.
- **Evaluaciones complementarias específicas:** Es la evaluación médica periódica que se realiza en base a los riesgos de determinados puestos de trabajo.
- **Examen Médico Ocupacional de Reincorporación Laboral:** Se refiere a la evaluación médica ocupacional de aquellos trabajadores que retornan a su labor habitual o con restricción luego de un periodo prolongado de ausencia, ya sea por descanso médico o licencia.

7.8. Ergonomía: Llamada también ingeniería humana. Es la ciencia que busca optimizar la interacción entre el trabajador, máquina y ambiente de trabajo con el fin de adecuar los puestos, ambientes y la organización del trabajo a las capacidades y características de los trabajadores a fin de minimizar efectos negativos y mejorar el rendimiento y la seguridad del trabajador.

7.9. Factores de Riesgo: Agentes de naturaleza física, química, biológica o aquellas resultantes de la interacción entre el trabajador y su ambiente laboral, tales como psicológicos y ergonómicos, que pueden causar daño a la salud. Denominados también factores de riesgos ocupacionales, agentes o factores ambientales o peligros.

7.10. Higiene Industrial: Es la ciencia y técnica de reconocer, evaluar y controlar los agentes ambientales y las tensiones que se originan en el lugar de trabajo y que pueden causar enfermedades, perjuicios a la salud o al bienestar, o incomodidades e ineficiencia entre los trabajadores.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

- 7.11. **Identificación de Peligro:** Proceso mediante el cual se localiza y reconoce que existe un peligro y se definen sus características.
- 7.12. **Peligro:** Fuente, situación o acto con potencial de daño en términos de enfermedad o lesión, a las personas o una combinación de éstos.
- 7.13. **Riesgo:** Combinación de la probabilidad de que ocurra un evento o exposición a un peligro, y la severidad de la lesión o enfermedad que puede ser causada por el evento peligroso o exposición a un peligro.
- 7.14. **Incidente:** Suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con el trabajo, en el que la persona afectada no sufre lesiones corporales.
- 7.15. **Primeros auxilios:** Protocolos de atención de emergencia a un apersona en el trabajo que ha sufrido un accidente o enfermedad ocupacional.
- 7.16. **Salud Ocupacional:** Rama de la Salud Pública encargada de alcanzar el más alto grado de bienestar físico mental y social de los trabajadores. Comprende: Higiene, ergonomía, Medicina del Trabajo, psicología Laboral. Prevenir todo daño a la salud causado por las condiciones de trabajo y por los factores de riesgo; y adecuar el trabajo al trabajador, atendiendo a sus aptitudes y capacidades. Es entendida principalmente como la salud del trabajador en sus ambientes de trabajo.
- 7.17. **Fatiga:** Trastorno caracterizado por cansancio extremo e incapacidad para funcionar debido a la falta de energía. La fatiga puede ser aguda, crónica también se puede definir como la experiencia subjetiva del ser humano de cansancio físico y mental, pereza y agotamiento del trabajo.
- 7.18. **Somnolencia:** Es un trastorno del sueño, una actitud exagerada de este. Si tiene una necesidad fuerte de dormir o incluso se duerme durante periodos prolongados (hipersomnía). El enfermo duerme todo el día.



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024

8. IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN Y CONTROL DE RIESGOS A LA SALUD.

8.1. MÉTODO

Matriz de 3x3.

Tabla N° 1: VALORACIÓN DE LOS FACTORES DE LA PROBABILIDAD

INDICE	PROBABILIDAD			
	Personas expuestas (A)	Procedimiento Existente (B)	Capacitación (C)	Exposición al Riesgo (D)
1	De 1 a 3	Existen, son satisfactorios y suficientes	Personal entrenado conoce el peligro y los previene	Al menos una vez al año (S)
				Esporádicamente (SO)
2	De 4 a 12	Existen parcialmente y no son satisfactorios o suficientes	Personal parcialmente entrenado, conoce el peligro pero no toma acciones de control	Al menos un vez al mes (S)
				Eventualmente (SO)
3	Más de 12	No existen	Personal no entrenado, No conoce el peligro no toma acciones de control	Al menos una vez al día (S)
				Permanentemente (SO)

Tabla N° 2: VALORACIÓN DE LA SEVERIDAD

INDICE	SEVERIDAD
1	Lesiones sin incapacidad (S)
	Disconfort / Incomodidad (SO)
2	Lesiones con incapacidad (S)
	Daños a la salud reversible (SO)
3	Lesiones con incapacidad permanente / muerte (S)
	Daño a la salud irreversible (SO)

Tabla N° 3: ESTIMACIÓN DEL GRADO DE RIESGO

Puntaje Índice de Riesgo (IR)	Grado de Riesgo	Riesgo Significativo
4	Trivial (TV)	NO
5 a 8	Tolerable (TO)	NO
9 a 16	Moderado (MO)	NO
17 a 24	Importante (IM)	NO
25 a 36	Intolerable (IT)	SI





SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

8.2. EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Los Equipos de Protección Personal (EPP) tabla N°01, son todos los equipos que están diseñados para proteger a los empleados en el lugar de trabajo de: lesiones o enfermedades serias que puedan resultar del contacto con peligros físicos, mecánicos, químicos, radiológicos u otros.

Así mismo, estos equipos cumplen con una certificación, pudiendo ser:

- Certificación ANSI
- Certificación NIOSH
- Otras

8.3. Listado de EPPS.

EPP	RIESGO	USO
Casco de seguridad	Golpeado por objetos	Zonas de riesgo de caída de objetos de altura o golpes en la cabeza.
Lentes de seguridad astro claro con protección UV	Contacto de la vista con sustancias o agentes dañinos, además de radiación solar UV.	Zonas con riesgo de proyección de partículas, polvo, esquirlas y exposición a la radiación solar.
Botines de seguridad	Golpeado por objetos.	Uso obligatorio personal operativo de mantenimiento y construcciones.
Tapones auditivos	Zonas con niveles de ruidos mayores a 80 dB (A).	Zonas señalizadas, zonas con niveles mayores a 80 dB (A).
Orejeras de copa	Zonas con niveles de ruidos mayores a 80 dB (A).	Zonas señalizadas, zonas con niveles mayores a 80 dB (A).
Respirador N95 8210	Inhalación de sustancias o agentes dañinos tipo polvo.	Material Particulado
Respirador 3M Serie 7500	Inhalación de sustancias o agentes dañinos tipo vapores.	Material Particulado. Vapores orgánicos: atmósferas con vapores orgánicos de solventes, HC, etc.
Filtro para partículas o cartucho para gases	Inhalación de sustancias o agentes dañinos (polvos o gases).	Uso con respirador de ½ cara
Guantes de badana	Contacto de la piel con sustancias y agentes dañinos.	Trabajos con riesgos de cortes y heridas en manos.
Mamelucos y overol	Contacto con polvo, o sustancias no peligrosas.	Personal operativo.
Chaleco reflectivo	Problemas de visibilidad.	Zonas de alto tránsito



9. ACTIVIDADES DEL PLAN



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA	PREVENCION PRIMARIA Promoción de la Salud Estilo de vida saludable	PREVENCION SECUNDARIA Prevención en salud	PREVENCION TERCIARIA Diagnóstico oportuno	PREVENCION TERCIARIA Rehabilitación y limitación del daño
PROGRAMA DE VIDA SALUDABLE: 1.- ALCOHOL Y DROGAS 2.- INFECTO CONTAGIOSAS 3.- PROTECCION DE RADIACION SOLAR 4.- ENFERMEDADES PRIMARIAS	1.- a) Políticas de alcohol y drogas. b) Efectos a la salud por el consumo de alcohol y drogas. 2.- a) Prevención de enfermedades infecciosas (IRAS, EDAS, TBC, VIH, Influenza, Hepatitis, varicela, COVID-19, etc.) 3.- Enfermedades de Piel por exposición prolongada a radiación solar. 4.- a) Conceptos básicos de HTA, DMII, Obesidad, Cáncer b) Estilos de vida saludable	1.- Pruebas de Alcohol test. 2.- Campañas de vacunación. (Influenza, Hepatitis B, Tétanos, COVID-19). 3.- Verificar que el personal utilice ropa holgada y que proteja la mayor superficie de piel. Uso adecuado de bloqueador. 4.- Control IMC, control nutricional	1. Determinación Psicológica si existe Alcoholismo o consumo de Drogas. 2. Vigilar el diagnóstico y tratamiento oportuno de la enfermedad infectocontagiosa. 3. Vigilar el diagnóstico y tratamiento oportuno de enfermedades dermatológicas. 4. Vigilar el diagnóstico y tratamiento oportuno de enfermedades primarias.	1.- Psicoterapia y /o Control y alta médica por la especialidad de Psiquiatría para reincorporación con o sin restricciones. 2.- Tratamiento secuelar de enfermedad infecto contagiosa, y reincorporación con o sin restricciones designada por el médico especialista tratante. 3.- Tratamiento secuelar de enfermedad dermatológica y reincorporación con o sin restricciones designada por el médico especialista tratante. 4.- Tratamiento secuelar de enfermedad primaria y reincorporación con o sin restricciones designada por el médico especialista tratante.
PROGRAMA DE CONSERVACION AUDITIVA	<ul style="list-style-type: none">• Anatomía del oído y efectos del ruido en la generación de la hipoacusia.• Uso de EPP's específicos: orejeras y tapones auditivos.	<ul style="list-style-type: none">• Disminuir la exposición.• Uso adecuado de EPP's• Supervisión tapones y orejeras	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación otorrinolaringológica pre ocupacional y periódica brindando la aptitud con o sin restricción oportuno de la enfermedad auditiva.	<ul style="list-style-type: none">• Tratamiento secuelar de la enfermedad auditiva de origen ocupacional y reincorporación con o sin restricciones





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

	<ul style="list-style-type: none">• EMPO y EMOA: audiometría		<ul style="list-style-type: none">• Audiometría control• Monitoreo de higiene: monitoreo de ruido	<p>designada por el médico especialista tratante.</p> <ul style="list-style-type: none">• Programa de vigilancia medico ocupacional• Notificación de enfermedad ocupacional auditiva.
PROGRAMA DE CONSERVACION RESPIRATORIA	<ul style="list-style-type: none">• Anatomía del pulmón y función respiratoria.• Efectos de la sílice en el cuerpo humano.	<ul style="list-style-type: none">• Disminuir la exposición.• Uso adecuado de EPP's• Supervisión de uso de respiradores con filtro N95 o P100 a partir del nivel de acción para polvo.• Supervisión de uso de respiradores con los filtros específicos para el tipo de contaminante.	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación Neumológica pre ocupacional y periódica brindando la aptitud con o sin restricción oportuno de la enfermedad respiratoria.• Espirometría y Rx de tórax control• Monitoreo de higiene: monitoreo de polvo inhalable.	<ul style="list-style-type: none">• Tratamiento secular de la enfermedad respiratoria de origen ocupacional y reincorporación con o sin restricciones designada por el médico especialista tratante.• Programa de vigilancia medico ocupacional• Notificación de enfermedad ocupacional respiratoria.
PROGRAMA DE ERGONOMIA LABORAL	<ul style="list-style-type: none">• Conceptos en Ergonomía• Prevención de lesiones osteomusculares.• Levantamiento adecuado de cargas, evitar movimientos repetitivos.	<ul style="list-style-type: none">• Pausas activas• Levantamiento adecuado de cargas• Control de movimientos repetitivos.	<ul style="list-style-type: none">• Evaluaciones de lesiones osteomusculares pre-ocupacionales y periódicas brindando la aptitud con o sin restricción oportuno de la enfermedad osteomuscular.• Monitoreo de Higiene ocupacional, riesgos disergonómicos.	<ul style="list-style-type: none">• Tratamiento secular de la enfermedad osteomuscular de origen ocupacional y reincorporación con o sin restricciones designada por el médico especialista tratante.• Programa de vigilancia medico ocupacional• Notificación de enfermedad ocupacional osteomuscular.



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

PROTECCION A GESTANTE	<ul style="list-style-type: none"> Charla de capacitación en salud materna. Capacitación en signos de alarma durante la gestación. 	<ul style="list-style-type: none"> Controles de embarazo a cargo de Obstetricia del centro de salud más cercano. Atención integral de la gestante 	<ul style="list-style-type: none"> Vigilar el diagnóstico y tratamiento oportuno de enfermedades propias del embarazo. 	<ul style="list-style-type: none"> Programa de protección a la gestante y lactante.
------------------------------	--	---	---	--

10. CUADRO DE ACTIVIDADES

10.1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

Las capacitaciones se realizarán según programación del plan general aprobado para el presente periodo.

10.2. INDICADORES DEL PROGRAMA DE SALUD

TEMAS	META	INDICADOR
Alcohol y drogas	100%	$KPI = \frac{(N^{\circ} \text{Trabajadores Capacitados en políticas de Alcohol y drogas})}{N^{\circ} \text{Trabajadores de MDJLBYR}} \times 100\%$
Enfermedades Infecto Contagiosas	100%	$KPI = \frac{(N^{\circ} \text{Trabajadores Capacitados en Prevención de enfermedades IC})}{N^{\circ} \text{Trabajadores de MDJLBYR}} \times 100\%$
Prevención auditiva	100%	$KPI = \frac{(N^{\circ} \text{Trabajadores Capacitados en Conservación auditiva})}{(N^{\circ} \text{Trabajadores de MDJLBYR con exposición laboral a ruido u otras noxas})} \times 100\%$
		$KPI = \frac{(N^{\circ} \text{Trabajadores con STS} > 10 \text{ Con control semestral})}{(N^{\circ} \text{Trabajadores de MDJLBYR con exposición laboral a ruido u otras noxas})} \times 100\%$



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024

Conservación Respiratoria	100%	$KPI = \frac{\left(\frac{N^{\circ} \text{Trabajadores Capacitados en Conservación respiratoria}}{N^{\circ} \text{Trabajadores de MDJLBYR}} \right) \times 100\%}{}$
Vida Saludable	100%	$KPI = \frac{\left(\frac{N^{\circ} \text{Trabajadores Capacitados en Vida Saludable}}{N^{\circ} \text{Trabajadores de MDJLBYR}} \right) \times 100\%}{}$
Prevención de enfermedades y osteomusculares	100%	$KPI = \frac{\left(\frac{N^{\circ} \text{Trabajadores Capacitados en enfermedades osteomusculares}}{N^{\circ} \text{Trabajadores de MDJLBYR}} \right) \times 100\%}{}$
		$KPI = \frac{\left(\frac{N^{\circ} \text{Trabajadores Capacitados en afecciones osteomusculares}}{N^{\circ} \text{Trabajadores de MDJLBYR}} \right) \times 100\%}{}$
Exámenes Médico Ocupacionales	100%	$KPI = \frac{\left(\frac{N^{\circ} \text{Trabajadores que se realizaron Exámenes Medico Ocupacionales}}{N^{\circ} \text{Trabajadores de MDJLBYR}} \right) \times 100\%}{}$

11. EVALUACIONES MÉDICO OCUPACIONALES

Los exámenes médicos preocupaciones deben ser realizados al inicio de la relación laboral, con el fin de conocer la aptitud y restricciones al puesto laboral. Asimismo, se realizan exámenes médicos ocupacionales anuales, para realizar vigilancia médica de los grupos de riesgo, asimismo prevenir la aparición de enfermedades relacionadas al trabajo y/o condiciones médicas comunes, permitiendo así realizar un diagnóstico temprano y dar un tratamiento o rehabilitación adecuada y oportuna.

Igualmente se realizan los exámenes médicos ocupacionales de retiro al personal que culmina su vínculo laboral con la empresa a solicitud del trabajador o del empleador.

El control médico ocupacional es un elemento importante en la gestión de salud ocupacional, ya que nos permite conocer las condiciones de aptitud laboral, estatus de salud general del trabajador al realizar sus labores cotidianas y en el caso que el trabajador se retire de la empresa. Permitirá poder diagnosticar, brindar tratamiento y poder prevenir la aparición de enfermedades relacionadas, como de aquellas condiciones médicas que no son consecuencia del trabajo, y conocer si existe algún grado de discapacidad que requiera compensación laboral.

El control ocupacional permitirá realizar seguimiento de grupos de trabajadores expuestos a riesgos ocupacionales específicos como: ergonómicos, físicos, biológicos, físicos, biológicos, factores psicosociales, etc.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

11.1. DEFINICIONES

- **Clínica ocupacional:** Es la entidad prestadora de salud contratada por Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero y por requerimiento de nuestros clientes, para prestar servicios de exámenes médicos ocupacionales.
- **Examen médico de preocupacional:** Tiene por finalidad evaluar y conocer los antecedentes ocupacionales, previo al ingreso del trabajador para determinar si su condición de salud cumple los requisitos del puesto de trabajo al que postula, considerando no únicamente las condiciones de salud, sino considerando las condiciones médicas relacionadas al trabajo. Otro aspecto que se toma en cuenta son los aspectos psico laborales mínimos que debe tener para desarrollar sus actividades en forma saludable.
- **Exámenes médicos ocupacionales anuales:** Es realizado de manera periódica a los trabajadores que continúan laborando en la empresa para determinar si han ocurrido cambios en su salud relacionados a su puesto de trabajo. Se realiza control médico en los trabajadores y grupos de riesgo identificados, para así, poder prevenir el daño a la salud por exposición a determinados peligros que pudieran estar expuestos, que dependen del ambiente laboral donde se desenvuelven; igualmente buscan identificar condiciones médicas relacionadas al trabajo y aquellas condiciones médicas repetitivas o que se estén agravando, con el objetivo de tomar acciones correctivas oportunas.
- **Exámenes médicos Ocupacionales de Retiro:** Cuando un trabajador concluye su relación laboral con su empresa con el fin de determinar su estado de salud actual y evaluar si existe algún problema de salud relacionado con la exposición en el trabajo.
- **Evaluaciones complementarias específicas:** Es la evaluación médica periódica que se realiza en base a los riesgos de determinados puestos de trabajo.
- **Examen Médico Ocupacional de Reubicación Laboral:** Es el examen que se aplica a un trabajador luego de determinar que por su condición de salud ya no puede desempeñarse en su puesto laboral, con la finalidad de evitar el agravamiento de su condición.
- **Examen Médico Ocupacional de Reincorporación Laboral:** Se refiere a la evaluación médica ocupacional de aquellos trabajadores que retornan a su labor habitual o con restricción luego de un periodo prolongado de ausencia, ya sea por descanso médico o licencia.

11.2. PROGRAMA DE EVALUACIONES

Tipo de control	Dirigido a	Lugar	Condición
Examen médico preocupacional	Personal nuevo	Policlínico ocupacional	Condición del personal que ingresa.
Examen médico anual	Personal activo	Policlínico ocupacional	Evaluación médica periódica.
Examen médico de retiro	Personal en retiro	Policlínico ocupacional	Condición del trabajador al término del vínculo laboral.
Examen médico de reincorporación	Personal activo	Policlínico ocupacional	Reincorporación al trabajador luego de ausencia prolongada.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

Paso	Cuando	Responsable	Debe	Plazo
A. COORDINACIÓN DE EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES				
1.-	Antes del examen médico	Jefe de RR.HH.	<ul style="list-style-type: none">• Programar mediante correo electrónico dirigido al departamento de Salud Ocupacional, la cita para la atención del trabajador, que asistirá a realizarse el EMO de Ingreso o Pre ocupacional.• Indicar al trabajador, la fecha que deberá pasar EMO en las instalaciones del policlínico que sea asignado, indicando los requisitos descritos en el Anexo 01.• Enviar al CME el profesigramas y los criterios de aptitud.	01 día antes del examen como mínimo.
2.-		Médico Ocupacional	<ul style="list-style-type: none">• Enviar a RR.HH. el listado de personal que requiere EMO.	Mensualmente.
3.-		Jefe o Responsable de área	<ul style="list-style-type: none">• Brinda las facilidades a su personal a cargo que deberá pasar EMO periódico en las instalaciones del centro de salud.	01 día antes del examen como mínimo.
4.-		Médico Ocupacional	<ul style="list-style-type: none">• Enviar a RR.HH. el profesigramas y los criterios de aptitud respectivos. (Anexo 02 y 03).	01 mes antes del examen como mínimo.
5.-		Trabajador / postulante	<ul style="list-style-type: none">• Cumplir los requisitos para pasar EMO adecuadamente.	
B. REALIZACIÓN DE EXÁMENES MÉDICOS EN POLICLÍNICO				
6.-	Día del examen médico	Trabajador / postulante	<ul style="list-style-type: none">• Acercarse al policlínico o centro médico; portando DNI y comunicando que está acudiendo para pasar EMO.	Inmediato
7.-		Clínica ocupacional	<ul style="list-style-type: none">• Verificar en todo momento el DNI del trabajador para evitar suplantaciones.• Verificar que los datos del trabajador sean llenados obligatoriamente por el médico Ocupacional, quien registrará todos los antecedentes médicos.• Por ningún motivo, las fichas de datos, serán llenados por los trabajadores o postulantes, ni por el personal administrativo.• Entregar al trabajador el formato: - Consentimiento informado para	





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

			<p>examen médico, quien autoriza a través de su firma que los resultados del EMO, sean resguardados por la institución.</p> <ul style="list-style-type: none">Realizar el examen médico ocupacional al trabajador: médico ocupacional al trabajador: - Examen médico ocupacional de ingreso o pre ocupacional.	
C. TÉRMINO DEL EXÁMEN MÉDICO				
8.-	Término del examen médico	Clínica ocupacional	<ul style="list-style-type: none">Verificar los datos del trabajador, indicándole que deberá regresar hasta 72 horas, para saber aptitud.Activar el EMO digital y físico completo diario.Enviar a RR.HH. el listado de trabajadores que paso EMO diario y la aptitud médica ocupacional con copia al correo de Salud ocupacional para la Auditoría correspondiente.	Inmediato
D. ENTREGA DE RESULTADOS DE EXAMENES MÉDICOS OCUPACIONALES				
9.-	Finalizado el Examen médico	RR.HH.	<ul style="list-style-type: none">Conservar a los trabajadores para la entrega confidencial del EMO, en coordinación con Salud ocupacional.	Inmediato
10.-		Medico Ocupacional	<ul style="list-style-type: none">Entregar de manera confidencial al Trabajador una copia del IMO, el cual incluye la Aptitud Médica Ocupacional (Apto, Apto con restricción, No Apto) e informar los resultados médicos brindar las recomendaciones del caso.Hacer firmar al Trabajador la Constancia de Entrega de IMO (Constancia de entrega de informe médico ocupacional).Entregar e Informar al Trabajador sobre la(s) observación (es) (Interconsulta médica) si las tuviese.	
11.-		Trabajador	<ul style="list-style-type: none">Llenar debidamente y firmar la constancia de entrega de IMO (Constancia de entrega de informe médico ocupacional).Cumplir con las restricciones y/o recomendaciones dadas por el médico ocupacional.	



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024

12.-		Clínica ocupacional	<ul style="list-style-type: none"> Conservará los exámenes médicos ocupacionales realizados a los trabajadores del MDJLBYR. 	
E. LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES DE EMO				
13.-	Durante el levantamiento de observaciones del EMO de Ingreso o Pre ocupacional	Postulante	<ul style="list-style-type: none"> Deberá llamar a la Clínica ocupacional, 24 horas después del término de su EMO de pre ocupacional para consultar si se encuentra "Observado". Si existe observaciones, se compromete a levantar dicha observación en un plazo no mayor de 48 horas. 	01 día después del examen. Salvo que se establezca plazos por el tipo de especialidad y prueba.
14.-		Jefe de RR.HH.	<ul style="list-style-type: none"> Comunicar al postulante si se encuentra "observado" 	



REQUISITOS PARA PASAR EXAMEN MÉDICO OCUPACIONAL

- El examen de Salud Ocupacional, se realizará a las 24 horas de haber sido comunicado por RRHH.
- La toma de muestra para pruebas de laboratorio no debe ser después de las 10:00 hrs, con un ayuno no mayor a las 12 horas.
- El trabajador debe usar obligatoriamente sus correctores oculares durante el examen, en caso de tenerlos.
- Haber dormido por lo menos 07 horas antes del examen.
- No haber ingerido sustancias tóxicas o sedantes-hipnóticas.
- Comunicar al médico ocupacional si al día del examen presenta enfermedad aguda o proceso infeccioso, traer recetas, medicamentos y suplementos vitamínicos que consumen.



REGISTROS

Los registros generados por este procedimiento son:

- Evaluación de Médico Ocupacional.
- Consentimiento informado y custodia de evaluación médica ocupacional.
- Constancia de Entrega de Informe Médico.

REGISTRO	UBICACIÓN	CLASIFICACIÓN	CONSERVACIÓN	
			TIEMPO	RESPONSABLE
Evaluación médico Ocupacional	Archivos	Documento único	40 años	Área de Salud ocupacional
Consentimiento informado y custodia de evaluación médica ocupacional.	Área de Salud ocupacional	Documento único		
Constancia de entrega de Informe Médico Ocupacional.	Área de Salud ocupacional	Documento único		



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

12. ATENCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES RELACIONADAS AL TRABAJO.

La municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero, a través de la EPS, Hospitales de EsSalud y Centros médicos especializados, es responsable de atender los accidentes de estos casos hasta su completa recuperación.

El médico ocupacional del área Salud Ocupacional, a través de los centros médicos especializados, es responsable de identificar las enfermedades relacionadas al trabajo, implementar las medidas preventivas y correctivas en coordinación con las áreas operativas.

La gerencia será responsable de implementar medidas que permitan prevenir la ocurrencia de accidentes y enfermedades relacionadas al trabajo. Reportarán a la brevedad su ocurrencia y cumplirá con las recomendaciones médicas para disminuir el riesgo.



13. ANEXOS

Anexo 1: Programa anual de Salud ocupacional

Anexo 2: Formatos para el cumplimiento del Plan Anual de Seguridad y Salud Ocupacional: SGSST-PA-06.1-2024 al SGSST-PA-06.27-2024.

Anexo 3: Programas de Salud ocupacional: Vida saludable, Conservación auditiva, Conservación respiratoria, Ergonomía laboral, Protección a la gestante.

Anexo 4: Criterios de aptitud Municipalidad distrital de José Luis Bustamante y Rivero.

Anexo 5: PETS: Accidentado





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024



ANEXO 1

PROGRAMA ANUAL DE SALUD OCUPACIONAL





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

OBJETIVO GENERAL		PREVENIR DAÑOS A LA SALUD DE TODOS LOS COLABORADORES																
OBJETIVO ESPECIFICO		EJECUTAR EL PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL	META	100% DEL CUMPLIENTO DEL PROGRAMA												INDICADOR	(Actividades Ejecutadas)/(Actividades programadas) x 100	
ITEM	RELACION DE ACTIVIDADES	RESPONSABLE	CONTROL	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	TOTAL	% AVANCE	% CUMPLIDO
I. CUMPLIMIENTO DE LA LEGISLACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.																		
<p>Determinar directrices y requerimientos en Salud Ocupacional, con el fin de cumplir con los requisitos legales y corporativos. Evaluar los resultados y el cumplimiento de objetivos, metas y programas de gestión en salud ocupacional. Verificar el cumplimiento de requisitos legales y otros aplicables al sistema de Gestión de SST, a partir de auditorías internas o externas. Ejecutar y dar seguimiento al plan de acción para cierre de NO CONFORMIDADES (posterior a la auditoría) u observaciones detectadas en auditoría según su alcance.</p>																		
1	Elaboración y presentación del Plan Anual de Salud Ocupacional 2024	Médico Ocupacional	Programado	1												1	0%	
			Ejecutado													0	0%	
2	Elaboración del Informe mensual de Gestión en Salud Ocupacional.	Médico Ocupacional	Programado		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0%	
			Ejecutado													0	0%	
3	Elaboración del Informe semestral de Gestión en Salud Ocupacional.	Médico Ocupacional	Programado						1							1	2	0%
			Ejecutado													0	0%	
4	Elaboración del Informe Técnico Anual de Vigilancia de la Salud de los trabajadores dirigido a la GERESA	Médico Ocupacional	Programado													1	1	0%
			Ejecutado													0	0%	
5	Reuniones del comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, otras.	CSSGT / Médico Ocupacional	Programado		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0%	
			Ejecutado													0	0%	
II. REALIZAR EL DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DE LA GESTIÓN DE RIESGOS PARA EL MEJORAMIENTO DEL SISTEMA.																		
<p>Permitir y controlar riesgos de accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales. Identificar los riesgos a la salud de productos químicos.</p>																		
1	Revisión de la matriz IPERC con enfoque de Salud Ocupacional.	SSGT/ Médico Ocupacional	Programado						1							1	2	0%
			Ejecutado													0	0%	0%
2	Elaboración del registro de productos químicos.	SSGT / Médico Ocupacional	Programado						1							1	0%	
			Ejecutado													0	0%	
III. ESTABLECER PROCEDIMIENTOS QUE NOS PERMITAN IDENTIFICAR LOS RIESGOS HIGIÉNICOS PARA LA SALUD DEL TRABAJADOR.																		
<p>Cuantificar riesgos e implementar mecanismos para su control. Evaluar efectos que puedan causar sobre los trabajadores, a través de evaluaciones periódicas de salud. Brindar recomendaciones respecto a los niveles de exposición de los agentes de riesgos ocupacionales. Implementar acciones de control de riesgos, enfermedades ocupacionales.</p>																		
1	Determinar los Grupos de Exposición Similar.	SSGT / Médico Ocupacional	Programado						1			1				1	3	0%
			Ejecutado													0	0%	
2	Registro del monitoreo de agentes físicos, químicos, biológicos, disergonómicos, psicosociales; determinar luego, conclusiones y recomendaciones.	SSGT / Médico Ocupacional	Programado						1							1	0%	
			Ejecutado													0	0%	
3	Seguimiento de la implementación de medidas de control de Ingeniería y/o administrativas en los factores de riesgo.	SSGT / Médico Ocupacional	Programado							1						1	0%	
			Ejecutado													0	0%	
IV. PREVENIR LA OCURRENCIA DE ENFERMEDADES OCUPACIONALES.																		
<p>Cumplir con la realización de los EMO, de acuerdo al tipo que corresponda. Evaluar la aptitud médico ocupacional de los trabajadores. Cumplir con la entrega del informe médico del EMO al trabajador. Seguimiento de los EMO periódicos y levantamiento de observaciones.</p>																		
1	Seguimiento de la realización de los exámenes EMO, de acuerdo al tipo.	Médico / enfermera	Programado		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0%	
			Ejecutado													0	0%	
2	Registro de exámenes médico ocupacionales.	Médico / enfermera	Programado		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0%	
			Ejecutado													0	0%	
3	Entrega de informe médico Ocupacional al trabajador.	Médico / enfermera	Programado		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0%	
			Ejecutado													0	0%	
V. REALIZAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS TRABAJADORES, PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO TEMPRANO DE ENFERMEDADES, EN LOS COLABORADORES.																		
<p>Revisar y analizar los EMO de cada trabajador y obtener los datos más relevantes, de acuerdo a su puesto de trabajo. Prevenir la exposición Identificar y gestionar tempranamente cualquier lesión o deterioro a la salud, que pueda comprometer el desempeño de sus labores, ocasionadas por accidente de trabajo, enfermedad ocupacional, accidente común, enfermedad común. Prevenir la ocurrencia de enfermedades ocupacionales y establecer lineamientos para la investigación de sospecha de enfermedad profesional. Conocer la distribución y realizar la vigilancia a partir de atenciones, notificaciones de descansos médicos e investigación de ausentismo laboral, reubicaciones temporales o permanentes. Garantizar la protección de los trabajadores, que por su situación de discapacidad, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. Prevenir la exposición de la trabajadora gestante o en periodo de lactancia a cualquier peligro que exceda los límites permisibles para esta condición, o que pueda producir algún daño a la madre o feto. Asegurar las condiciones higiénico sanitarias de los servicios higiénicos y vestidores.</p>																		





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

1	Elaboración del programa de Vigilancia de Salud de los trabajadores e incorporación a sus respectivos programas, en base a la revisión y análisis de sus EMO.	Médico / enfermera	Programado			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0%		
			Ejecutado																0
2	Seguimiento del Programa de Vida Saludable	Médico / enfermera	Programado							1					1	2	0%		
			Ejecutado													0			
3	Seguimiento del Programa Conservación Auditiva.	Médico / enfermera	Programado											1		2	0%		
			Ejecutado													0			
4	Seguimiento del Programa Conservación Respiratoria.	Médico / enfermera	Programado					1						1		2	0%		
			Ejecutado													0			
5	Seguimiento del Programa de Ergonomía Laboral.	Médico / enfermera	Programado				1						1			2	0%		
			Ejecutado													0			
6	Registro y seguimiento de Descansos Médicos.	Médico / enfermera	Programado	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	0%	
			Ejecutado																
7	Registro y seguimiento de accidentes de Trabajo.	Médico / enfermera	Programado	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	0%	
			Ejecutado																
8	Actualización del procedimiento de Investigación de enfermedades ocupacionales.	Médico / enfermera	Programado	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	0%	0%
			Ejecutado																
10	Registro y seguimiento de Enfermedades crónicas y casos críticos.	Médico / enfermera	Programado	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	0%	
			Ejecutado																
11	Registro y seguimiento de reubicaciones laborales (temporales y permanentes).	Médico / enfermera	Programado	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	0%	
			Ejecutado																
12	Registro y seguimiento de Trabajadores discapacitados.	Médico / enfermera	Programado			1								1		4	0%		
			Ejecutado																0
13	Seguimiento del procedimiento de protección a la gestante o en periodo de lactancia.	Médico / enfermera	Programado	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	0%	
			Ejecutado																
14	Registro y seguimiento de mujeres en edad fértil y casos de gestación.	Médico / enfermera	Programado	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	0%	
			Ejecutado																
15	Seguimiento a personal de grupo de riesgo para COVID-19.	Médico / enfermera	Programado			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0%	
			Ejecutado																
16	Inspección sanitaria de servicios higiénicos y vestidores.	Médico / enfermera	Programado			1								1		4	0%		
			Ejecutado																0
VI. SENSIBILIZAR A LOS TRABAJADORES SOBRE LOS RIESGOS A LOS QUE ESTÁN EXPUESTOS DURANTE EL DESARROLLO DE SUS ACTIVIDADES.																			
Sensibilizar, motivar, garantizar y elevar las competencias de todos los trabajadores en promoción y prevención de riesgos a la salud. Definir y ejecutar las capacitaciones en salud ocupacional. Sensibilizar a todos los trabajadores mediante la difusión y publicación de boletines de salud ocupacional.																			
1	Primeros Auxilios.	Médico / enfermera	Programado												1	2	0%		
			Ejecutado																0
2	Programa de vida saludable.	Médico / enfermera	Programado							1					1	2	0%		
			Ejecutado																0
3	Medidas de bioseguridad IRAS	Médico / enfermera	Programado							1				1		2	0%		
			Ejecutado																0
4	Pausas activas y ergonomía laboral.	Médico / enfermera	Programado							1				1		2	0%		
			Ejecutado																0
5	Charlas de 05 minutos.	Médico / enfermera	Programado			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0%	
			Ejecutado																
6	Talleres	Médico / enfermera	Programado											1		2	0%		
			Ejecutado																0
7	Elaboración y difusión de boletines de Salud Ocupacional.	Médico / enfermera	Programado							1	1	1	1	1	1	1	9	0%	
			Ejecutado																
VII. IDENTIFICAR SITUACIONES POTENCIALES DE EMERGENCIA Y PLANIFICAR LA RESPUESTA A LAS MISMAS.																			
Establecer una guía estandarizada y actualizada para el manejo de emergencias médicas que asegure un primer nivel de respuesta oportuna. Establecer criterios para mantener botiquines adecuados de respuesta a emergencias. Sensibilizar, motivar y garantizar el entrenamiento de la brigada de emergencia en primeros auxilios. Mejorar la capacidad de respuesta ante emergencia y elevar las competencias de la brigada de emergencias mediante simulacros.																			
1	Revisión del procedimiento de respuesta a Emergencia médicas.	Médico / enfermera	Programado												1	2	0%		
			Ejecutado																0
2	Actualización del Procedimiento de Inspecciones de botiquines de emergencia.	Médico / enfermera	Programado			1										1	0%		
			Ejecutado																0
3	Entrenamiento de primeros auxilios a brigadistas.	SSGT Médico / enfermera	Programado							1					1	2	0%		
			Ejecutado																0
4	Simulacro de atención de Emergencia a brigadistas.	Médico / enfermera	Programado												1	2	0%		
			Ejecutado																0
5	Inspección de botiquines y camillas de emergencia.	Médico / enfermera	Programado			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0%		
			Ejecutado																0
Total			Programado	0	8	18	19	19	25	20	17	21	19	20	23	209	0%		
			Ejecutado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024



ANEXO 2

FORMATOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

SGSST-PA-06.1-2024 AL SGSST-PA-06.21-2024





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

ANEXO 3

PROGRAMAS DE SALUD OCUPACIONAL
VIDA SALUDABLE
CONSERVACION AUDITIVA
CONSERVACION RESPIRATORIA
ERGONOMÍA LABORAL
PROTECCION A LA GESTANTE





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA DE VIDA SALUDABLE

1.- OBJETIVO

1.1. GENERAL:

- Desarrollar el plan de vigilancia médica en el cual se incluya el seguimiento de las patologías frecuentes según resultados de los exámenes médicos ocupacionales.
- Incluir un cronograma de actividades para el seguimiento de la vigilancia médica ocupacional el cual contemple: indicadores enfocados a la prevención y seguimiento de enfermedades primarias.
- Velar por el mejoramiento y mantenimiento de las condiciones generales de la salud y calidad de vida de los colaboradores.

1.2. ESPECIFICOS

- Realizar la línea base de salud de la población a cargo.

2. ALCANCE

Este plan de vigilancia médica de la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero aplica a todas las áreas operativas y administrativas de la municipalidad así como contratistas y sub contratistas.

3. DEFINICIONES:

a. Enfermedades ocupacionales. - Es el daño orgánico o funcional ocasionado al trabajador como resultado de la exposición a factores de riesgo físicos, químicos, biológicos y/o orgánicos inherentes a la actividad laboral.

b. Enfermedad profesional. - Es una enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral, y que se hallen contemplados dentro de la R.M. 480-2008-MINSA.

C. Enfermedades relacionada al trabajo. Es un daño a la salud que puede ser causado en su totalidad por las condiciones de trabajo, o puede ser intensificada o por las condiciones de trabajo de las personas.

d. Equipo de protección personal. Equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que lo proteja de uno o más riesgos que se puedan amenazar su seguridad y/o su salud.

e. Evaluaciones Medico Ocupacionales. Están referidos a exámenes médicos realizados al ingreso del trabajador periódicamente y al momento de su cese , orientados a la detección de riesgos presentes en el centro de trabajo

f.- Factores de riesgos ocupacionales. Agentes de naturaleza física, química biológica o aquellas resultantes de la interacción entre el trabajador y su ambiente laboral, tales como psicólogos y ergonómicos, que pueden causar daño a la salud, denominados también factores de riesgo ocupacionales, agentes o factores ambientales o peligros.



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

g. Listado de enfermedades profesionales. Es la relación de todas y cada una de las enfermedades profesionales vigentes en el Perú, aprobadas por Resolución Ministerial N° 480-2008/MINSA que aprobó la NTS N° 068-MINSA/DGSP-V.1." Norma Técnica de salud que establece el listado de enfermedades profesionales"

h. Medicina Ocupacional. - Especialidad médica, que busca controlar los factores de riesgo ocupacionales, así como de diagnosticar y tratar precozmente los accidentes de trabajo y enfermedades de trabajo y enfermedades relacionadas al trabajo que puedan afectar la salud de los trabajadores .

i. Salud ocupacional. - rama de la salud pública que tiene como finalidad promover y mantener el mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones ; prevenir todo daño a la salud causado por las condiciones de trabajo y por los agentes de riesgo y adecuar el trabajo al trabajador ,atendiendo a sus aptitudes y capacidades.

j. Servicios de salud ocupacional. - Entidades o instituciones legalmente constituidas o profesionales debidamente entrenados en medicina, enfermería, ingeniería de higiene y otros cuyo objetivo común y principal es atender la salud de los trabajadores.

4. RESPONSABILIDADES:

4.1 Jefe de Recursos humanos

- Brindar los recursos necesarios para dar cumplimiento al presente programa.
- Evaluar recomendaciones y acciones de mejora presentadas por el medico ocupacional y aprobarlas en caso aplique.

4.2 Medico Ocupacional / Enfermera ocupacional

- Responsable del seguimiento de las enfermedades primarias reportadas en el EMO, preocupacional, periódico o de reincorporación; o reportados en el programa de EsSalud.
- Elaborar Matriz de colaboradores con enfermedades primarias.
- Realizar las capacitaciones al personal.
- Realizar la vigilancia médica de los trabajadores en relación a las enfermedades primarias, problemas de piel o seguimiento de casos tipo: Alcohol / drogas.

4.3 Colaboradores

- Participar en los Exámenes médicos ocupacionales programados, evaluaciones a cargo del programa de EsSalud, así como las campañas propuestas por el área de salud ocupacional.
- Asistir a las capacitaciones, charlas y otras actividades programadas.
- Reportar cualquier cambio que pueda suscitar en caso de tener alguna enfermedad primaria.
- Reportar cualquier factor de riesgo que altere las condiciones para la conservación de la salud, así como mantener la enfermedad controlada.

5. DESARROLLO



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

- El medico ocupacional deberá analizar la matriz de exámenes médicos ocupacionales del personal a cargo con el fin de identificar al personal que presenta patologías como sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, síndrome metabólico, diabetes mellitus, dislipidemia, otros.
- Todo colaborador que presenta cualquiera de las patologías antes mencionadas deberá firmar la carta de compromiso aceptando el ingreso a cualquiera de los programas de salud de seguimiento médico.
- El medico ocupacional empleara el formato de interconsulta de seguimiento para derivar al trabajador cuando sea necesaria su reevaluación por el especialista.
- El colaborador tendrá un plazo de hasta 60 días calendarios para que sea evaluado por la especialidad indicada por el medico ocupacional y/o asistencial a partir de la fecha de entrega de la hoja de interconsulta según sea la urgencia, teniendo en cuenta que por la necesidad de reevaluación puede acortarse el tiempo de plazo.
- El médico especialista deberá llenar el formato de interconsulta. En caso que el médico especialista niegue el llenado del formato, se aceptará la receta con las indicaciones médicas que responda a lo solicitado en la hoja de interconsulta. En caso de EsSalud deberá traer la hoja de atención.
- Para el seguimiento del personal con la Hipertensión Arterial se deberá tener en cuenta lo siguiente:
 - a) Se identificará al personal con Hipertensión Arterial.
 - b) Se deberá realizar el control semanal y/o mensual de la presión arterial según criterio médico.
 - c) El medico ocupacional según criterio, enviara interconsulta con médico especialista solo aquellos casos que no tengan controlada la P.A. estando aun con tratamiento.
- Para el seguimiento del personal con diabetes mellitus y/o hiperglicemia se deberá tener en cuenta lo siguiente:
 - Se identificará al personal con diabetes mellitus y /o hiperglicemia.

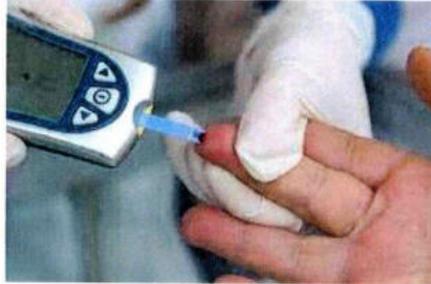
Medico ocupacional, según análisis de historia clínica y sintomatología, enviara interconsulta con médico especialista solo aquellos casos confirmados de diabetes y/o Hiperglicemias según el siguiente cuadro:

DIAGNOSTICO	Periodicidad del control según criterio del médico ocupacional y /o asistencial.
Hiperglicemia sin evaluación por especialistas en los últimos 03 meses	Hasta descartar y/o confirmar diagnostico
Diabético con ultimo control de glucosa Anormal	Cada 3 meses
Diabético con ultimo control de Glucosa Normal	Cada 6 meses



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024

Se realizara le control de toma de glucosa por 03 días consecutivos en ayunas en el servicio de salud ocupacional cada 03 meses.



Para el seguimiento del personal con sobrepeso y obesidad se deberá tener en cuenta lo siguiente:

- a) Se identificará al personal con sobrepeso y obesidad
- b) Se medirá la circunferencia abdominal del personal con IMC mayor o igual
- c) Se medirá la circunferencia abdominal del personal con índice de masa corporal mayor igual a 28 mensualmente.
- d) El médico ocupacional previo análisis historia clínica sintomatología y factores de riesgos asociados enviará interconsulta con médico especialista aquellos casos que no disminuyan sus factores de riesgo luego de tres meses de seguimiento



6. INDICADORES DE SEGUIMIENTO

Se consideran los indicadores para evaluar la eficacia del programa:

6.1. TASA DE INCIDENCIA DE ENFERMEDADES PROFESIONALES (T.I.E.P.)

- Seleccionar el método de evaluación de riesgos disergonómicos a emplear según los resultados de cuestionario de disconfort osteomuscular.
- Remitir un informe final mediante el informe de evaluación de riesgos disergonómicos.
- Realizar las capacitaciones al personal realizar la vigilancia médica de los trabajadores en relación a molestias músculo esqueléticas.

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

El presente indicador mide el número de casos nuevos de enfermedades profesionales identificados en el presente mes. la meta trazada mensualmente es de 0 casos nuevos de enfermedades profesionales.

El indicador está representado por la siguiente formula.

$$T.I.E.P. = \frac{\text{N}^\circ \text{ Casos Nuevos de EP}}{\text{Total de trabajadores en el periodo}} \times 100$$



6.2 TASA DE PREVALENCIA DE ENFERMEDADES PROFESIONALES (T.P.E.P.)

El presente indicador mide el número de casos acumulados de enfermedades profesionales identificados en el presente mes. La meta trazada mensualmente es de 0 casos nuevos y antiguos de enfermedades profesionales. El indicador está representado por la siguiente formula.

$$T.P.E.P. = \frac{\text{N}^\circ \text{ Casos Nuevos y Antiguos de EP}}{\text{Total de trabajadores en el periodo}} \times 100$$



7. BASE LEGAL

- Ley N°26842, ley General de salud.
- Ley N° 29783 ley de seguridad y salud en el trabajo, su Reglamento y modificaciones.
- D.S. N ° 024-2016 -E-M. Reglamento de seguridad y Salud que establece el listado de Enfermedades Profesionales.
- RM N° 480 – 2010 /MINSA Norma Técnica de Salud que establece el listado de enfermedades profesionales.
- RM N° 798 -2010 / MINSA Modificatoria de la Norma Técnica de salud que establece el listado de enfermedades profesionales.
- RM 375-2008-tr, Norma básica de ergonomía y de procedimiento de evaluación de riesgo disergonómico.
- Guía de practica Clínica para la prevención, Diagnóstico, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus Tipo 2 MINSA.
- Guía de práctica clínica para la evaluación médica a trabajadores de actividades con exposición a ruido.



8.- DOCUMENTOS DE GESTIÓN:

- SGSST-PA-06.22-2024: Hoja de interconsulta.
- SGSST-PA-06.23-2024: Compromiso de programa de Salud Ocupacional



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA DE ALCOHOL Y DROGAS

1.- OBJETIVO

- Establecer los lineamientos para un proceso sistemático de identificación continua de los peligros y evaluación y control de los riesgos relacionados a la Seguridad y Salud Ocupacional asociados al consumo de alcohol y drogas en las actividades e instalaciones de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero, a través de una política de "Tolerancia Cero".

2. ALCANCE

Este procedimiento se aplica a todas las sedes operativas y administrativas de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero. Todos los contratistas y visitantes.

3. DEFINICIONES:

a. Prueba de Alcotest.- Prueba de carácter cualitativo y cuantitativo (test de aliento o soplo) que indica la probabilidad de que el trabajador haya consumido alcohol. Esta prueba no tiene validez legal siendo solo referencial para proceder con el Dosaje Etílico en la Policía Nacional del Perú de la jurisdicción. Esta prueba se debe realizar a todo trabajador de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero antes de su ingreso a las sedes operativas y administrativas.

b. Prueba Cualitativa de Drogas.- Prueba de carácter cualitativo (en orina) que indica la probabilidad de que el trabajador haya consumido drogas. Esta prueba no tiene validez legal siendo solo referencial para proceder al Dosaje Toxicológico en la Policía Nacional del Perú de la jurisdicción.

c. Prueba de Dosaje Etílico. - Prueba de carácter cuantitativo, efectuada por personal de la Sanidad de la Policía Nacional del Perú, que indica la cantidad de alcohol en la sangre en gramos/litro, esta prueba tiene validez legal. La municipalidad puede disponer la realización de esta prueba sin que sea requisito previo el haber realizado la Prueba de Alcotest.

d. Prueba de Dosaje Toxicológico. - Prueba de carácter cuantitativo, efectuada por personal de la Sanidad de la Policía Nacional del Perú, que indica la presencia de drogas en la sangre, esta prueba tiene validez legal. La municipalidad puede disponer la realización de esta prueba sin que sea requisito previo el haber realizado la Prueba Cualitativa de Drogas.

4. RESPONSABILIDADES:

4.1 Jefe de Recursos Humanos

- Monitorear el comportamiento de sus trabajadores en busca de signos de consumo de alcohol o drogas.
- Realizar las coordinaciones necesarias para que el trabajador cumpla con la Prueba de Alcotest y Prueba Cualitativa de Drogas en la Unidad Médica.
- Asegurar la entrega por parte del supervisor de los resultados de la Prueba de Dosaje Etílico y Prueba de Dosaje Toxicológico





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

- Asegurar que todo el personal a su cargo conozca, entienda y cumpla el presente procedimiento.

4.2 Medico Ocupacional

- Capacitar al personal en los diferentes puntos de monitoreo, para que realicen el Test de aliento (que estará acompañado de un sorbete, para minimizar la exposición del personal).
- Orientar a todo trabajador que se identifique como sospechoso de ser toxicómano o alcohólico y derivarlo a la Asistente Social, manteniendo la confidencialidad con respecto a su identidad
- Informar de inmediato al Supervisor correspondiente y al área de Seguridad y Salud Ocupacional en caso de que alguna Prueba de Alcotest y/o Prueba Cualitativa de Drogas arroje resultados positivos a fin de que la persona involucrada pase la Prueba de Dosaje Étílico y/o Prueba de Dosaje Toxicológico, según corresponda.
- Archivar los resultados de la Prueba de Dosaje Étílico y Prueba de Dosaje Toxicológico en la Historia Clínica del trabajador.



4.3 Colaboradores

- Conocer y cumplir el presente procedimiento.
- Informar a su supervisor si está consumiendo drogas o sustancias por prescripción médica a fin de verificar su capacidad para realizar sus tareas.
- Informar a la asistente social y área de salud ocupacional que está buscando ayuda o que está participando en un programa de rehabilitación de alcohol o drogas.
- Someterse de manera obligatoria al Dosaje Étílico en caso salga positiva la Prueba de Alcotest.



5. DESARROLLO

- No está permitido el ingreso, posesión o consumo de alcohol y drogas en las sedes operativas y administrativas de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero, o el ingreso a éstas habiendo consumido alcohol y/o drogas.
- A fin de determinar si existe sospecha razonable de consumo de alcohol o drogas solicitar al trabajador que suspenda el trabajo para dialogar con él y determinar si existe algún signo de sospecha que nos oriente a pensar que el trabajador se encuentra bajo los efectos del alcohol o algún estupefaciente (manera de hablar, trastornos en la coordinación motora, afectación en la orientación, memoria, juicio, atención, etc.). De ser así el trabajador, en compañía de su Supervisor, debe acudir a Salud Ocupacional y posteriormente a un establecimiento de Salud.
- Notificar al trabajador que se le va a someter la Prueba de Alcotest y Prueba Cualitativa de Drogas y explicarle la necesidad de su colaboración.
- Explicar al trabajador respecto a las pruebas a realizarse y de la necesidad de su colaboración, luego de lo cual solicitar que firme el formato de Consentimiento





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

Informado para la Investigación de Consumo de Alcohol SGSST-PA-06.25, asimismo consultar si existen antecedentes de ingesta de harina de coca, mate de coca o chacchado de hoja de coca, luego del cual se debe proceder a la ejecución de las pruebas respectivas.

- En caso se exceda el plazo de 4 horas la Prueba de Dosaje Etílico y/o Prueba de Dosaje Toxicológico se asume como positivo(s).
- Si las pruebas anteriores resultan negativas el trabajador podrá retornar a sus labores, en caso contrario no podrá ingresar a las instalaciones de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero, hasta que se definan las medidas disciplinarias o sanciones al contrato.
- Remitir al área de Seguridad y Salud Ocupacional los resultados de las pruebas de Prueba de Dosaje Etílico, dentro de un plazo no mayor a 3 días hábiles de realizadas.
- De conformidad con los requerimientos legales vigentes, la negativa del trabajador a someterse a la prueba correspondiente se debe considerar como reconocimiento del estado bajo efectos de alcohol y/o drogas, para lo cual debe solicitar el concurso de la autoridad policial y el hecho se hace constar en el atestado policial respectivo.
- En caso se haya producido un incidente, en el que ha participado el trabajador de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero y que en la prueba de alcohol o drogas o examen médico arroje positivo al consumo de estos, se configura la falta grave que determina el despido del trabajador.



6. INDICADORES DE SEGUIMIENTO

Se consideran las siguientes fechas para evaluar la eficacia del programa:

MES	EVENTO
Enero	Año Nuevo
Febrero	Carnaval
Abril	Semana Santa
Mayo	Día de la Madre
Junio	Día del Padre
Julio	Fiestas patrias
Agosto	Aniversario de Arequipa
Noviembre	Día de todos los santos
Diciembre	Navidad

6.1 Modelo de Equipo Alcotest a emplear en Protocolo



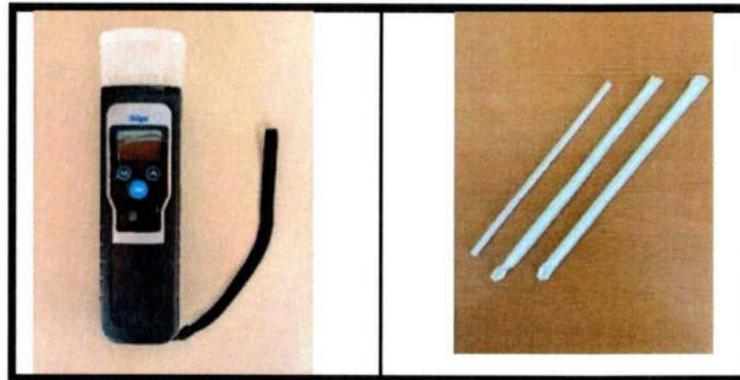
SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

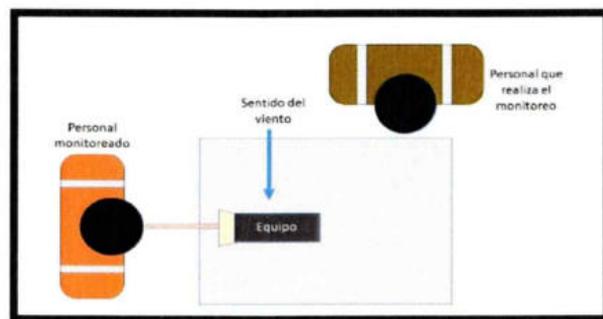
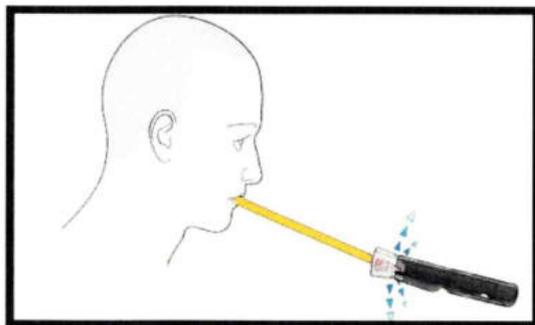
VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024



6.2 Monitoreo, con el uso de un sorbete.



7. REGISTROS, CONTROLES Y DOCUMENTACION

- Formato de Consentimiento Informado para la Investigación de Consumo de Alcohol SGSST-PA-06.25-2024
- Informe de Prueba de Alcotest.



8. REFERENCIA LEGALES Y OTRAS NORMAS

- Ley N^º 29783 Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, Art. 20 (c) y 21.
- D.S. 024-2016-EM Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional en Minería, Art. 44 (h).
- Ley 27753 Estado de Ebriedad.
- D.S. 016-2009 MTC Texto Único Ordenado del Reglamento Nacional de Tránsito – Código de Tránsito Art 307.
- Norma ISO 45001:2018.



**SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO**

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS

1.- INTRODUCCIÓN

Denominadas también Enfermedades transmisibles, son causadas por exposición a agentes biológicos, como bacterias, virus, bacterias y hongos. Los trabajadores de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero durante el desempeño de sus actividades laborales, suelen estar en contacto con personas que cursen con procesos infecciosos como Tuberculosis, Hepatitis B, VIH, COVID 19, Influenza, entre otros; por lo que la implementación de medidas orientadas a la prevención de las mismas es prioritaria para la institución.



2.- OBJETIVO

2.1. GENERAL:

- Establecer las actividades y sus consideraciones correspondientes al Programa de Prevención de Enfermedades Infecciocontagiosas en la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero con el fin de prevenir y detectar riesgos para adquirir enfermedades infecciocontagiosas y futuros problemas de salud.
- Disminuir la exposición al VHB, VIH, y la TB de los Trabajadores de Salud, fortaleciendo las medidas de prevención y el control de los daños a la salud por riesgo ocupacional en el sector salud.



2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Evitar que los trabajadores sean fuentes de contagio de enfermedades transmisibles para otros trabajadores o para la comunidad.
- Establecer las actividades de vigilancia sanitaria, prevención y control de las Enfermedades Ocupacionales por VHB, VIH y la TB en los trabajadores de salud.
- Evitar absentismo por bajas laborales, como consecuencia de enfermedades adquiridas por trabajadores en el desempeño de sus funciones.



3.- ALCANCE

- Este procedimiento de Programa de Prevención de Enfermedades Infecciocontagiosas se aplica a todas las sedes de trabajadores operativos y administrativos de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero. Todos los contratistas y visitantes.

4.- DEFINICIONES:

a. Portador.- Es una persona o animal infectados que albergan un agente infeccioso específico de una enfermedad, sin presentar signos o síntomas clínicos de ella, y que constituyen una fuente potencial de infección.

b. Huésped.- Es una persona o animal vivo, que en circunstancias naturales permiten el alojamiento de un agente infeccioso. El huésped que sirve de vehículo es un vector en el cual el organismo permanece vivo, pero no se desarrolla.



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

c. Reservorio.- Cualquier ser humano, animal o materia, en donde normalmente vive y se multiplica un agente infeccioso, y del cual depende para su supervivencia y donde se reproduce para que pueda ser transmitido a un huésped susceptible.

d. Agente infeccioso.- Organismo (virus, bacteria, hongo, protozooario) que sea capaz de producir una infección o una enfermedad infecciosa.

e. Contacto.- Cualquier persona o animal cuya asociación con un individuo o animal infectado, o con un ambiente contaminado, haya sido tal que puede haber habido la posibilidad de contraer el agente infectante.

f. Periodo de Incubación.- Es el intervalo de tiempo que transcurre entre la exposición a un agente infeccioso y la aparición del primer signo o síntoma de la enfermedad.

g. Enfermedad de Tuberculosis.- Enfermedad en la que las bacterias de la tuberculosis se multiplican y atacan diferentes partes del cuerpo. Los síntomas de la enfermedad de tuberculosis incluyen debilidad, pérdida de peso, fiebre, falta de apetito, escalofríos y sudores por la noche. Otros síntomas de la enfermedad de tuberculosis dependen del área del cuerpo donde estén proliferando las bacterias. Si la enfermedad de tuberculosis está en los pulmones (tuberculosis pulmonar), los síntomas pueden incluir tos intensa, dolor en el pecho y tos con sangre.

h. Esputo.- Es la flema proveniente del interior de los pulmones que se expulsa al toser. El esputo se examina para detectar la presencia de bacterias de la tuberculosis mediante un frotis; una parte del esputo también se puede usar para hacer un cultivo.

i. Infección por el VIH.- Infección por el virus de la inmunodeficiencia humana, el virus que provoca el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Una persona que tiene la infección de tuberculosis latente y la infección por el VIH tiene un riesgo muy elevado de enfermar de tuberculosis activa.

j. Prueba cutánea de la tuberculina.- Prueba que a menudo se utiliza para saber si la persona está infectada con bacterias de la tuberculosis. Un líquido denominado tuberculina es inyectado debajo de la piel en la parte inferior del brazo.

k. Hepatitis.- Inflamación del hígado. Uso excesivo de alcohol y algunos virus pueden causar la hepatitis. Las formas más comunes de hepatitis viral son A, B y C.

l. COVID 19.- Enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

4. RESPONSABILIDADES:

4.1 JEFE RECURSOS HUMANOS

- Monitorear el comportamiento de sus trabajadores en busca de signos de alerta de alguna enfermedad Infecto contagiosa.
- Asesorar a los empleadores y dar educación, entrenamiento y consejería a los trabajadores.
- Liderar el compromiso de la Política de Salud, Seguridad y Ambiente.



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

4.2 MEDICO OCUPACIONAL

- Realizar la identificación de trabajadores con enfermedades transmisibles de acuerdo a la evaluación médica y los resultados de los exámenes médicos.
- Realizar la evaluación, control y seguimiento de los trabajadores identificados.
- Archiva y controla los registros del presente procedimiento.

4.3 COLABORADORES

- Notificar al servicio médico la presencia de cualquier enfermedad o enfermedades transmisibles, signo o síntoma de alarma de enfermedad.
- Acudir a las evaluaciones y seguimiento semanal, quincenal o mensual determinado por el personal de salud de la institución.
- Cumplir con las recomendaciones y/o restricciones emitidas por el Médico Ocupacional.
- Cumplir con las políticas de seguridad, salud y medio ambiente de la institución.



5. DESARROLLO

- Al ingreso de todo trabajador a la Municipalidad de José Luis Bustamante Y Rivero se le brindará una charla de inducción referente a Salud ocupacional y la prevención de enfermedades, posteriormente se realizará charlas mensuales en relación a las enfermedades crónicas prevalentes, alimentación saludable, etc.
- Se publicarán boletines en los periódicos murales y zonas de uso común que contengan información resumida sobre las diferentes enfermedades crónicas y su prevención de manera mensual y se realizarán campañas de salud de acuerdo a las enfermedades transmisibles más prevalentes en la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero.
- Todo trabajador con hallazgo de enfermedad transmisible en su examen médico será notificado del hallazgo, e ingresará al programa de vigilancia de enfermedades transmisibles, para lo cual firmará el consentimiento informado de ingreso a programa de Vigilancia.
- El área de Salud Ocupacional de la institución realizará el seguimiento respectivo para los controles, la periodicidad de los controles será definida para cada caso particular de acuerdo al criterio del médico de proyecto.
- En caso de ser necesario el médico ocupacional de la institución solicitará interconsulta con la especialidad correspondiente, todos los trabajadores notificados están en la obligación de cumplir con los controles.
- Los registros del programa, interconsultas y los registros de las evaluaciones semanales, quincenales o mensuales serán archivadas para el control y seguimiento del programa de Salud ocupacional, se mantendrán como parte de los archivos médicos, en físico o digital, de los colaboradores en el servicio médico.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

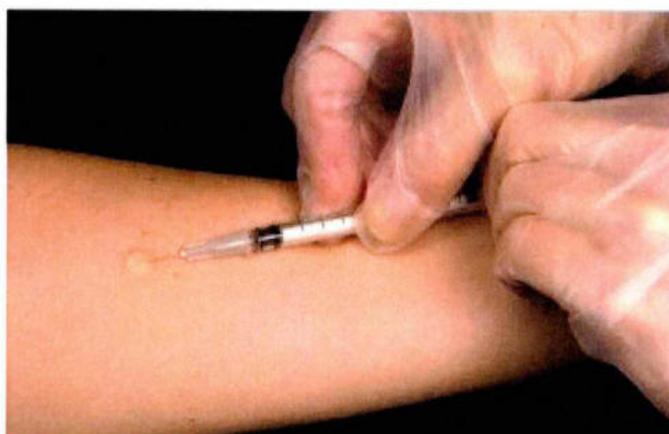
INFECCION DE TB LATENTE	ENFERMEDAD DE TUBERCULOSIS
Síntomas no hay	tos intensa que dura 3 semanas o más dolor en el pecho tos con sangre o esputo debilidad o fatiga pérdida de peso falta de apetito escalofríos o fiebre sudores nocturnos
No se siente mal	Generalmente se siente mal (decaído, agotado, falta de fuerzas)
No puede transmitir los bacilos de la tuberculosis a otras personas	Puede transmitir los bacilos de la tuberculosis a otras personas
Por lo general, el resultado de la prueba cutánea (Mantoux) o de la prueba de sangre indica que tiene una infección por tuberculosis (Quantiferón <i>alfa</i>)	Por lo general, el resultado de la prueba cutánea o de la prueba de sangre indica que tiene una infección por tuberculosis
Presenta una radiografía de tórax normal y un resultado negativo al frotis de esputo	Puede tener una radiografía de tórax anormal o un resultado positivo al frotis o el cultivo de esputo
Necesita tratarse la infección de tuberculosis latente para evitar que se convierta en enfermedad de tuberculosis	Necesita tratarse la enfermedad de tuberculosis



DIFERENCIAS ENTRE TBC LATENTE Y TBC PULMONAR



PRUEBA DE ESPUTO PARA TBC



PRUEBA DE TUBERCULINA PARA TBC



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

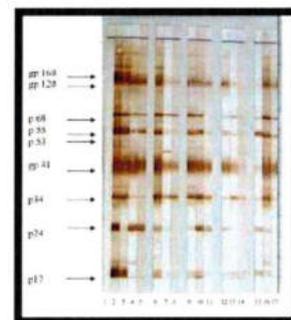
CD4	A Asintomático agudo	B Sintomático no A ni C	C Enfermedades marcadoras sida
500/ μ l	A1	B1	C1
200-499/ μ l	A2	B2	C2
<200/ μ l	A3	B3	C3



ESTADIOS DE VIH SEGÚN LA CANTIDAD DE CD4



PRUEBA RÁDIPA DE VIH



PRUEBA DE VIH (WESTERN BLOT)





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

	HEPATITIS A	HEPATITIS B	HEPATITIS C	HEPATITIS E
¿Qué produce?	Puede cursar sin síntomas, como una Hepatitis aguda, y en casos severos hepatitis fulminante.	Asintomática. Hepatitis aguda. En casos severos hepatitis fulminante. Puede resolver espontáneamente o pasar a la cronicidad. A menor edad de infección mayor riesgo de evolucionar a la cronicidad.	La fase aguda en general es asintomática o cursar como hepatitis aguda leve. Puede resolver espontáneamente pero en >85% de los casos pasa a la cronicidad.	Puede cursar sin síntomas habitualmente como una Hepatitis aguda leve. En muy baja proporción hepatitis fulminante. Reportes de casos crónicos infrecuentes.
¿Cómo se transmite?	Fecal-oral de persona a persona. A través de agua o alimentos contaminados.	Transmisión sexual principalmente (sexo no protegido). Transmisión parenteral (sangre y hemoderivados). Transmisión perinatal.	Transmisión parenteral (sangre y hemoderivados) Transmisión sexual es discutida, aumentando el riesgo en pacientes VIH.	Fecal-oral de persona a persona. A través de agua o alimentos contaminados.
¿A quiénes afecta con mayor frecuencia?	Mayor riesgo en individuos residentes en zonas con deficientes sistemas sanitarios. Niños y adultos no vacunados.	Mayormente Adultos. Desde la implementación de la vacunación universal es una enfermedad infrecuente en niños.	Mayormente Adultos.	Mayor riesgo en individuos residentes en zonas con deficientes sistemas sanitarios. Peor evolución en embarazadas.
¿Qué hacer para prevenir la infección?	Vacunación universal: 1 dosis en niños de 12 meses y 2 dosis en huéspedes especiales. Medidas de saneamiento e higiene. Ingerir agua potable y alimentos bien lavados o cocidos en zonas de riesgo.	Vacunación universal en niños y adultos. Usar protección (preservativo) en todas las relaciones sexuales. Testeo en la embarazada para prevenir la transmisión al recién nacido. Asegurar la correcta esterilización de instrumental así como el uso de sangre segura.	Utilización de material de inyección o inhalación descartable. Asegurar la correcta esterilización de instrumental así como el uso de sangre segura. Usar protección (preservativo) en todas las relaciones sexuales.	Medidas de saneamiento e higiene. Ingerir agua potable y alimentos bien lavados o cocidos en zonas de riesgo.
¿Hay tratamiento específico?	No. Las medidas son de sostén ante el caso sintomático.	Sí. El tratamiento farmacológico puede controlar la infección. Por eso es muy importante el testeo en todos los adultos y especialmente, durante el embarazo.	Sí. El tratamiento farmacológico puede curar la infección. Por eso es muy importante el testeo en todos los adultos.	No. Las medidas son de sostén ante el caso sintomático.



DIFERENCIAS ENTRE LOS TIPOS DE HEPATITIS





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

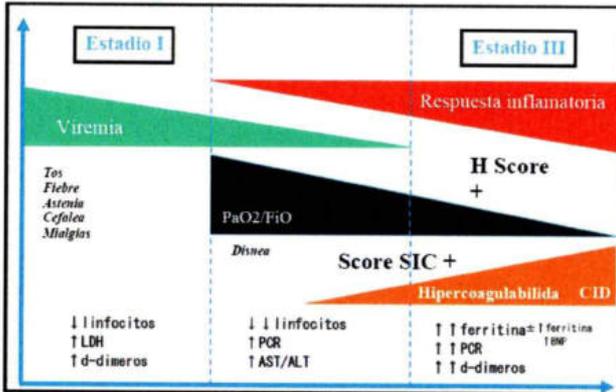
PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

PRUEBA RAPIDA DE HEPATITIS



ESTADIOS POR LA INFECCIÓN DE COVID

19



PRUEBA ANTIGENA COVID 19



PRUEBA MOLECULAR COVID 19





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

Gonorrea	<p>Los síntomas pueden aparecer entre los 2 y 7 días (o incluso más) del contacto sexual genital, oral o rectal. Más del 50% de las mujeres y entre el 5 y el 25% de los varones no presentan síntomas.</p> <p>La enfermedad genital se caracteriza por secreción amarillenta y espesa junto con molestias al orinar.</p> <p>La enfermedad faríngea (garganta) suele ser asintomática, pero puede presentar molestias faríngeas.</p> <p>En la enfermedad anorrectal puede haber secreción amarillenta, espesa, con picor anal.</p>	<p>La enfermedad se puede transmitir a la pareja o a los contactos sexuales; puede producir complicaciones como esterilidad, tanto en mujeres como en varones, alteraciones en otros órganos (articulaciones, piel, entre otros) y transmitirse al recién nacido al momento del parto, produciendo conjuntivitis.</p>
Clamidia	<p>Con frecuencia no produce síntomas. Si éstos aparecen se manifiestan entre 7 y 21 días tras el contacto sexual.</p> <p>En el varón produce secreción clara y transparente acompañada de molestias al orinar (uretritis no gonocócica).</p> <p>En la mujer produce aumento de flujo, alteraciones de la regla o sangrado tras la relación sexual.</p>	<p>La enfermedad se puede transmitir a la pareja o a los contactos sexuales; puede causar complicaciones como esterilidad, afectación de la vejiga, enfermedad inflamatoria pélvica y embarazos extrauterinos. La mujer embarazada puede transmitir la infección al feto durante el parto produciendo conjuntivitis, infecciones de oído o incluso algunas pulmonares.</p>
Sifilis	<p>La sifilis es una enfermedad crónica generalizada que suele transmitirse en forma sexual y en la que se alternan periodos de actividad interrumpidos por periodos de latencia. En la mayoría de los casos la transmisión de una persona a otra se produce por contacto sexual (oral, vaginal, anal) con una lesión sífilítica.</p> <p>También puede producirse a través de la sangre. En cuanto a la clínica, la mayoría de los casos son asintomáticos. En otros aparece alrededor de 20 y 40 días del contacto sexual como una úlcera o chancro indoloro, con bordes sobreelevados en la zona que estuvo en</p>	<p>La enfermedad puede transmitirse a las parejas sexuales. Sin tratamiento puede aparecer un periodo de latencia (sifilis latente) y tras éste alteraciones a nivel cardiovascular o neurológico (sifilis terciaria). Las mujeres embarazadas pueden transmitir la infección al feto y producir abortos tardíos, muerte fetal y sifilis congénita.</p>
Herpes genital	<p>aparecen unas pequeñas ampollas (perlas como cabezas de alfiler) o úlceras dolorosas cuya localización variará según la práctica sexual que ha producido la infección (primoinfección): vaginal, anal o buco-genital. Cuando la lesión desaparece el virus queda latente en el organismo y puede producir nuevas reinfecciones en situaciones de disminución de la inmunidad o estrés.</p>	<p>La enfermedad se puede transmitir a los contactos sexuales tanto si en ese momento se tienen síntomas como si éstos son inaparentes.</p> <p>La mujer embarazada puede transmitir la enfermedad al recién nacido en el momento del parto que puede ser generalizada y grave.</p>
Virus del papiloma humano	<p>En la mayoría de los casos, la enfermedad es asintomática. Pueden aparecer entre 1 y 20 meses después del contacto sexual (en los órganos genitales, anales y orales) unas lesiones irregulares, verrugosas, con aspecto de coliflor, aunque también pueden presentar un aspecto aplanado.</p>	<p>Determinados tipos de virus VPH se consideran precursores del cáncer de cuello de útero o de genitales externos. La enfermedad se puede transmitir a los contactos sexuales. El recién nacido puede contraer la infección en el parto por vía vaginal si la madre presenta verrugas en ese momento.</p>
Hepatitis C	<p>El mecanismo más importante de transmisión es a través de sangre y hemoderivados de personas infectadas.</p> <p>Entre el 60 y 70% de las personas infectadas no presentan síntomas o los síntomas son poco evidentes. El riesgo de transmisión sexual es escaso y está relacionado con prácticas sexuales de penetración anal y relaciones sexuales con la menstruación, en caso de ser la mujer la portadora.</p>	<p>Con frecuencia, la enfermedad puede ser crónica (85% de portadores se tienen esa peculiaridad) y producir alteraciones más graves como la cirrosis (entre 20 y 30% de los portadores crónicos).</p> <p>El riesgo de transmisión de madre a hijo es bajo (de 5 a 6%).</p>



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024
PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL		

7. APENDICE

- Ley N° 29783 "Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo"
- DS 005-2012/TR "Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo"
- Ley N° 30287. Ley de Prevención y Control de la Tuberculosis en el Perú
- Vigilancia Epidemiológica de las Enfermedades Transmisibles- Guia para el Nivel Local- MINSa Resolución Ministerial N° 095-2022-Minsa, el Ministerio de Salud (Minsa) aprobó el "Plan frente a la pandemia por COVID-19 para el año 2022" con la finalidad de contribuir a prevenir y proteger la vida y la salud de la población en riesgo o afectada por COVID-19, y de esta manera reducir los daños a la salud y/o complicaciones
- NTS N° 208-MINSA/DIGIEP-2023, Norma Técnica de Salud que establece la vacunación contra la COVID-19, que como Anexo forma parte integrante de la presente Resolución Ministerial, y que se publica en la sede digital del Ministerio de Salud.
- Ley 28243 Ley que amplía y modifica la Ley Nro. 26626 sobre el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) y las infecciones de transmisión sexual.



8.- ANEXO:

- ANEXO 01: Prevención del VIH y Hepatitis por accidentes punzocortantes en trabajadores de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero.
- ANEXO 02: Prevención de la TBC por riesgo ocupacional en los trabajadores





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

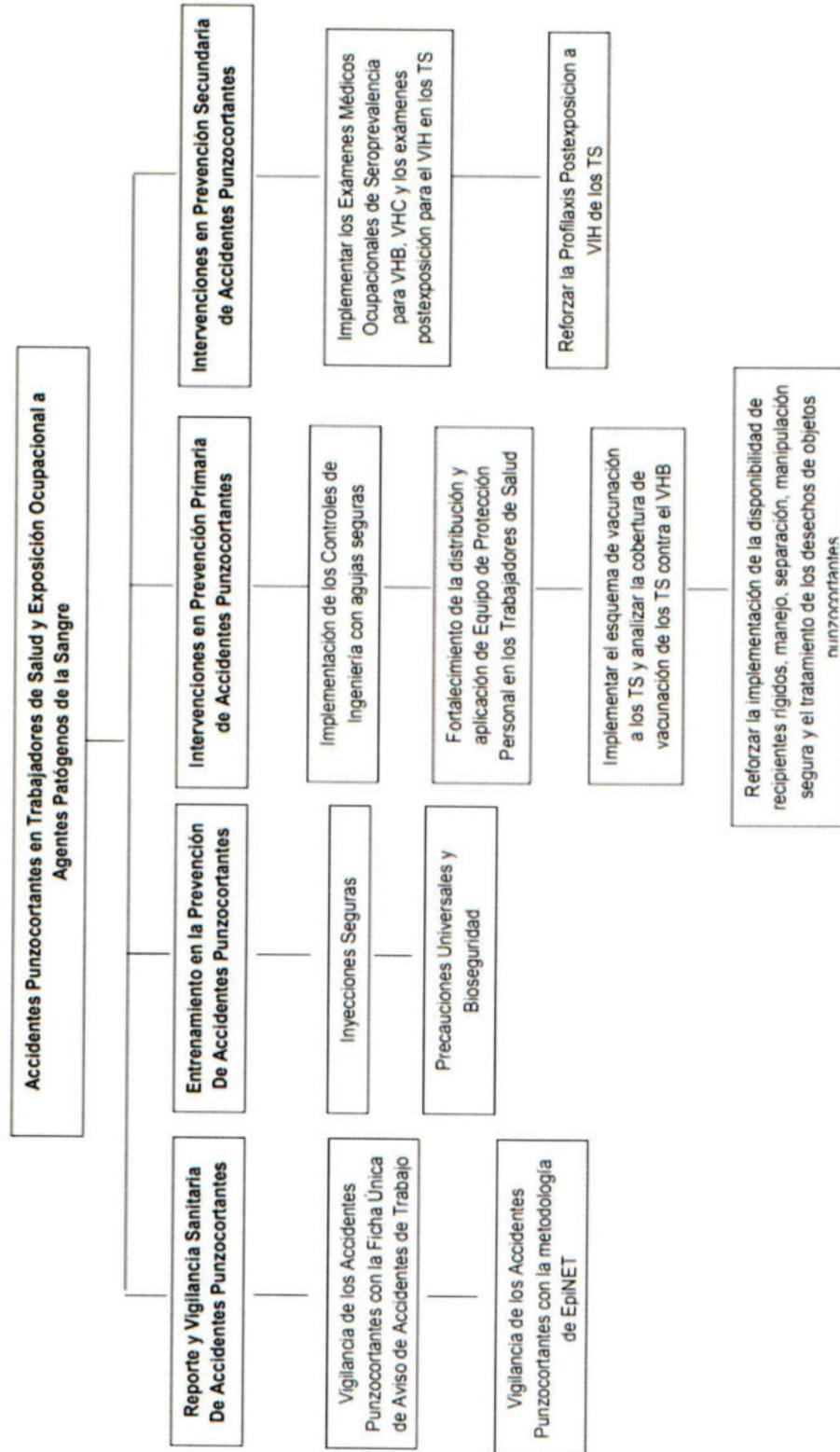
CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

ANEXO 1





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

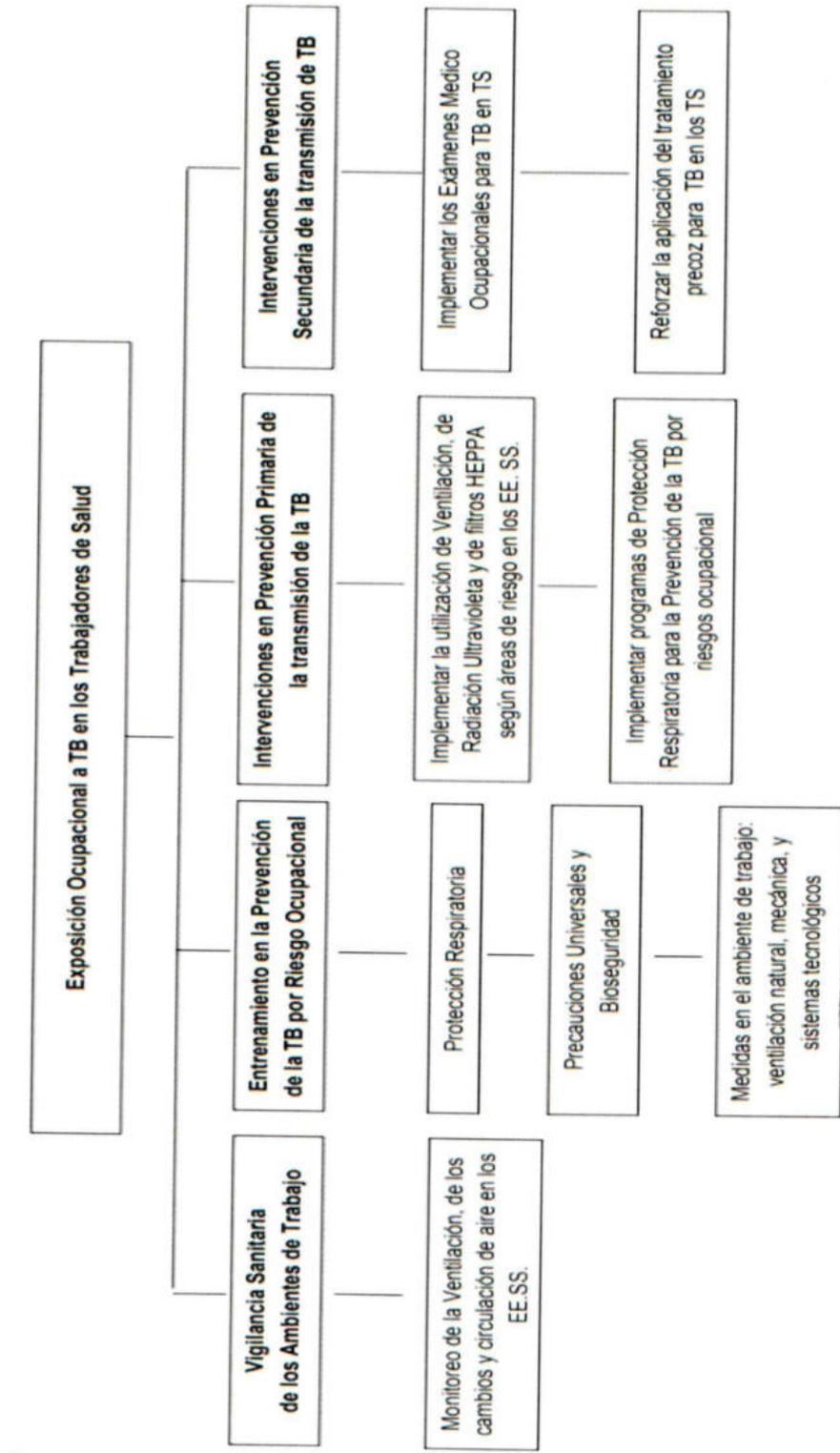
CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

ANEXO 2





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA DE PROTECCION SOLAR

1.- INTRODUCCION:

La radiación ultravioleta asociada a la exposición al sol, habitualmente es de una magnitud tan que se pueden producir efectos perjudiciales para la salud de las personas y colaboradores sin la protección o conductas adecuadas.

El daño agudo y crónico que provoca la radiación ultravioleta sobre la piel ojos y el sistema inmunológico de las personas están directamente relacionado con la intensidad de la radiación el tiempo de exposición y con características de la piel de cada individuo.

En el presente su programa se da a conocer los principales efectos para la salud de las personas y finalmente Se entregan los lineamientos y elementos necesarios para un correcto manejo de la exposición a radiación ultravioleta de origen solar para contribuir a la protección de la salud de las personas expuestas por la labor que desarrollan.

2.- OBJETIVOS:

2.1 OBJETIVO GENERAL:

- Prevenir y controlar los riesgos de salud de los colaboradores de la municipalidad distrital de José Luis Bustamante y Rivero sobre la probable aparición de lesiones en la piel causadas por la radiación ultravioleta de origen solar

2.2 OBJETIVO ESPECIFICOS:

- Facilitar el proceso de evaluación y control inicial de los trabajadores expuestos a radiación ultravioleta de origen solar
- Definir con criterios médicos y de seguridad el uso de dispositivos para evitar la exposición a radiación ultravioleta de origen solar

3. ALCANCE:

El presente programa aplica al grupo de colaboradores expuestos a radiación solar de riesgos mediano y alto

4.- REFERENCIA:

Ley N°30102 que dispone medidas preventivas contra los efectos nocivos para la salud por la exposición prolongada a radiación solar.

5.-DEFINICIONES:

Radiación solar ultravioleta se denomina radiación solar ultravioleta a la radiación electromagnética cuya longitud de onda está comprometida entre los 280 y 400 nanómetros

Es la medida de predicción que indica los niveles de radiación ultravioleta atmosféricos que se esperan lleguen a la tierra a mediodía de (11:30 a.m. a 12:30 p.m.) y afectan a la piel

Valores van de 0 a 11 0 indica el riesgo mínimo de sobreexposición y 11 o más el máximo



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024

Foto protección consiste en utilizar diversas formas físicas y químicas que permitan evitar la sobreexposición solar y sus efectos daños a la piel y el organismo.

FOTOPROTECTOR (FPS): Es una sustancia química constituida por mezclas de diversos filtros los cuales al estar en concentraciones adecuadas determinan su grado de protección contra la radiación solar ultravioleta la denominación actual se considera factor de protección de 50 + como estándar único de factores mayores a este valor.

6. EFECTOS BIOLÓGICOS DE LA RADIACION ULTRAVIOLETA:

El riesgo de aparición de los efectos biológicos asociados a la exposición a la radiación ultravioleta se relaciona con la intensidad de la radiación y con el tiempo de exposición.

Los principales efectos nocivos productos de la exposición a radiación ultravioleta, Se observa en la piel y en los ojos de las personas expuestas.

6.1. Efectos en la piel: para considerar la probabilidad de aparición de efectos dañinos hay que destacar como un importante factor de riesgo, el tipo de piel del individuo expuesto, tiempo de exposición e intensidad.

Los principales efectos biológicos en la piel asociados a la radiación ultravioleta son:

6.1.1. Eritema: es un enrojecimiento de la piel que normalmente aparece de 4 a 8 horas después de la exposición a la radiación ultravioleta y desaparece gradualmente al cabo de unos días.

6.1.2. Quemaduras: las quemaduras solares pueden ser desde superficiales con eritema dolor y escara ampollas con lesión en la epidermis hasta profundas con abundantes ampollas flictenas dolor eritema intenso edema y con lesiones hipodérmicas

6.1.3. Fotosensibilización: El uso de ciertos medicamentos puede tener un efecto sensibilizante con la exposición a la radiación ultravioleta similar a lo que ocurre con algunos perfumes lociones corporales etcétera las reacciones a los agentes sensibilizantes pueden implicar foto alergias reacción alérgica de la piel y fototoxicidad irritación de la piel tras la exposición a la radiación ultravioleta de la luz solar. El médico que prescribe un fármaco potencialmente foto sensibilizante debería advertir siempre al paciente que adopte medidas apropiadas para protegerse de los efectos adversos evitando la exposición a la luz solar

6.1.4. Efectos tardíos: la exposición Crónica luz solar del tipo ultravioleta de acelerar el envejecimiento de la piel e incrementa el riesgo de cáncer a la piel.

6.1.5 Efectos en los ojos: Queratoconjuntivitis actínica la radiación ultravioleta es fuertemente absorbida por la córnea y la conjuntiva la sobreexposición de estos tejidos provoca querato conjuntivitis el malestar suele desaparecer en 48 horas como máximo a continuación aparece una conjuntivitis que puede ir acompañada de eritema enrojecimiento de la piel alrededor de los párpados.

Efectos crónicos la exposición laboral de larga duración a la radiación ultravioleta durante varios años puede contribuir a la formación de cataratas también la radiación ultravioleta puede causar pterigión que es una enfermedad vascularizada que invade la córnea y progresa hacia la pupila.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

Efectos sobre el sistema inmunológico, aunque se dispone de información preliminar hay cada vez más pruebas de que la radiación ultravioleta tiene un efecto inmunodepresor sobre la piel tanto a dosis bajas como a niveles de dosis para efectos agudos. En consecuencia, la exposición podría aumentar el riesgo de afecciones virales bacterianas parasitarias o fúngicas, así como también favorecer el desarrollo del cáncer.

7.- PLAN DE ACCION:

Queda absolutamente Claro que existe una normativa legal para hacer exigibles Las evaluaciones de los ambientes de trabajo al aire libre respecto a la radiación ultravioleta, como también es obligaciones del empleador de proporcionar todos los elementos de protección personal para controlar dicho agente de riesgo.

Considerando lo complejo de evaluar cada caso particular por las constantes variaciones de ángulo de incidencia época del año intensidad de la radiación elementos reflectantes o absorbentes de la misma zona de cuerpo expuesta a movimientos de las personas etcétera Además de las limitaciones metodológicas y tecnológicas para su correcta evaluación resulta recomendable combinar adecuadamente los siguientes elementos.

- **El uso de elementos naturales o artificiales para producir sombra:** una medida factible de implementar es la provisión de sombra con algún tipo de Barrera que puede ser individual o colectiva. Es importante considerar que este tipo de Barrera solo protege de la radiación directa por lo que es importante considerar otras medidas para la protección de la radiación dispersa y reflejada
- **Medidas administrativas o de Procedimientos:** son medidas de tipo organizacional relacionadas con la posibilidad de la adecuación de tareas o la reorganización del trabajo para Para su realización en otras horas del día en otros lugares permitiendo así disminuir los tiempos de exposición en aquellas horas en las cuales los niveles son más altos.
- **Provisión de elementos de protección personal adecuados:** el uso de elementos de protección personal adecuados al riesgo de radiación considerando además que sean adecuados a los otros agentes presentes en lugar del trabajo.
- **Entrenamiento del trabajador:** capacitación del trabajador en temas como los efectos de la radiación ultravioleta formas de protección uso correcto de los elementos de protección personal entre otros

Hay que destacar que en la actualidad el país no cuenta con un sistema de normalización de los elementos de protección personal contra la radiación ultravioleta por cuanto no existe normas nacionales para la certificación de dichos productos y por lo tanto tampoco instituciones autorizadas para la certificación por lo que, en el presente programa Solo se establecerán algunas recomendaciones preliminares.



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

Finalmente, el desarrollo de los programas evaluará la adecuada vigilancia de la salud de los trabajadores que puede considerarse desde los exámenes médicos de ingreso perfil de ingreso y exámenes periódicos que permiten la detección de los efectos agudos o crónicos asociados a la exposición ultravioleta.

8.- CLASIFICACION DE LOS TIPOS DE PIEL Y REACTIVIDAD A LA RADIACION SOLAR :

Departamento de dermatología de la Universidad Cayetano Heredia -Lima

FOTOTIPOS	PIEL	OJOS	PELO	BRONCEADO	PROTECCION SOLAR NECESARIA	FACTOR DE PROTECCIÓN
				QUEMADURA		
I	Rosada y muy pálida	Verdes o azules	Rubio o pelirrojo	Casi nunca	Máxima	50+
				Gran propenso		
II	Clara	Azules, verdes o marrón claro	Claro	Muy Lento	Muy alta	50+
				Propension		
III	Clara en invierno y bronceada en verano	Verdes o marrones	Castaño	Facilidad	Alta	30-50+
				Con exposición larga al sol		
IV	Morena	Marrones	Castaño	Bastante facilidad	Normal	30-50+
				Difícil		
V	Oscura	Marrones o negros	Castaño oscuro o negro	Mucha facilidad	Normal - Baja	20-50+
				Difícil		
VI	Muy oscura o negra	Marrones oscuros o negros	Negro	Mucha facilidad	Baja	20-30
				Muy Difícil		

9. INDICE UV-B CALCULADOS CON SUS RESPECTIVOS TIEMPOS DE EXPOSICIÓN A LOS RAYOS SOLARES SEGÚN TIPO DE PIEL:

ÍNDICE UV	RIESGO	PROTECCIÓN SUGERIDA
0	BAJO	 <ul style="list-style-type: none"> • Necesita mínima protección • Gafas de sol en días brillantes
1		
2		
3	MODERADO	  <ul style="list-style-type: none"> • Gorro o sombrero • Crema con filtro • Gafas de sol • Áreas sombrías
4		
5		
6	ALTO	    <ul style="list-style-type: none"> • Gorro o sombrero • Crema con filtro • Gafas de sol • Áreas sombrías • Cuidado con bebés
7		
8	MUY ALTO	     <ul style="list-style-type: none"> • Gorro o sombrero • Crema con filtro alto • Gafas de sol • Sombra • Cuidado con niños • Evitar sol de 12a16h • Procure no exponerse al sol
9		
10		
11+	EXTREMO	 <ul style="list-style-type: none"> • Evite la exposición al sol





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

10. MODELO DE LISTA DE CHEQUEO PARA VALORAR Y CLASIFICAR EXPOSICIONES:

Ubicación del trabajo:			
Descripción de tipo de trabajo:			
Fecha:			
Responsable:			
Factores Ambientales Hora del día <input type="checkbox"/> Todo el día <input type="checkbox"/> 10:00 am – 3:00 pm <input type="checkbox"/> 2:00 pm – 4:00 pm <input type="checkbox"/> 6:00 am – 10:00 am <input type="checkbox"/> Después de las 4:00 pm <input type="checkbox"/> Antes de 6:00 am.		Riesgo <input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Bajo	Factores Laborales Sombra durante el trabajo <input type="checkbox"/> Sin sombra <input type="checkbox"/> Sombra parcial <input type="checkbox"/> Sombra total <input type="checkbox"/> Trabajo puertas adentro
Altitud <input type="checkbox"/> Mas de 3000 <input type="checkbox"/> Entre 1500 y 3000 <input type="checkbox"/> Entre 1000 y 1500 <input type="checkbox"/> Entre 500 y 1000 <input type="checkbox"/> Menos de 500		Riesgo <input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Bajo	Sombra para el descanso <input type="checkbox"/> Sin sombra <input type="checkbox"/> Sombra parcial <input type="checkbox"/> Sombra total <input type="checkbox"/> Trabajo puertas adentro
Estación del año <input type="checkbox"/> Todo el año <input type="checkbox"/> Verano <input type="checkbox"/> Otoño - Primavera <input type="checkbox"/> Invierno		Riesgo <input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Bajo	¿Se han detectado casos de eritemas? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Observaciones:		Observaciones:	
Factores de peligro Presencia de materiales reflectantes <input type="checkbox"/> Nieve <input type="checkbox"/> Concreto <input type="checkbox"/> Arena <input type="checkbox"/> Vidrios <input type="checkbox"/> Agua <input type="checkbox"/> Elementos metálicos.		Factores protectores Uso de elementos de protección personal <input type="checkbox"/> Sombreros <input type="checkbox"/> Cascos <input type="checkbox"/> Camisa manga larga <input type="checkbox"/> Pantalón largo <input type="checkbox"/> Gafas o lentes <input type="checkbox"/> Crema o pantalla solar <input type="checkbox"/> Guantes.	
Observaciones:		Observaciones:	



11. MODELO DE CONDUCTAS APLICABLES:

Índice UV	Categoría de la exposición	Conducta	Color
2 o menos	Bajo	Puede estar al aire libre con mínima protección.	Verde
3 a 5	Moderado	Gorro (casco), crema con filtro solar, anteojos, áreas sombrías.	Amarillo
6 a 7	Alto	Gorro (casco), crema con filtro solar, anteojos, áreas sombrías, dentro de lo posible no se exponga entre las 10 y 14 horas.	Naranja
8 a 10	Muy alto	No se expone al sol entre las 10 y 14 horas, de ser necesario exponer al máximo que la categoría previa.	Rosado
11 y más	Extremadamente alto	No se expone al sol entre las 10 y 14 horas, de ser necesario exponer al máximo que la categoría previa.	Azul



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

12. ANEXO:

- Anexo 1. Guía de manejo para la protección solar de los trabajadores.
- Anexo 2. Instrucciones para la aplicación de foto protectores.

ANEXO 1. GUÍA DE MANEJO PARA LA PROTECCIÓN SOLAR DE LOS TRABAJADORES.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL:

primero se recordarán aquellos aspectos que en general debe cumplir cualquier elemento de protección personal que se utilice.

- Que protejan frente a la gente de riesgo en la forma y magnitud necesaria.
- Que permitan realizar las tareas o actividades con comodidad.
- Que sea compatible con el uso de otros elementos de protección personal y con la presente de otros agentes de riesgo.
- Que se utilizan correctamente y durante el tiempo que dure la exposición
- Que se capacite a los trabajadores en el uso correcto de la mantención de los elementos proveídos

A continuación, Se entregan recomendaciones mínimas de los elementos necesarios para la protección contra la radiación ultravioleta solo después de realizar la lista de chequeo se podrá determinar requerimientos de protección superiores

- **Protección solar** (Fps) o (Spf) 15 o más con aplicaciones de 2 mg por centímetro cuadrado de piel descubierta considerando la frecuencia de Re aplicación adecuado al tipo y carga de trabajo.
- **Anteojos o gafas:** que bloqueen al menos el 95% de la radiación ultravioleta.
- **Gorra o casco protector:** utilizar casos de seguridad con elementos que brindan una protección adecuada del cuello tanto el caso como el gorro como los elementos accesorios con UPF mínimo de 15.
- **Ropa de protección:** se recomienda usar tanto camisas como pantalones manga larga en general prendas de trama tupida de algodón u otro que permitan una adecuada ventilación Respecto a los colores puede no ser relevante mientras cuenten con el mínimo de UPS 15 y siempre consideren adecuadamente la exposición al calor inherente a la exposición al sol, para lo que se puedan recomendar colores claros.

ENTRENAMIENTO DEL PERSONAL:

MEDIDAS DE PROTECCION:

- La radiación solar es mayor Entre 10 a.m y 3 p.m por lo que es especialmente importante protegerse de la piel durante esas horas.
- Limitaciones del tiempo que la actividad demanda bajo el sol si tienes que pasar todo el día al aire libre tórnense unos momentos de descanso bajo techo si es posible al menos y trate de estar a la sombra algunos minutos cada hora.
- Aplíquese el filtro solar antes de salir al aire libre es necesario volver a aplicar el producto en otros momentos de la jornada



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

- Uso de anteojos para el sol con filtro ultravioleta se pueden sufrir daños a la vista como consecuencias de una prolongada exposición al sol.
- Uso de casco que le cubra la oreja la cara las sienas y la parte posterior del cuello pueden añadirse una tela para cubrirse el cuello y las orejas.
- Consuma agua regularmente.

Puntos que se debe enfatizar:

- Las constantes exposiciones al sol pueden aumentar el riesgo de desarrollar en el futuro cáncer de piel.
- La radiación solar es mayor entre las 10 y las 3 p.m.
- Si va a trabajar al aire libre durante más de unos minutos siempre cúbrase y aplíquese algunas cremas con filtro solar.
- Elija el filtro solar con un factor de protección solar SPF de 15 o más.



Tomar conciencia del riesgo:

Existe gran cantidad de actividades que se desarrollan al aire libre Especialmente cuando la radiación solar es más intensa la exposición diaria al sol con daños con los años aumentan el riesgo de desarrollar una serie de afecciones de la salud como:

- Envejecimiento prematuro arrugas y sequedad de la piel.
- Cáncer de piel.
- Cáncer en labios.
- Daños a la vista.
- Las personas de piel clara tienen mayor riesgo sin embargo la excesiva exposición a la radiación ultravioleta del sol puede ser nociva Aún si su piel y su cabello son oscuros.
- Es posible que se produzcan quemaduras Incluso en días nublados



Afecciones a la piel revisión personal todos los días debemos revisarnos la piel con regularidad para observar si tenemos indicios de daño si pudieran sugerir un problema de salud. obsérvese la cara la parte superior de la cabeza, los labios y la parte superior de las orejas. Examínese el cuerpo de cabeza a los pies.

Al examinarse la piel Busca lo siguiente:

Alteraciones en el tamaño, forma o color de los lunares. especialmente si nota lunares:

- De borde irregulares con entradas o borrosos.
- Que no sean simétricos una mitad no es igual a la otra.
- Que no sean de color uniforme en toda su superficie.
- Más grandes que un borrador de Lápiz



Además, trate de detectar:

- Llagas que sangren y no cicatricen.
- Cambios en la sensación de un lunar como escozor o dolor.
- Manchas rojas o bulto no deje examinarse la parte superior de la cabeza.
- Nuevos lunares.



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

ANEXO 2. INSTRUCCIONES PARA LA APLICACIÓN DE FOTO PROTECTORES.

- Lavar la cara con jabón suave o solo con agua si la piel es muy seca secar bien preferentemente el fotoprotector se aplica con la piel seca.
- En la mañana aplicar 30 minutos antes de salir de su domicilio.
- Aplicar para toda la cara a la mitad del pulpejo de dedo índice distribuyendo en lentejitas sobre la frente mejillas nariz mentón y luego extendiéndola suavemente hasta conseguir una capa uniforme.
- Repetir la aplicación al menos al mediodía si la persona está muy expuesta a aplicar cada 4 horas.
- En la noche retirar usando jabón suave o solo agua.
- El uso del fotoprotector debe ser constante para obtener los beneficios de luz.
- Ante cualquier reacción a la piel se debe Consultar con el médico de planta.



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA DE ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES

1.- OBJETIVO

1.1. GENERAL:

- Mejorar la calidad en la atención a Los trabajadores con enfermedades crónicas, a través de la estandarización de los procedimientos, criterios de diagnóstico y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en el área de Salud Ocupacional de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero.

1.2. ESPECIFICOS

- Prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo.
- Realizar prevención primaria y secundaria de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus posibles complicaciones en los trabajadores de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero.
- Mejorar la calidad de vida de los trabajadores con enfermedades crónicas.
- Disminuir la morbi-mortalidad en los pacientes con enfermedades crónicas.



2.- ALCANCE

Este plan de vigilancia médica de la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero aplica a todas las áreas operativas y administrativas de la municipalidad, así como contratistas y sub contratistas.



3.- DEFINICIONES

a) Diabetes Mellitus. - Es una enfermedad crónica, que comprende un grupo de trastornos metabólicos caracterizados por un aumento de las cifras de glucosa en sangre, al que se conoce con el nombre de hiperglicemia y que resulta de defectos en la secreción y/o en la acción de la insulina.

b) Diabetes tipo 1.- Es una enfermedad autoinmune en la cual se pierden las células beta del páncreas, típicamente se presenta abruptamente, y algunas veces en niños y adultos jóvenes menores de 30 años.

c) Diabetes tipo 2.- Es la más frecuente y se manifiesta con una aparición más insidiosa; es comúnmente asintomática en los primeros años, resulta de la resistencia a la insulina junto a un defecto en la secreción de insulina.

d) Pre Diabetes. - Elevación de la glicemia por arriba de lo normal, pero a niveles menores del corte diagnóstico de Diabetes (100 a 125 mgs/dl en ayunas y 140 a 199 mgs/dl post prandial), contempla a las personas con intolerancia a los carbohidratos y glicemia alterada en ayunas.

e) Síndrome metabólico. - Conjunto clínico que se presenta por la asociación de obesidad abdominal, diabetes mellitus o intolerancia a la glucosa (prediabetes), hipertensión arterial y/o dislipidemia.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

f) Complicaciones Oftalmológicas. - Entre ellas están la retinopatía diabética, catarata, glaucoma, lesiones en cornea y ceguera. Las complicaciones oftalmológicas son de alta prevalencia y severidad en el paciente con diabetes, entre un 20 y 80% las padecen.

g) Complicaciones Renales. - La nefropatía puede estar presente en el 10-25% de los pacientes con DM, el riesgo de desarrollar una insuficiencia renal se hace significativo cuando se empieza a detectar en la orina la presencia constante de albúmina.

h) Pie diabético. - Se denomina pie diabético al que tiene al menos una lesión con pérdida de continuidad de la piel (úlceras), constituye en el principal factor de riesgo para la amputación de la extremidad.

i) Hipertensión Arterial. - Condición médica, caracterizada por un incremento permanente de los valores de presión arterial: sistólica (PAS) mayor o igual a 140mmHg. o el nivel de presión arterial diastólica (PAD) mayor o igual a 90mmHg.

j) Crisis Hipertensiva. - Catalogada como una emergencia, asociada con elevaciones severas de la presión arterial mayor de 180mmHg/ 110mmHg. sin evidencia de daños en los órganos blancos. Se presenta en pacientes asintomáticos, en quienes se encuentra por primera vez la presencia de hipertensión arterial o mal control a pesar del tratamiento antihipertensivo.

k) Dislipidemias. - Conjunto de enfermedades asintomáticas, resultantes de las concentraciones anormales de las lipoproteínas sanguíneas: triglicéridos, colesterol HDL, colesterol LDL, siendo un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

l) Cáncer. - Conjunto de más de 100 enfermedades diferentes que incluyen tumores malignos en diferentes sitios. La enfermedad surge principalmente como consecuencia de la exposición de los individuos a agentes carcinogénicos, los que se inhalan, comen y beben, también están presentes en su lugar de trabajo o en el medio ambiente.

4. RESPONSABILIDADES:

4.1 JEFE DE RECURSOS HUMANOS

- Brindar los recursos necesarios para dar cumplimiento al presente programa.
- Evaluar recomendaciones y acciones de mejora presentadas por el medico ocupacional y aprobarlas en caso aplique.

4.2 Medico Ocupacional

- Sensibilizar mediante formación o charlas al conjunto de trabajadores/as sobre las distintas patologías más prevalentes o que se conozca.
- Seguimiento proactivo de los pacientes crónicos que permita evitar descompensaciones., debe ser continuo y se deberá hacer de forma directa en los casos que lo requieran.
- Empleará el formato de interconsulta de seguimiento para derivar al trabajador cuando sea necesaria su reevaluación por el especialista.

4.3 Colaboradores

- Los trabajadores con estas patologías deberán firmar la carta de compromiso aceptando el ingreso a cualquiera de los programas de salud de seguimiento médico.
- Asistir a las capacitaciones, charlas y otras actividades programadas.
- Presentar el formato actualizado sobre su estado de salud por el médico especialista y quien le realiza seguimiento.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

- Reportar cualquier malestar o complicación que presente con relación a su enfermedad al área de Salud Ocupacional.

5. DESARROLLO

- El trabajador de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero deberá cumplir con asistir y pasar por todos los exámenes programados en su Examen Médico Ocupacional.
- El medico ocupacional deberá analizar la matriz de exámenes médicos ocupacionales de los trabajadores con el fin de identificar al personal con patologías crónicas como, (hipertensión arterial, síndrome metabólico, diabetes mellitus, dislipidemia, cáncer)
- El colaborador deberá proporcionar al médico ocupacional la hoja de interconsulta debidamente llenada y/o receta médica con las indicaciones del especialista en un plazo menor de 60 días.
- Si el trabajador obtiene un resultado positivo, se realizará el tamizaje de glucosa en ayunas de manera trimestral en el área de Salud Ocupacional.



Diagnostico Diabetes Mellitus	Glicemia ayunas mg/dl	Glicemia en PTOG mg/dl
Plasma o suero venoso Plasma capilar	Igual o mayor de 126	Igual o mayor de 200

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DE LA DIABETES MELLITUS

Interpretación	Glicemia en ayunas mg/dl	Glicemia dos horas después de desayuno mg/dl	Glicemia en PTOG mg/dl
Normal	70-100	Menor de 140	Menor de 140
Pre Diabetes	100-125	140-199	140-199
Diabetes	Igual o mayor 126	Igual o mayor 200	Igual o mayor 200



INTERPRETACION DE LOS VALORES DE GLICEMIA

Clasificación	Presión arterial sistólica (mm.Hg) PAS	Presión arterial diastólica (mm.Hg) PAD	Modificación del estilo de vida	Manejo	
				Tratamiento inicial con drogas	
				Sin indicaciones precisas	Con indicaciones precisas
Normal	<120	<80	estimular		
Pre-Hipertensión	120-139	80-89	Si	No indicar drogas anti-hipertensivas	*Diabetes o Enfermedad renal IECA o ARA II
Hipertensión estadio 1	140-159	90-99	Si	Tiazidas en la mayoría, considerar IECAs, ARaII, o combinaciones (ver algoritmo)	Crisis hipertensiva Captopril vía oral, 25mg. y refiera al hospital más cercano.
Hipertensión estadio 2	Igual o Mayor a 160	Igual o Mayor a 100	Si	Combinación de dos fármacos en la mayoría. Usualmente tiazídicos, IECA, ARA II Beta bloqueador	Combinación de 2 drogas para la mayoría.



CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DEL SÍNDROME METABÓLICO

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

CLASIFICACIÓN Y MANEJO DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN ADULTOS

Estadio	Descripción	TGF (mL/min/1.73m ²)
1	Daño renal con Tasa de Filtración Glomerular (TGF) normal o alta	≥ 90
2	Daño renal con leve baja de TFG	60 -89
3	Disminución moderada de TFG	30 – 59
4	Disminución severa de TFG	15 – 29
5	Falla renal	< 15 o diálisis

ESTADIOS DOQI DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

6. APÉNDICE

- Ley N°25842. Ley General de Salud.
- Ley N°29783. Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, su Reglamento y modificatorias.
- Ley N° Ley N° 59 del 28-12-2005 que adopta normas de protección laboral para las personas con enfermedades crónicas, involutivas y/o degenerativas que produzcan discapacidad laboral.

7. ANEXOS

SGSST-PA-06.23-2024: Carta de compromiso Programa de enfermedades crónicas, no contagiosas.



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA DE CONSERVACIÓN AUDITIVA

1. OBJETIVO

1.1. GENERAL

Preservar y conservar la audición de todos los colaboradores de Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero; así como sus contratistas.

1.2. ESPECÍFICOS

- Identificar áreas de riesgo alto de exposición de ruido en las diferentes áreas de la Municipalidad Distrital José Luis Bustamante y Rivero.
- Gestionar controles para disminuir el riesgo en trabajadores expuestos a ruido y con patología auditiva relacionada al trabajo.
- Brindar educación continua a todos los trabajadores expuestos o no expuestos a ruido laboral, para crear una cultura de prevención a este agente ambiental.

2. ALCANCE

Este procedimiento aplica a todos los colaboradores de la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero.

3. DEFINICIONES

- a. **Enfermedad Ocupacional:** Es el daño orgánico o funcional ocasionado al trabajador como resultado de la exposición a factores de riesgos físicos, químicos, biológicos y/o ergonómicos, inherente a la actividad laboral.
- b. **Límite Máximo Permissible (LMP):** Es la medida de la concentración o grado de elementos, sustancias o parámetros físicos, químicos y biológicos, que al ser excedida, causa, o puede causar daños a la salud.
- c. **Audiometría Ocupacional:** Es el examen que tiene por objeto cifrar las alteraciones de la audición por riesgo a la exposición a ruido en el trabajo, resultados que se anotan en un gráfico denominado audiograma.
- d. **Decibel (dB):** Es la unidad utilizada para expresar la magnitud de una modificación en una señal o nivel sonoro.

4. RESPONSABILIDADES

4.1. Recursos Humanos:

- Evalúa la viabilidad del programa en todos sus aspectos y aprueba la ejecución.
- Asegura la disponibilidad de recursos para el cumplimiento de los objetivos del programa.

4.2. Coordinador de Seguridad:

- Asegurar la identificación de peligros y evaluación del riesgo acústico y participar activamente en la implementación de controles en la fuente, transmisión, receptor.



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

- Asegurar la dotación y así mismo la efectividad de los equipos de protección auditiva.

4.3. Médico Ocupacional:

- Responsable de asegurar la identificación de las áreas de riesgo acústico y cuantificar el nivel de ruido de las diferentes áreas (sonometrías y dosimetrías) según marco normativa vigente.
- Realiza el seguimiento y cumplimiento de la vigilancia médica auditiva a través de los resultados de los exámenes médico ocupacional y reporta los indicadores de incidencia y prevalencia relacionados a la misma.
- Gestiona la implementación de las medidas administrativas, propone las reubicaciones laborales, rotación de puesto de trabajo, entre otros.
- Realiza las coordinaciones para el desarrollo de las capacitaciones, actividades preventivo promocionales.
- Capacitar a los colaboradores en temas relacionados a la protección auditiva y sus consecuencias para la salud.



4.4. Colaboradores

- Asistir a las actividades de formación de colaboradores, campañas y otras actividades relacionadas.
- Usar los equipos de protección personal auditivos.
- Cumplir con la realización de las evaluaciones médico ocupacionales.
- Informar al área de salud sobre síntomas y signos relacionados a alteraciones auditivas.



5. PROCESO

5.1. Identificación de los peligros

A través del estudio inicial, se identifican los riesgos físicos que podrían estar en el ambiente de trabajo.

5.2. Identificación de Grupos de Exposición Similar (GES)

Toda la población laboral debe ser calificada de acuerdo a grupos de exposición similar, de acuerdo al proceso de evaluación de riesgos.



5.3. Monitoreos de Higiene Ocupacional

- Se realizará el monitoreo de ruido ambiental y ocupacional de acuerdo al Grupo de Exposición Similar.
- Se tomará en cuenta la guía N°1 para la medición de Ruido referida en el DS-024-2016-EM.
- Se comunicará los resultados a cada uno de los colaboradores evaluados que participen del monitoreo.

5.4. Aplicación de Controles

Los controles aplicables para la gestión del riesgo, se aplican por jerarquía de control que se ejerce, por orden de jerarquía:

- ✓ Eliminación
- ✓ Sustitución



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

- ✓ Control de Ingeniería: diseño, mantenimiento, protección y silenciamiento.
- ✓ Aislamiento
- ✓ Controles administrativos: reducir exposición, rotación de puestos, los ciclos de trabajo/ descanso, etc.
- ✓ Equipos de protección personal.

5.5. Actividades de Control

- a) Teniendo en cuenta las evaluaciones médicas ocupacionales, se identificarán los casos de hipoacusia inducida por Ruido y otros tipos de Hipoacusia.
- b) El control audiométrico se determinará según la severidad: Semestral en caso de HIR leve, TA moderado otras Hipoacusias. Anual en caso de TA leve, Desviación transitoria del Umbral en 8000 Hz, Signos asociados a Presbiacusia.
- c) La interconsulta por otorrinolaringología será enviada solo a control audiométrico cada 06 meses siempre y cuando cumpla con cambios de umbral auditivo según OSHA en STS > 10 dB en frecuencias (2000, 3000 y 4000 Hz).
- d) Aquellos casos identificados serán comunicados al área de SST y RRHH, para que se tomen las medidas correctivas de ingeniería.
- e) Cada vez que un trabajador sea derivado al especialista, deberá de traer obligatoriamente el informe médico y una copia de los exámenes auxiliares que se le realizaron, para que esta documentación se archive en su historia clínica.
- f) Se dictarán charlas de 05 min referentes al tema de protección auditiva, uso adecuado de EPP's, enfermedades auditivas, mínimamente 1 vez al año.
- g) Mensualmente se realizará la inspección de los EPP's de manera aleatoria en cada uno de los frentes de trabajo.
- h) Mediante un informe se comunicará al jefe de SST sobre el estado de los EPP's para las gestiones de reposición oportuna.



6. INDICADORES DE SEGUIMIENTO

Se considerarán los indicadores para evaluar la eficacia del programa:

6.1. Tasa de Incidencia de Enfermedades Profesionales (T.I.E.P.)

El presente indicador mide el número de casos nuevos de enfermedades profesionales identificados en el presente mes, la meta trazada mensualmente es de 0 casos nuevos de enfermedades profesionales.

El indicador está representado por la siguiente fórmula.

$$T. I. E. P. = \frac{N^{\circ} \text{ Casos Nuevos de EP}}{\text{Total de trabajadores en el periodo}} \times 100$$



6.2. Tasa de Prevalencia de Enfermedades Profesionales (T.P.E.P)

El presente indicador mide el número de casos acumulados de enfermedades profesionales identificados en el presente mes. La meta trazada mensualmente es de 0 casos nuevos y antiguos de enfermedades profesionales. El indicador está representado por la siguiente fórmula.



SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

$$T.I.E.P. = \frac{N^{\circ} \text{ Casos Nuevos y antiguos de EP}}{\text{Total de trabajadores en el periodo}} \times 100$$

7. APÉNDICE

- Ley N°25842. Ley General de Salud.
- Ley N°29783. Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, su Reglamento y modificatorias.
- RM N° 480-2008/MINSA. Norma técnica que establece el listado de Enfermedades Profesionales.
- RM N° 798-2008/MINSA. Modificatoria de la Norma técnica que establece el listado de Enfermedades Profesionales.
- RM N° 312-2011/MINSA. Protocolo de exámenes médico ocupacionales y Guías de diagnóstico de los exámenes médicos. Obligatorio por actividad.
- OSHAS 18001 Sistema de Gestión de la Salud Ocupacional.

8. ANEXOS

Límite de exposición a ruido.

Límites de exposición al ruido

Tiempo de exposición	NIOSH	OSHA
	dB SPL	dB SPL
8 hrs	85	85
4 hrs	88	90
2 hrs	91	95
1 hr	94	100
30 min	97	105
15 min	100	110
7.5 min	103	115
3.75 min	106	120
> 2 min	109	-
> 1 min	111	-

NIOSH The National Institute for Occupational Safety and Health

OSHA Occupational Safety and Health Administration

dB SPL Presión del sonido en decibelios





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA DE CONSERVACION RESPIRATORIA

1.- OBJETIVO

1.1. OBJETIVOS GENERAL

Proteger a los colaboradores de la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero de los peligros respiratorios asociados a los puestos de trabajo, y cumplir con los actuales y los requerimientos por ley

1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificación de análisis de la exposición a polvo y agentes químicos.
- Proponer controles técnicos para minimizar la exposición a polvo y agentes químicos.
- Implementar vigilancia médica y epidemiológica activa.
- Realizar capacitaciones con enfoque preventivo promocional.
- Proponer medidas preventivas promocionales.
- Proponer medidas administrativas.
- Participar en el seguimiento de la dotación de protección respiratoria.



2. ALCANCE:

Este procedimiento aplica a todos los colaboradores de la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero y sus contratistas expuestos a agentes de riesgos respiratorios como polvo y químicos.

3. DEFINICION:

a) **Contaminante:** sustancia solida liquida, gaseosa o de origen biológico, indeseada y/o toxica presente en el aire.

b) **Enfermedad ocupacional:** Es el daño orgánico o funcional ocasionado al trabajo como resultado de la exposición a factores de riesgo físicos, químicos y/o ergonómicos inherentes a la actividad laboral.

c) **Factor de protección:** relación entre concentración ambiental de una sustancia en el aire y la concentración de la misma dentro del equipo en la zona respiratoria del usuario.

d) **Filtro:** dispositivo purificador de aire, destinado a retener contaminantes específicos contenidos en el aire respirable.

e) **Filtro contra partículas sólidas:** Filtro que retiene partículas sólidas en suspensión en el aire.

f) **Filtro con gases:** Filtro que retiene Gases y/o vapores.

g) **Mascara completa:** pieza facial que cubre la boca, la nariz, los ojos y el mentón.

h) **Material filtrante:** elemento filtrante a través del cual el aire pasa antes de ser inhalado.

i) **Media Mascara:** pieza facial que cubre la boca, la nariz y el mentón.

4. RESPONSABILIDADES:





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

4.1 Recursos Humanos:

- Evalúa la viabilidad del programa en todos sus aspectos y aprueba la ejecución.
- Asegura la disponibilidad de recursos para el cumplimiento de los objetivos del programa.

4.2 Supervisor de Seguridad:

- Asegura la identificación de peligro y evaluación del riesgo respiratorio y participar activamente en la implementación de controles de fuente, transmisión, receptor.
- Asegurar la dotación y así mismo la efectividad de los equipos de protección respiratoria.
- Realizar auditorías e inspecciones sobre el uso de protección respiratoria en los trabajadores expuestos.
- Solicitar el registro de capacitaciones sobre el uso y mantención correcta de los equipos de protección respiratoria.



4.3 Medico Ocupacional:

- Responsable de asegurar la identificación de las áreas de riesgo respiratorio.
- Realiza el seguimiento y cumplimiento de la vigilancia médica respiratoria a través de los resultados de los exámenes médicos ocupacionales y reporta los indicadores de incidencia y prevalencia relacionado a la misma.
- Gestionar la implementación de las medidas administrativas, propone las reubicaciones laborales, rotación de puesto de trabajo, entre otros.
- Realizar las coordinaciones para el desarrollo de las capacitaciones, actividades preventivo promocionales.
- Capacitar a los colaboradores en temas relacionados a la protección respiratoria y sus consecuencias para la salud.



4.4 Colaboradores:

- Asistir a las actividades de formación de colaboradores, campañas y otras actividades relacionadas.
- Usar los equipos de protección personal respiratoria.
- Cumplir con la realización de las evaluaciones médicos ocupacionales.
- Informar al área de salud sobre síntomas y/ signos relacionados a alteraciones respiratorias.



5. PROCESO:

5.1. Identificación de los peligros:

A través del estudio inicial se identifican los riesgos químicos que podrían estar en el ambiente de trabajo

5.2. Identificación de grupos de exposición similar (GES):

Toda la población laboral debe ser clasificada de acuerdo a grupos de exposición similar, de acuerdo al proceso de evaluación de riesgos.



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

Los GES deben ser revisados para verificar su relevancia; mínimo cada 02 años o cuando exista un cambio en los procesos, tareas o controles que pueda crear exposición adicional.

5.3. Monitoreo de higiene ocupacional:

- Se realiza el monitoreo de agentes químicos de acuerdo al Grupo de Exposición Similar.
- Se comunicará los resultados a las gerencias para la toma de medidas preventivas

5.4. Aplicación de controles:

Los controles aplicables para la gestión del riesgo, se aplican por jerarquía de control que se ejerce, por orden de jerarquía

- Eliminación
- Sustitución
- Control de ingeniería: diseño, mantenimiento, protección y silenciamiento.
- Aislamiento
- Controles administrativos: reducir exposición, rotación de puestos, los ciclos de trabajo / descansó etc.

5.5. Actividades de control:

- Teniendo en cuenta las evaluaciones medico ocupacionales, se identifican los casos de patología respiratoria.
- Aquellos casos identificados serán comunicados al área de seguridad y a la gerencia para que se tomen las medidas correctivas de ingeniería.
- cada vez que un trabajador sea derivado al especialista, deberá de traer obligatoriamente el informe médico y una copia de los exámenes auxiliares que se le realizaron, para que esta documentación se adjunte a su historia clínica.
- Se dictarán charlas de 5 minutos referentes al tema de protección respiratoria, uso adecuado de EPPs. Enfermedades respiratorias, mínimamente una vez al año.
- Semanalmente se realizará las inspecciones de los EPPs de manera aleatoria en cada uno d ellos frentes de trabajo.
- Mediante un informe se comunicará al jefe de Recursos humanos sobre el estado de los EPPs para la gestión de reposición oportuna.

5.6. Formación de colaborador:

Los usuarios de EPPs recibirán capacitación inicial y actualizaciones periódicas. Los supervisores también deberán ser capacitados en estas materias de acuerdo a las necesidades.

Los contenidos de las capacitaciones deben de contener a lo menos las siguientes materias:

- Naturaleza de las sustancias a las que se ha elegido un determinado tipo y equipo de protección respiratoria, su función, capacidad y limitación.
- Como colocarse la protección respiratoria y explicación de lo que ocurriría si esta no fuera usada correctamente.



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

- Procedimiento de limpieza, inspección y almacenamiento.

La demostración de practica incluirá:

- Inspeccionar, poner, utilizar y quitar el respiratorio.
- Ajustar el respirador para minimizar la incomodidad al usuario.
- Uso durante el entrenamiento por un periodo adecuado para asegurar que el usuario este familiarizado con las características de la operación del respirador.

Por lo menos, se entrenará a cada usuario del respirador anualmente. Los registros de entrenamiento estarán ubicados en el archivador de capacitaciones en salud ocupacional.

El encargado de recepcionar y distribuir los equipos deberá asegurarse que está entregando a los trabajadores el equipo solicitado, usando la ficha de registró.

Los respiradores se deben revisar antes y después de su uso y también al limpiarlos para detectar posible daño físico, también hay que revisar la elasticidad de los tirantes y la pieza de metal que va en la nariz por si hubiera algún deterioro. Si se encuentran con daños, estos respiradores se deben reemplazar.

En el caso de los respiradores reutilizables, hay que revisar cada pieza para ver si hay daños, roturas, grietas, distorsiones, polvo y residuos, daños en las válvulas y en los asientos de las mismas empaquetaduras usadas o faltantes, hilos con desgastes, deterioro y perdida de la elasticidad en los tirantes.

Se debe seguir las instrucciones del fabricante, usar solamente los repuestos apropiados y no usar partes de otro producto o fabricante. Los respiradores no se usarán cuando las condiciones impidan un buen ajuste contra las filtraciones de gas.

Si se necesitan lentes de prescripción con el uso de respirador de cara completa se incorporarán los lentes a la máscara usando un equipo de montaje autorizado por el fabricante.

Los empleados con el vello facial (barba pesada, bigote de tamaño considerable, patillas largas, barbas) que interfieran con un cierre hermético de la mascarilla, deberán realizar el corte de vello facial, para los casos en los cuales se presente debida justificación al área de salud ocupacional se podrían seleccionar otros tipos de respiradores que sean adecuados para mitigar el riesgo o cambio de actividad.

Los cartuchos, filtros y mascarillas con o de filtros se eliminarán diariamente, en ausencia de información del fabricante del equipo de protección respiratoria sobre indicaciones de la vida útil o falta de información en la etiqueta del pesticida sobre vida útil especifica final.

Los respiradores purificadores de aire no deberán usarse si se conoce o se sospecha una atmosfera deficiente en oxigeno (menos del 19.5%), o en ambientes donde puede haber presente altas concentraciones de contaminantes en el aire.

5.7 Mantenimiento del equipo de protección respiratoria:





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

Después de limpiar e higienizar los equipos de protección respiratoria, deben de inspeccionarse para determinar si se encuentran en buenas condiciones de servicio, si hay que sustituir o reparar piezas o si deben desecharse.

El usuario debe de estar suficientemente formado y familiarizado con el equipo de protección respiratoria para ser capaz de inspeccionarlo inmediatamente antes de cada uso con el fin de cerciorarse de que se halla en buen estado de servicio.

Los equipos de protección respiratoria para situaciones de emergencia se inspeccionarán periódicamente (1 vez al mes). Estos equipos de protección respiratoria deben limpiarse e inspeccionarse después d cada uso y antes de volver a almacenarlos.

Las piezas defectuosas serán sustituidas por recambios suministrados por el propio fabricante.

Los equipos de protección respiratoria que no cumplan los criterios de inspección serán retirados del servicio inmediatamente y reparase o sustituirse.

Los equipos de protección respiratoria deben de almacenarse correctamente pueden sufrir daños si no se protegen de agentes físicos y químicos como vibraciones, luz solar, calor, frio extremo, humedad excesiva o compuestos dañinos. Los elastómeros utilizados para fabricar la pieza facial se dañan fácilmente si no se protegen.

5.8 Evaluación médica:

El uso de respiradores implica una tensión adicional para los sistemas cardiacos y respiratorios del trabajador, por lo que quienes necesitan usarlos diariamente deben ser evaluados por un médico, a modo de verificar que pueden someterse a una evaluación más sostenida.

En la mayor parte de los casos, una persona sana normal no se verá afectada por el uso del equipo de protección respiratoria, sobre todo si este es un modelo ligero del tipo depurador del aire. Quien se prevea que habrá de utiliza un equipo de protección respiratoria autónomo en condiciones de emergencia deberá someterse a una evaluación más detenida.

Se realizarán evaluaciones medicas subsecuentes si se cumple alguno de los siguientes indicadores:

- El trabajador presenta un informe con signos médicos o síntomas relacionados con su habilidad para usar un respirador
- El médico o el supervisor informa al empleador que un trabajador necesita ser evaluado.
- La información del programa respiratorio, incluyendo observaciones realizadas durante la prueba de ajuste y la evaluación del programa, indica una necesidad.

6. INDICADORES DE SEGUIMIENTO:

Se consideran los indicadores para evaluar la eficacia del programa.

6.1. Tasa de incidencia de enfermedades profesionales (T.I.E.P):

El presente indicador mide el número de casos nuevos de enfermedades profesionales identificados en el presente mes. La meta trazada mensualmente es de 0 casos nuevos de enfermedades profesionales.





SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

El indicador está representado por la siguiente fórmula

$$T.I.E.P. = \frac{N^{\circ} \text{ Casos Nuevos de EP}}{\text{Total de trabajadores en el periodo}} \times 100$$

6.2. Tasa de prevalencia de enfermedades profesionales (T.P.E.P):

El presente indicador mide el número de casos acumulados de enfermedades profesionales identificados en el presente mes. La meta trazada mensualmente es de 0 casos nuevos de enfermedades profesionales.

$$T.P.E.P. = \frac{N^{\circ} \text{ Casos Nuevos y antiguos de EP}}{\text{Total de trabajadores en el periodo}} \times 100$$



6.3. Grado de conocimiento de los trabajadores sobre la protección respiratoria (G.C.)

$$G.C. = \frac{N^{\circ} \text{ Trabajadores con test aprobado}}{\text{Total de trabajadores capacitados}} \times 100$$



7. REGISTROS:

- Registro de monitoreo de agentes físicos (ruido)
- Relación de asistencia a charlas de 5 minutos y capacitaciones.
- Evaluación médica ocupacional.
- Registros de inspecciones de EPPs.

8. APENDICE

- Ley N° 26843, Ley general de salud.
- Ley N° 29783, ley de seguridad y salud en el trabajo, su reglamento y modificatorias.
- RM N° 480-2008/ MINSA Norma técnica de salud que establece el listado de enfermedades profesionales.
- RM N° 798-201/MINSA Modificatoria de la norma técnica de salud que establece el listado de enfermedades profesionales.
- RM 312-2011 MINSA Protocolo de exámenes médicos ocupacionales y guías de diagnóstico de los exámenes médicos obligatorios por actividad.
- OSHAS 180001 Sistema de Gestión de la Salud Ocupacional.



9. ANEXOS

Anexo 1: Registro de la prueba de ajuste de los respiradores.



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

ANEXO N°1

Registro de la Prueba de Ajuste de los Respiradores

Número de Identificación: _____

Fecha de la prueba: _____

Apellido del empleado: _____

Nombre del empleado: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Cargo: _____

Marca del respirador: _____ Talla/Tipo: _____





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA DE ERGONOMÍA LABORAL

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

La Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero proveerá y conservará un ambiente de trabajo seguro para todos sus trabajadores y terceros.

1. OBJETIVOS

1.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en todos los niveles una cultura de prevención de los riesgos en el trabajo.

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2. Desarrollar hábitos posturales saludables.
3. Integrar las pausas activas como un hábito de vida y trabajo.
4. Mejorar la productividad, el rendimiento y las condiciones de trabajo.
5. Prevenir y/o disminuir las incapacidades por traumas musculoesqueléticos.
6. Propiciar un espacio para evitar la monotonía laboral.

2. ALCANCE

El presente programa de pausas activas, debe ser conocido, entendido y aplicado en todas las áreas de trabajo de la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero.

3. DEFINICION

Tradicionalmente llamadas "gimnasio laboral", son aquellos periodos de recuperación que siguen a los periodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico, generados por el trabajo.

Periodos de descanso en los cuales las personas realizan una serie de actividades y acciones que les permiten, a diferentes partes del cuerpo, un cambio en su rutina habitual, con el fin de prevenir la aparición de problemas o desordenes en los diferentes grupos musculares y articulares, además de reactivar o mejorar la atención y la producción en las diferentes tareas.

4. RECOMENDACIONES

El número de pausas activas, durante un turno de 08 horas, serán de tres, aproximadamente cada 02 horas en el turno para personal administrativo, y para personal operativo, será 08 min como mínimo para cada 50 min de trabajo operativo.

5. RESPONSABILIDADES

Seguridad Integral y Salud Ocupacional (Ingeniero, médico y enfermera ocupacionales): responsables de la elaboración, desarrollo y seguimiento del programa.

Supervisor del área: responsable del registro de control de pausas activas.

Trabajadores: principal ejecutor del plan, comprometidos con su salud. Los trabajadores están obligados a asumir métodos y hábitos de trabajo seguros.





SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

6. REGISTRO

Se realizará el registro de la visita para la implementación del programa en una ficha que contendrá los pasos para realizar una correcta pausa activa y/o pasiva, de acuerdo al área de trabajo.

7. CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO

Se realizará capacitaciones para la implementación del plan de pausas activas, a cargo de la enfermera ocupacional a supervisores de área y trabajadores.

8. CRONOGRAMA DE CHARLAS

Se realizará la implementación de pausas activas semanal, según la disponibilidad del personal de apoyo: Técnica de enfermería, Enfermera ocupacional y/o practicantes en el área de salud ocupacional debidamente entrenados y luego de la misma deberán emitir informe de dicha actividad con las respectivas evidencias.

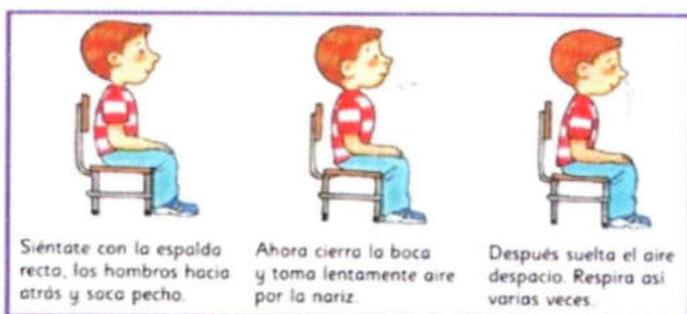
9. RUTINA

9.1. RECOMENDACIONES GENERALES:

- No estar en recuperación de lesiones musculares o articulares.
- Mantener el abdomen firmemente contraído.
- No inclinar la columna vertebral.
- Evitar forzar la columna vertebral.
- Respirar normalmente.
- Realizar movimientos lentamente.
- Retirar de los bolsillos objetos que limiten movimientos.

9.2. EJERCICIOS BÁSICOS

A. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



La respiración tiene una función fisiológica y una dimensión espiritual, nos ayuda a limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo, organizando el metabolismo, el ritmo cardíaco y la circulación de la sangre.

El ejercicio de respiración es una estrategia sencilla para hacer frente a situaciones de estrés, se

lo puede realizar tendido o sentado, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de respiración, esto nos ayudará a mantener en armonía los principios orgánicos vitales, dando mayor capacidad de resistencia al organismo, previendo los síntomas que se pueden producir como el insomnio, ansiedad y estrés.





SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

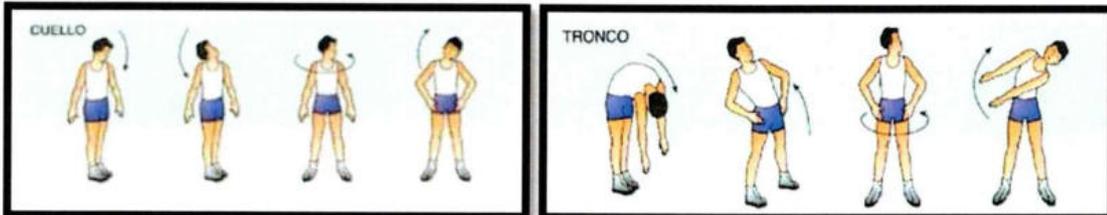
EMISIÓN: 22/02/2024

B. MOVILIDAD ARTICULAR

La movilidad articular es como la flexibilidad, una capacidad involutiva, que se va perdiendo con la edad.

La importancia de este ejercicio, es dar movilidad a aquellos miembros que están conformados por músculos, estructura ósea, ligamentos y tendones compensando la fatiga física, permitiendo la elongación, la relajación de ciertos músculos y ciertas posiciones del cuerpo, ayudando al fortalecimiento articular.

Consiste en ejercicios de rotación de las articulaciones principales como cuello, hombro, cintura, cadera, rodillas y tobillos. Para cada parte del cuerpo se especifican los ejercicios a

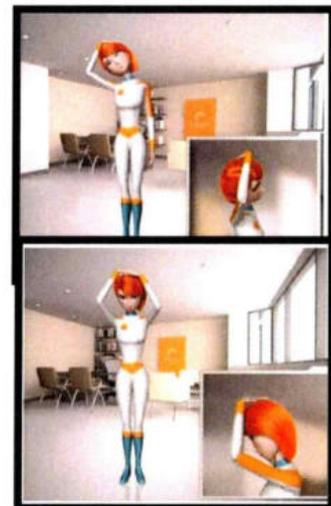


realizar, su objetivo es recuperar los rangos articulares perdidos y retrasar la aparición de la fatiga por trabajos prolongados en la misma postura, produciendo relajación muscular y previniendo lesiones.



✓ CUELLO

Estos ejercicios ayudarán a estirar los músculos del cuello, zona donde se acumulan las tensiones físicas y mentales con mayor frecuencia. Las demasiadas horas delante de un computador, una postura incorrecta al escribir son algunas de las actividades cotidianas responsables del dolor del cuello, su objetivo es ejercitar los músculos del cuello utilizando las manos. Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión. Sostenga durante 5 segundos y realícelo hacia el otro lado. Repita el ejercicio 3 veces.





SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

Entrelace las manos y llévelas detrás de la cabeza de manera tal que lleve el mentón hacia el pecho. Sostenga esta posición durante 5 segundos y descanse. Repita el ejercicio 3 veces.

✓ HOMBROS Y BRAZOS

En la actividad laboral se acumula mucha fatiga en el músculo de los hombros que podría derivar en contracciones musculares, esta fatiga puede aparecer por la ejecución repetitiva de algunos movimientos, por asumir posturas prolongadas o incorrectas, por llevar un estilo de vida acelerado y lleno de estrés, es por eso que presentamos los ejercicios de movilización de hombros y brazos.



Eleve los hombros lo que más pueda hacia las orejas. Sostenga esta posición durante 5 segundos. Descanse y repítalo 3 veces más.

Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir las manos sin soltar los dedos. Sostenga esta posición durante 5 segundos

Con la espalda recta, cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba. Sostenga esta posición durante 5 segundos. Descanse y repita el ejercicio 3 veces.



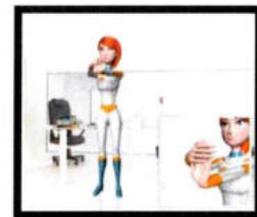
Lleve el brazo hacia el lado contrario y con la otra mano empújelo hacia el hombro, sostenga por 5 segundos y descanse. Repita el ejercicio con el otro brazo.



Coloque su mano izquierda detrás del cuello, después pase la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y trate de llevar su brazo izquierdo lo más bajo que pueda de la espalda, sostenga por 5 segundos y descanse. Repita el ejercicio con el otro brazo.

✓ MANOS Y DEDOS

Esta parte del cuerpo es la que más utilizamos durante el día en nuestras tareas cotidianas, es importante los ejercicios de estiramiento y calentamiento de los mismos en la jornada laboral, los movimientos suaves nos permitirán relajar las tensiones que se presentan por su constante actividad. Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare y con la ayuda de la otra mano lleve hacia atrás todos los dedos durante 5 segundos. Descanse y repita el ejercicio 3 veces.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con la ayuda de la otra mano ejerza un poco de presión hacia atrás durante 5 segundos. Descanse y repita el ejercicio 3 veces.



Estire el brazo hacia el frente y abra la mano estirando y separando los dedos, con la mano contraria lleve hacia abajo uno a uno cada dedo de la mano (como si los estuviera contando) y sosténgalo durante 3 segundos. Repita el ejercicio con la otra mano.



✓ TRONCO Y CADERA

Al ser eje de nuestro cuerpo, aquí es donde se descargan todas nuestras fuerzas que nos permite mantener posturas y alcanzar movimientos, el permanecer sentado durante tiempos prolongados puede producir fatiga en los músculos de la cadera y disminuir el retorno venoso de las piernas ocasionando la sensación de adormecimiento, cansancio, calambres y dolor. Sentado coloque las manos en la espalda, dirija los codos hacia atrás y extienda ligeramente el tronco. Sostenga esta posición durante 5 segundos, descanse y repita el ejercicio 3 veces.



Permanezca en una posición estable y segura, apoye sus pies uno separado del otro, mantener la espalda recta, para agacharse flexione las rodillas manteniendo la espalda en la misma postura inicial.

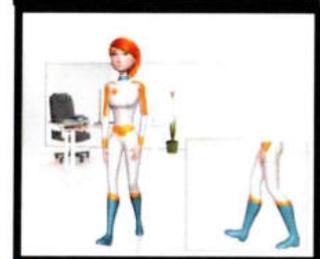


✓ PIERNAS, RODILLAS Y PIES.

Los ejercicios para piernas, rodillas y pies tienen como base la propia estabilidad, equilibrio y la fuerza de los músculos que rodean las articulaciones para mejorar su función de soporte y movimiento. Mientras se realizan estos ejercicios, es importante respirar lenta y rítmicamente, exhalar cuando empieza el movimiento, inhalar cuando se vuelve al punto de partida Lleve la rodilla derecha al pecho, manténgala por 5 segundos sostenida con la mano derecha y cambie de pierna. Repita 3 veces en cada lado.



Extienda sus brazos hacia el frente, y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire, mantenga esta posición durante 5 segundos. Repita el ejercicio 3 veces más.



De pie, coloque una pierna hacia adelante y otra atrás, la de adelante completamente recta apoyando únicamente el talón durante 5 segundos y cambie de pierna. Repita 3 veces en cada lado.



C. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

La coordinación generalmente se refiere al movimiento de dos o más partes del cuerpo al mismo tiempo, es una aptitud que se desarrolla cuando realizamos un ejercicio en general, pues nos obliga a que todo nuestro cuerpo trabaje al unísono para lograr una meta específica. Añadir ciertos ejercicios a la rutina diaria puede ayudar a mejorar la coordinación en general, pueden mejorar la conexión entre el cerebro y los músculos.

La coordinación ojo-mano, coordinación bilateral, coordinación espacial, movimientos suaves y controlados del cuerpo favorecen las habilidades de equilibrio necesarias para las actividades diarias, su objetivo es fijar patrones positivos de conductas motrices laborales.

De pie con las piernas separadas lleve una hacia adelante levantándola un poco, empiece a hacer movimientos en círculos desde el tobillo incluyendo la pierna durante 5 segundos. Repita 3 veces el ejercicio con cada lado.



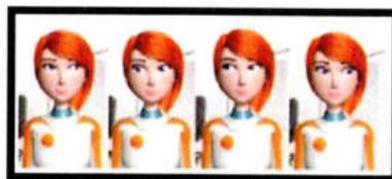
Con la espalda recta flexiona las rodillas, llevar los brazos hacia el frente, siga con la espalda recta, sostenga 15 segundos y descanse. Repita 3 veces.



✓ OJOS

Para mantener la vista en buen estado es importante ejercitar también, los músculos que dan movimientos a los ojos, así generar relajamiento, para evitar que la tensión de estos músculos genere tensión en la esfera del ojo, y con ello, afectar la calidad de nuestra vista.

Con la espalda y cabeza recta pies al ancho de los hombros, mover ojo a la derecha luego al centro, después a la izquierda y llevar al centro, hacer 5 repeticiones, enseguida llevar mirada arriba y abajo hacer 5 repeticiones, ahora llevar mirada diagonal derecha a izquierda con 5 repeticiones, luego hacer movimientos circulares en sentido de las manecillas del reloj con 5 repeticiones, por último, en sentido contrario de las manecillas del reloj con 5 repeticiones.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

D. EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD

La flexibilidad podría ser definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse o la extensión máxima de un movimiento, la amplitud de su movimiento puede verse limitada por diversos factores.

Es importante tomar en cuenta la flexibilidad de nuestros músculos y tendones, la flexibilidad de estos tejidos mejora el movimiento y previene lesiones, dolores musculo esqueléticos proporcionando al cuerpo una mayor agilidad y resistencia.

Para mejorar la flexibilidad se requiere realizar estiramientos específicos para trabajar y extender el arco de movimiento articular en cada parte del cuerpo y pueden realizarse de forma dinámica o estática, entendiéndose como flexibilidad dinámica con movimientos continuados sin pausa y la flexibilidad estática el mantener una postura durante unos segundos.

Los beneficios que presta este tipo de ejercicios es el tratar de mejorar las funciones articulares, musculares, disminuyendo el estrés, influyendo en un ajuste corporal. Debido a la involución que sufre esta capacidad, el paso del tiempo influye de manera negativa en ella. Hasta los 10 años nuestro nivel de flexibilidad es bastante alto. Desde aquí y hasta la pubertad, el desarrollo muscular y óseo limita su evolución. A partir de los 20 años de edad, aproximadamente, esta capacidad se verá disminuida en un 75% de su totalidad, si no ha sido trabajada, y a partir de los 30 años de edad, su pérdida se ve incrementada por otros factores. Debemos recordar que la flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta la amplitud de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo nos ayuda a recuperar más rápido tras el esfuerzo, promueve la relajación y equilibra el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo para evitar desequilibrios físicos.

Conservando la pierna recta, extiéndala al máximo posible. Mantenga esta posición por 5 segundos y cambie de pierna. Repita 3 veces a cada lado.



Sentado con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros y con los pies bien apoyados en el suelo, lleve las manos hacia el piso y sostenga esta posición durante 10 segundos.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

1. OBJETIVO

1.1. GENERAL

- Prevenir la aparición de los trastornos musculo-esqueléticos de los colaboradores de la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero y subcontratistas, brindando un ambiente de trabajo confortable, el cual se adecue a las necesidades de cada actividad realizada en la municipalidad.

1.2. ESPECÍFICOS

- Evaluar las actividades laborales que por su condición puedan generar trastornos musculo esqueléticos.
- Promover y difundir medidas de prevención, promoción de salud, campañas y/o sensibilización para concientizar a los trabajadores sobre el cuidado del cuerpo humano.
- Realizar vigilancias médicas de los empleados, mediante la detección precoz y manejo de posibles casos de trastornos musculo esqueléticas.

2. ALCANCE

El programa es aplicado a todos los colaboradores de la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero y subcontratistas.

3. DEFINICIONES

- Ergonomía:** Conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, productos y ambientes se adopten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de las personas.
- Carga:** Cualquier objeto susceptible de ser movido. Incluye, por ejemplo, la manipulación de personas (como pacientes en un hospital) y la manipulación de animales. Se considerarán también cargas, los materiales que se manipulen, por ejemplo, por medio de una grúa u otro medio mecánico, pero que requieran aún del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.
 - ✓ **Carga física:** Es el resultado del conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de la jornada de trabajo, cuando se ve obligado a ejercer un esfuerzo muscular dinámico o esfuerzo muscular estático, unidos, en la mayoría de los casos a posturas forzadas de los segmentos corporales, frecuencia de movimientos fuera de límites, etc.
 - ✓ **Carga Mental:** Se entiende de un modo general como la presión cognitiva y emocional, resultante del enfrentamiento de las exigencias asociadas al ejercicio del trabajo.
- Manipulación de carga:** Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones inadecuadas



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

entrañen riesgos, en particular dorsolumbares. No entra dentro de este concepto la aplicación de fuerzas como el movimiento de una manivela o una palanca de mandos.

- d. **Movimientos repetitivos:** Movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, huesos, articulaciones y nervios de una parte del cuerpo, y provoca en esta misma zona, fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión. Más de 4 veces por minuto, más de 4 horas, principalmente cuello, hombros, codo, muñecas y manos.
- e. **Posturas forzadas:** Posiciones del trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas dejen de estar en una posición natural de confort, para pasar a una posición forzada que genere la consecuente producción de lesiones por sobrecarga.
- f. **Bursitis:** Inflamación de la bursa. Una bursa es la bolsa que protege y amortigua las articulaciones.
- g. **Tendinitis:** Es la inflamación de un tendón (banda de tejido conectivo denso que normalmente conecta el músculo con el hueso). Es sobre todo frecuente, en el tendón de Aquiles y el tendón bicipital.
- h. **Síndrome del túnel del carpo:** El túnel carpiano es un paso estrecho de ligamentos y huesos en la base de la mano. Algunas veces, el engrosamiento de los tendones irritados u otras estructuras inflamadas, estrechan el túnel y causan compresión de los nervios.
- i. **Lumbago:** El lumbago se refiere a un dolor que se siente en la región lumbar. Uno también puede presentar rigidez en espalda, disminución del movimiento de la región lumbar y dificultad para pararse derecho. El dolor de espalda agudo, puede durar desde unos pocos días hasta unas cuantas semanas.

4. RESPONSABILIDADES

4.1. Seguridad:

- Brindar los recursos necesarios para dar cumplimiento al presente programa.
- Evaluar recomendaciones y acciones de mejora presentadas por el medico ocupacional y aprobarlas en caso aplique.

4.2. Médico Ocupacional:

- Responsable de que el cuestionario de Disconfort osteomuscular se realice.
- Seleccionar el método de evaluación de riesgos disergonómicos a emplear según los resultados de cuestionarios de Disconfort Osteomuscular.
- Remitir un informe final mediante el Informe de Evaluación de Riesgos Disergonómicos.
- Realizar las capacitaciones al personal
- Realizar la vigilancia médica de los trabajadores en relación a molestias musculoesqueléticas.

4.3. Colaboradores





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

- Participar activamente con el área de Seguridad y Salud Ocupacional en el llenado correcto de "Cuestionario de Discomfort Osteomuscular".

5. DESARROLLO

5.1. Identificación de los peligros:

A través del estudio inicial, se identifican los riesgos ergonómicos que podrían estar en el ambiente de trabajo.

AGENTES ERGONÓMICOS

Posturas Forzadas

Levantamiento de Cargas

Movimientos repetitivos

Impacto repetitivo



5.2. Identificación de grupos de Exposición Similar (GES)

Toda la población debe ser clasificada de acuerdo a grupos de exposición similar, de acuerdo al proceso de evaluación de riesgos.

5.3. Evaluaciones ergonómicas:

Se considerará que existe riesgo ergonómico en todo establecimiento en el que se desarrollen actividades físicas, aunque no sean las prevaletentes. Se identificarán los factores de riesgo ergonómicos, manipulación manual de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos y otro.

- El médico ocupacional o la persona a quien hayan designado, entregará a todos los colaboradores el cuestionario de Discomfort Osteomuscular; y se les informará sobre las consideraciones a tener en cuenta al para el llenado del cuestionario.
 - Colocar nombre, puesto y área de trabajo.
 - Colocar la fecha
 - Marcar con una "X" en sí o no según, según corresponda.
 - Retroalimentar cada colaborador que el cuestionario a desarrollar servirá para proponer mejoras en ambientes del trabajo.

El médico ocupacional, interpretará los resultados y determinará el nivel de riesgo, de acuerdo a los siguientes niveles:

- Baja de 1 a 5 respuestas afirmativas.
- Medio: de 6 a 8 preguntas afirmativas.
- Alto: de 0 9 a 10 respuestas afirmativas.

Las acciones a tomar dependerán del nivel de Riesgo encontrado.

-Para los niveles se riesgo Alto: y Medio, se realizará una Evaluación de riesgos disergonómicos, cuya metodología y tamaño de muestra será definida por el Médico ocupacional, tomando en cuenta la actividad y los puestos de trabajo.

-Para los puestos de trabajo que tengan un nivel de Riesgo Bajo: se realizan actividades para el seguimiento respectivo a fin de evitar que estos se conviertan en Niveles de Riesgo Medio o Alto, las cuales pueden ser mediante capacitaciones, charlas, charlas, difusiones, etc.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

El médico ocupacional en base a la Evaluación de Riesgos Disergonómicos, elaborará un informe de riesgos disergonómicos, donde registrará las recomendaciones y acciones de mejoras, las cuales serán presentados a Seguridad, quien luego de analizar y aprobar las recomendaciones, brindará los recursos necesarios para la implementación de las acciones de mejora propuestas.

El Médico Ocupacional, procederá a gestionar el cumplimiento de las recomendaciones y acciones de mejoras propuestas, con la consecuente verificación de la eficacia.

5.4. Aplicación de controles:

Los controles aplicables para la gestión del riesgo, se aplican por jerarquía de control que se ejerce, por orden de jerarquía:

Eliminación

Sustitución

Control de ingeniería: diseño, mantenimiento, protección y silenciamiento.

Aislamiento

Controles administrativos: reducir exposición, rotación de puestos, los ciclos de trabajo, descanso, etc.



5.5. Actividades de control:

Se dictarán charlas de 05 minutos referentes a Ergonomía (Manipulación manual de cargas, pausas activas, trabajos frente al computador), mínimamente 1 vez al año.

Diariamente se incentivará al personal en campo a la realización de Pausas Activas, dirigiendo los ejercicios de manera aleatoria en cada área de trabajo.



6. INDICADORES DE SEGUIMIENTO

Se considerarán los indicadores para evaluar la eficacia del programa:

6.1. Tasa de Incidencia de Enfermedades Profesionales (T.I.E.P.)

El presente indicador mide el número de casos nuevos de enfermedades profesionales identificados en el presente mes, la meta trazada mensualmente es de 0 casos nuevos de enfermedades profesionales.

El indicador está representado por la siguiente fórmula.

$$T.I.E.P. = \frac{N^{\circ} \text{ Casos Nuevos de EP}}{\text{Total de trabajadores en el periodo}} \times 100$$

6.2. Tasa de Prevalencia de Enfermedades Profesionales (T.P.E.P)

El presente indicador mide el número de casos acumulados de enfermedades profesionales identificados en el presente mes. La meta trazada mensualmente es de 0 casos nuevos y antiguos de enfermedades profesionales. El indicador está representado por la siguiente fórmula.

$$T.I.E.P. = \frac{N^{\circ} \text{ Casos Nuevos y antiguos de EP}}{\text{Total de trabajadores en el periodo}} \times 100$$





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

7. REGISTROS

- Cuestionario de disconfort osteomuscular.
- Informe de Evaluación de riesgos disergonómicos.
- Registro de asistencia a Capacitaciones, charlas y otros.

8. APÉNDICE

- Ley N°25842. Ley General de Salud.
- Ley N°29783. Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, su Reglamento y modificatorias.
- RM N° 480-2008/MINSA. Norma técnica que establece el listado de Enfermedades Profesionales.
- RM N° 798-2008/MINSA. Modificatoria de la Norma técnica que establece el listado de Enfermedades Profesionales.
- RM N° 375-2008-TR, Norma básica de ergonomía y de procedimiento de evaluación de riesgo disergonómico.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

PROGRAMA DE PROTECCIÓN A LA GESTANTE

1.- OBJETIVO

1.1. GENERAL:

- Establecer las disposiciones para la protección de la mujer trabajadora en estado de gestación y en período de lactancia, ante los riesgos laborales en el puesto de trabajo que desempeñan en la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero y pudieran exceder los límites permisibles para la condición señalada o que pudieran producir algún daño dentro del centro de trabajo.

1.2. ESPECIFICOS

- Evaluar el puesto de trabajo a fin de identificar las condiciones de trabajo que puedan tener de una u otra manera incidencia en el estado biológico de la mujer gestante o de la mujer en período de lactancia.
- Informar a todas las trabajadoras la necesidad de poner en conocimiento al servicio de salud ocupacional de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero, acerca de su condición (embarazo, programación de parto, parte reciente o lactancia materna y, en ciertos casos, la preconcepción) para que se puedan poner en marcha las medidas preventivas adecuadas para salvaguardar su salud y la de su producto.
- Controlar los riesgos mediante las diferentes estrategias de control priorizando la no exposición.
- Promover la implementación de un lactario adecuado (de aplicar el artículo 1 del D.S. Nº 001-2016-MIMP) y acondicionado para que las mujeres aseguren el normal desarrollo de la lactancia materna durante el horario de trabajo cuando corresponda.

2. ALCANCE

El presente documento aplica para el personal femenino de la Municipalidad de José Luis Bustamante y Rivero, que se encuentre en estado de gestación o en periodo de lactancia.

3. DEFINICIONES:

a) Centro de Trabajo: Toda edificación o área a cielo abierto destinada a una actividad económica en una empresa determinada.

b) Factor de Riesgo: Es cualquier característica, elemento o circunstancias de individuos o de grupos de personas, que está asociada con un aumento en la probabilidad de que se produzca un hecho o daños a la salud.

c) Gestación: Periodo de 40 semanas de duración en el que tiene lugar el desarrollo del embrión hasta su formación completa.

d) Lactario: Es un ambiente implementado para las madres trabajadoras y lo usan para la extracción y conservación de la leche materna durante el horario de trabajo para luego seguir





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

alimentando a su bebé. Todo centro laboral que tenga mínimo 20 mujeres en edad fértil, deberá tener un lactario institucional según lo establecido en la normativa legal aplicable.

e) Período de lactancia materna: Periodo comprendido hasta los 6 meses de edad para la lactancia materna exclusiva y los dos años para la complementaria.

f) Reubicación temporal: Asignación de labores distintas a las habituales, incluso que conlleva a un cambio de puesto de trabajo. Se constituye una medida temporal que se mantiene en tanto persista la situación de riesgo y culmina indefectiblemente con el parto. Por pacto individual o convenio colectivo se puede acordar extender la medida hasta que concluya el periodo de lactancia.

g) Trabajadora gestante: Cualquier trabajadora embarazada que comunique su estado en la empresa, amparada en la normativa legal aplicable.

h) Trabajadora en puerperio: Cualquier trabajadora que comunique su estado de parto reciente, según los mecanismos recogidos en este procedimiento o que, sin mediar comunicación, la organización tenga conocimiento veraz de ello.

i) Trabajadora en periodo de lactancia materna: Cualquier trabajadora que comunique su estado de embarazo según los mecanismos recogidos en este procedimiento o que, sin mediar comunicación, la organización tenga conocimiento veraz de ello

4. RESPONSABILIDADES:

4.1 JEFE DE RECURSOS HUMANOS

- Realizar el seguimiento a la identificación de peligros y evaluación de riesgos para la salud de la mujer gestante o el feto en el puesto de trabajo, así como a la aplicación de los controles y restricciones recomendadas por el médico ocupacional.
- Coordinar la adaptación de condiciones de trabajo o el cambio temporal de puesto de trabajo de la mujer en estado de preconcepción o maternidad.
- Coordinar la implementación del lactario institucional en cumplimiento de las disposiciones de la normativa legal y según las consideraciones establecidas en el presente procedimiento.

4.2 Medico Ocupacional

- Llenar formato de notificación de evaluación de mujer gestante y comunicar restricciones laborales a Recursos Humanos y jefe inmediato de trabajadora (Anexo N°01)
- Solicitar reubicación de puesto laboral en caso el puesto no cumpla con las condiciones adecuadas para el normal desarrollo del proceso de gestación teniendo en cuenta la Ley 28048 aprobado por Decreto Supremo 009-2004-TR.
- Realizar el seguimiento y control trimestral de la trabajadora gestante

4.3 Colaboradores

- Comunicar su estado de salud a su Superior, con la finalidad de adoptar las medidas preventivas oportunas ante los posibles riesgos



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

- Presentar la documentación pertinente sobre su estado de salud actual, al departamento de Salud Ocupacional y bienestar social para seguimiento respectivo.
- Presentar al servicio de Salud ocupacional los resultados de sus controles de forma mensual (hasta los 7 primeros meses).

5. DESARROLLO

- Comunicación de la gestación, mediante la comunicación de la trabajadora al área de Recursos Humanos en el marco de las normas vigentes. Esta comunicación deberá ser realizada lo antes posible una vez comprobado el embarazo, para poder adoptar las medidas de prevención o control necesarias, se notificará en menos de 48 horas a SST sobre el estado de gestación de la trabajadora quienes brindarán la Condición de Aptitud realizarán la evaluación de Riesgos del puesto laboral y brindará el informe del caso con las conclusiones y recomendaciones.
- La trabajadora al presentar su comunicación a Recursos Humanos deberá adjuntar el certificado médico correspondiente, el cual debe contener la siguiente información:
 - Acreditación del estado de gestación y tiempo de gestación
- Evaluación de riesgos del puesto de trabajo, que se llevara a cabo desde una actuación multidisciplinaria y participativa que contemple todos los factores de riesgo derivados de la exposición a agentes químicos, físicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales. (Referente a RM 374-2008-TR).
- El médico ocupacional solicitará a Recursos Humanos la descripción del puesto de trabajo.
- El área de Salud Ocupacional indagará sobre la exposición a los agentes listados en la norma R.M. N° 374-2008-TR y que estén presentes en el lugar de trabajo de la embarazada para guiar las medidas de prevención y control.

5.1 Controles Médicos de la trabajadora gestante:

- La trabajadora gestante deberá entregar sus controles (mensual) de Salud al servicio de salud ocupacional de la Municipalidad.
- El médico ocupacional realiza el seguimiento periódico de la condición de salud de la trabajadora.
- El monitoreo posterior a la gestación concluirá a los 6 meses postparto, excluida la etapa de ausencia por maternidad.
- La trabajadora debe presentar al área de Recursos Humanos el Certificado de Incapacidad Temporal para el Trabajo (CITT) por los 98 días de goce de descanso médico por maternidad. Dicho descanso médico contempla; 49 días antes (prenatal) y 49 días después (post natal) de la fecha probable de parto

5.2 Lactancia materna:

- La madre trabajadora, al término del período postnatal, tiene derecho a una hora diaria de permiso por lactancia materna, hasta que su hijo tenga un año.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

- En caso de parto múltiple; el permiso por lactancia materna se incrementará una hora más al día. Este permiso podrá ser fraccionado en dos tiempos iguales y será otorgado dentro de su jornada laboral, en ningún caso será materia de descuento.

5.3 Retorno al trabajo:

- Concluyan las situaciones que dieron origen al cambio de labores en un plazo no mayor a 15 días calendario desde su conclusión.
- En caso la trabajadora gestante haya presentado deterioro de su salud durante su proceso de gestación, deberá entregar un certificado médico que acredite por su médico tratante su condición de salud actual.

SOLICITUD DE CERTIFICADO MÉDICO SOBRE LA EXISTENCIA DE RIESGOS DURANTE EL EMBARAZO O LA LACTANCIA NATURAL

La implementación deficiente o incorrecta de este proceso o la falta de actualización de los documentos que se indican podrá exigir su actualización y, en tanto la misma no se produzca, demorará la finalización de la entidad.

Antes de empezar a escribir, los destinatarios deben leer cuidadosamente las instrucciones para su cumplimentación. Pueden encontrar más información en el sitio web de **PREMAT** o acercarse a través del teléfono de **PREMAT** que tiene asignada su empresa o del teléfono **800 818 001**, donde operará esta documentación en cumplimiento. Asimismo, puede consultar por correo electrónico a la dirección de **PREMAT**.

MUY IMPORTANTE: EL CERTIFICADO MÉDICO QUE SOLICITA JUSTIFICARÁ EN SU CASO LA NECESIDAD DEL CAMBIO DE PUESTO DE TRABAJO O DE LAS FUNCIONES QUE REALIZA, SILO SI DICHO CAMBIO NO SE PRODUCE POR LOS MOTIVOS PREVISTOS LEGALMENTE, PODRÁ ACCEDER CON POSTERIORIDAD A LA PRESTACIÓN DE RIESGO DURANTE EL EMBARAZO O LA LACTANCIA NATURAL.

1- DATOS PERSONALES DEL SOLICITANTE

Primer apellido: _____ Segundo apellido: _____ Nombre: _____ DNI: N° / Tit: _____

F. de nacimiento: _____ Num. de cédula: _____ Teléfono móvil: _____ Dirección de correo electrónico: _____ Núm. Afiliación a la Seguridad Social: _____

Dirección (calle, esplanada o edificios, etc.): _____ Número: _____ Bloque: _____ Escalera: _____ Piso: _____ Puerta: _____

Código Postal: _____ Localidad: _____ Provincia: _____

Trabajador de año en Seguridad Social (marcar tantas casillas como proceda):

Trabajador por cuenta propia: Autónoma que presta sus servicios en una sociedad cooperativa o sociedad laboral o mercantil Trabajador del ISETA TRADE Ninguno de los anteriores

Trabajador por cuenta ajena (tipo de contrato): Fijo Fijo (discapacidad) de duración: _____ Eventual (de contrato): _____

Empleado del hogar (tipo de relación laboral): Intermi Jornada completa De hogar familiar Elctima Tiempo parcial Varios hogares familiares

2- DATOS DE LA SITUACIÓN PROTEGIDA

Se solicita el certificado médico sobre la necesidad de cambio de puesto de trabajo o de funciones compatibles con el estado de la solicitante por:

Riesgo durante el embarazo: Semana de gestación a esta fecha: _____ Fecha prevista de parto: _____

Riesgo durante la lactancia natural: Fecha del parto: _____ Fecha de finalización del permiso de maternidad: _____

¿Es embarazo gemelar? SI NO

¿Se ha operado por que el otro progenitor disfrute parte del permiso de maternidad? SI NO

(Si se indica que SI, deberá consignarse la fecha en la que se entregará el permiso de maternidad verbal al progenitor)

Señale los procesos de incapacidad temporal que haya iniciado o mantenido o mantendrá en los últimos seis meses:

Fecha de la baja médica: _____ Fecha del alta médica: _____

¿La baja tuvo relación con su situación de embarazo o lactancia? SI NO

 SI NO

 SI NO

(Si ha tenido algún proceso de incapacidad temporal relacionado con su situación de embarazo o lactancia, se sugiere apagar la información específica de que dispone en el manual con el formulario de **PREMAT**).



CERTIFICADO DE GESTACIÓN



VERIFICACIÓN DE CONDICIONES LABORALES PARA LA GESTANTE



SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024



SEGUIMIENTO A LA GESTANTE POR SALUD OCUPACIONAL

8. APÉNDICE

- Ley N°25842. Ley General de Salud.
- Ley N°29783. Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, su Reglamento y modificatorias.
- Ley N° 28048: Ley de protección a favor de la mujer gestante que realiza labores que pongan en riesgo su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto.
- Ley N° 30367: Ley que protege a la madre trabajadora contra el despido arbitrario y prolonga su periodo de descanso.
- RM Ley N° 26644 Goce del derecho de descanso prenatal y postnatal de la trabajadora gestante.
- D.S. N° 002-2016-TR Decreto Supremo que adecua las normas reglamentarias que regulan el descanso por maternidad y el pago del subsidio por maternidad a las disposiciones de la Ley N° 30367, Ley que protege a la madre trabajadora contra el despido arbitrario y prolonga su periodo de descanso.



9. ANEXOS

SGSST-PA-06.23-2024: Acta de compromiso programa de salud

SGSST-PA-06.04-2024: Evaluación de Riesgos a la salud Mujer gestante





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024



ANEXO 4

**CRITERIOS DE APTITUD MUNICIPALIDAD
DISTRITAL DE JOSE LUIS BUSTAMANTE Y
RIVERO**





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
	VERSIÓN: 04
	EMISIÓN: 22/02/2024

ITEM	PATOLOGÍA CONDICION	CONTROLES Y/O CONDICIONES OBLIGATORIAS	APTO	APTO CON RESTRICCIÓN	OBSERVACIONES (NO APTO TEMPORAL)	NO APTO
IMC	IMC [18.5 - 24.99]		Normal Continuar con estilos de vida saludable. Actividad física diaria - al menos 150 minutos/semana de actividad moderada.			
	Sobrepeso 25 -29.99		Sobrepeso Perder 5% del peso corporal - en 06 meses. Fomentar estilos de vida saludables. Actividad física diaria - al menos 150 minutos/semana de actividad moderada.			





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL		EMISIÓN: 22/02/2024

Obesidad tipo 1 IMC 30 -34.99	Control de peso mensual	<p>Fomentar estilos de vida saludables. Dieta saludable: hipograsa, rica en fibra y proteínas de origen vegetal. Actividad física diaria - al menos 150 minutos/semana de actividad moderada. Control de peso cada 03 meses.</p>	No apto para trabajos de alto riesgo / altura
Obesidad tipo 2 IMC > 35 -39.99	Control de peso mensual	<p>IMC > 35 en personal de áreas operativas, con 02 factores de riesgo asociados, IC a cardiología para prueba de esfuerzo y endocrinología. IMC > 35 en personal administrativo, IC a endocrinología.</p>	No apto para trabajos de alto riesgo /altura
Obesidad Mórbida IMC > 40	IC por endocrinología y cardiología.	<p>Control de peso mensual. Fomentar estilos de vida saludables. Dieta saludable: hipograsa, rica en fibra y proteínas de origen vegetal. Actividad física diaria - al menos 150 minutos/semana de actividad moderada.</p>	Todas las áreas operativas: IMC>40 en EMO de Ingreso.





	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

Cardio Vascular	Bajo peso	Bajo constitucional, diagnosticado por especialista.	IMC<18.5, que levantó su observación. Restricción: no debe realizar actividades relacionadas con manipulación de cargas y trabajo físico pesado.	IMC entre 16 y 18.5. Requiere IC Endocrinología o Medicina Interna. Valorar aptitud	IMC<16 ó IMC<17.5 Con comorbilidad y que realice actividades como brigadista y/o relacionadas a Manipulación manual a cargas y/o trabajo físico pesado.
	BRADICARDIA SINUSAL	FC entre 60-90 lpm. Bradicardia sinusal entre 45 y 59 lpm sin repercusión clínica. Recomendación: Control electrocardiográfico anual		FC <45 lpm o Bradicardia sinusal asintomática. Requiere evaluación por cardiología.	Bradicardia con patología cardíaca asociada o que especialista no apruebe aptitud.
	TAQUICARDIA SINUSAL	FC <= a 100 lpm. Taquicardia entre 91 y 100 lpm sin repercusión clínica. Recomendación: control y EKG anual.		FC > 100 lpm, Requiere evaluación por cardiología.	Taquicardia con patología cardíaca asociada, o que especialista no de aptitud.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	CÓDIGO: SGSST-PA-06-2024
	VERSIÓN: 04
	EMISIÓN: 22/02/2024

HIPERTENSIÓN ARTERIAL	ARRITMIAS CARDIOMIOPATÍAS MARCAPASOS VALVULOPATÍAS ANTECEDENTES DE IMA, TIA, ACV.	ALTERACIONES EKG	HTA controlada. Restricción: Contar con medicación completa.	PAS 140 y PAD 90 mmHg (03 veces, triaje consultorio médico, salida). Sin diagnóstico o HTA diagnosticada no controlada. Requiere evaluación por cardiología indicando aptitud, tratamiento y fecha de control.	HTA no controlada
			Cardiopatía controlada. Restricción: Contar con medicación completa.	Requiere evaluación por cardiología indicando aptitud, tratamiento y fecha de control.	Especialista no aprueba aptitud.
			EKG normal y/o Hemibloqueo de Rama Derecha en <40 años.	Hemibloqueo de rama izquierda y otras alteraciones. Requiere evaluación por cardiología indicando aptitud, tratamiento y fecha de control.	





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO: SGSST-PA-06-2024
PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024

VARICES	<p>Ausencia o várices: C1, C2.</p> <p>Se recomienda evaluación y control por cirugía cardiovascular.</p>	<p>Varices: C3, C4. Con IC a cirugía cardiovascular y plan de tratamiento.</p> <p>Restricción: no puede laborar más de 02 horas en posición de pie.</p>	<p>Varices: C3, C4, C5.</p> <p>Requiere evaluación por cirugía cardiovascular.</p>	<p>Várices: C5 y C6, sin tratamiento,</p>
CARIES DENTAL	<p>Completar tratamiento odontológico.</p> <p>Se recomienda cepillarse minuciosamente los dientes 03 veces al día.</p>			
NECROSIS PULPAR	IC E INICIO DE TRATAMIENTO POR ODONTOLOGIA	<p>Completar tratamiento odontológico.</p> <p>Se recomienda cepillarse minuciosamente los dientes 03 veces al día.</p> <p>Restricción: Traer control por odontología en 06 meses,</p>		
Dental				





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL		EMISIÓN: 22/02/2024

RESTOS RADICULARES	IC E INICIO DE TRATAMIENTO POR ODONTOLOGIA	Conductores de vehículos de transporte: 20/20 bilateral; no aplican aptitud emitida por oftalmólogo en interconsultas. Resto de trabajadores 20/40 sin correctores visuales.	Conductores de vehículos de transporte: si corrige a 20/20 con correctores. Resto de trabajadores: si corrigen hasta 20/70. restricción: Uso de lentes correctores lejos.	Completar tratamiento odontológico. Se recomienda cepillarse minuciosamente los dientes 03 veces al día. Restricción: Traer control por odontología en 06 meses,	Conductores de vehículos de transporte si no corrigen a 20/20, aun con uso con uno de correctores, resto de trabajadores, peor de 20/70 aún con correctores,
AGUDEZA VISUAL DE LEJOS	Uso permanente de lentes correctores, en caso de tenerlos.	Conductores de vehículos de transporte, personal de cámaras de vigilancia hasta 1.00, demás personal: 1.25 sin correctores,	Conductores de vehículos de transporte hasta 1.00, demás personal hasta 1.25. Restricción: Uso obligatorio de lentes correctores de cerca.	Corregido con lentes si es usuario antiguo. Si recién va a usar lentes por primera vez o requiere cambio, acompañar con receta de oftalmólogo. RECOMENDACIÓN: CONTROL POR OFTALMOLOGÍA ANUAL.	No corrige a pesar de lentes correctores.
AGUDEZA VISUAL DE CERCA					





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL		EMISIÓN: 22/02/2024

DISCROMATOPSIAS/TEST DE ISHIHARA	Visión de colores normal.	Trabajador con Discromatopsia. Restricción: No puede conducir vehículos móviles, trabajos que requieran discriminación de colores.	Trabajador que requiera en su labor discriminar colores y/o conducir vehículos.
AFECCIONES OFTALMOLÓGICAS	Pterigión unilateral o bilateral. Se recomienda evaluación por oftalmología y control cada 06 meses,	Pterigión grado I y II, con IC a oftalmología: con aptitud y plan de tratamiento. Restricción: Traer control oftalmológico en 06 meses.	Pterigión II y III grado. Requiere evaluación por Oftalmología, si especialista decide no operar, se recomienda control cada 06 meses.
NORMOACUSIA	Normal Uso de EPP auditivo en zonas de riesgo. Control anual.		
HIPOACUSIA	Sin compromiso de frecuencias conversacionales.	Con compromiso de frecuencias conversacionales leve.	Anacusia y/o Hipoacusia severa a profunda. Previa evaluación del puesto.

Audición:





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO: SGSST-PA-06-2024
PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024

Pulmonar	AFECCIÓN RESPIRATORIA	Afectación de vías respiratorias altas, leve. Asma controlada asintomática: se recomienda medidas higiénico dietéticas y control por neumología en caso de presentar molestias.	Proceso pulmonar agudo o activo en tratamiento. Con aptitud de especialista. Restricción: Contar y cumplir con el tratamiento indicado.	Clinica o alteraciones radiográficas con sospecha de: proceso agudo, activo o maligno, sospecha de TBC pulmonar. Requiere evaluación por Neumología	Neumoconiosis de cualquier grado TBC pulmonar activa (hasta ser bacilífero 0)
Neurológico	ALTERACIONES NEUROLÓGICAS	Ausencia.	No aplica	Alteración neurológica: requiere IC a Neurología. Valorar aptitud.	Especialista no aprueba aptitud.
Hemograma	ANEMIA	Hb >= 12 en varones Hb >= 11 en mujeres. Hb hasta 11 en varones y 10 en mujeres. Se recomienda evaluación por medicina interna y control en 03 meses,	Valores entre 10 y 11 en varones; 9 y 10 en mujeres. Con aptitud de Especialista. Restricción: Control de Hb en 02 meses,	Valores menores a 11 en varones y 10 en mujeres. Requieren evaluación por Medicina Interna y/o Hematología.	Anemia Severa





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL		VERSIÓN: 04
		EMISIÓN: 22/02/2024

Sistema osteomuscular	EVALUACIÓN MUSCULOESQUELÉTICA	Normal	No aplica	<p>Clinica positiva, patología reumatológica activa, discopatía cervical o lumbar, patología musculo esquelética (tendinitis, hombros o codos, síndromes carpianos).</p> <p>Requieren evaluación por traumatología o Reumatología según corresponda,</p>	Especialista no aprueba aptitud.
	GLICEMIA < 100 mg/dl	<p>Continuar con estilos de vida saludable.</p> <p>Actividad física diaria - al menos 150 minutos/semana de actividad moderada.</p>			
Glicemia	GLICEMIA 100 - 110 mg/dl	<p>Practicar estilos de vida saludable.</p> <p>Actividad física diaria - al menos 150 minutos/semana de actividad moderada.</p>			





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
	VERSIÓN: 04
	EMISIÓN: 22/02/2024

GLICEMIA > 110 mg/dl GLICEMIA HASTA 130 mg/dl en diabéticos	IC ENDOCRINOLOGIA HB GLICOSILADA	Control por la Especialidad de Endocrinología. Continuar con su tratamiento médico, acudir a sus controles y seguir estrictamente las recomendaciones del especialista. Actividad física diaria - al menos 150 minutos/semana de actividad moderada. Evitar uso del tabaco. Restricción: control laboratorial en 03 meses.	IC por endocrinología. Aptitud por especialista.	Diabetes mellitus II descompensada
GLICEMIA > 130 mg/dl en diabéticos ó DM insulinodependiente Valores normales: Colesterol total ≤200mg/dl HDL - Colesterol > 35 mg/dl Triglicéridos ≤150 mg/dl	IC ENDOCRINOLOGIA HB GLICOSILADA	Continuar con estilos de vida saludable. Actividad física diaria - al menos 150 minutos/semana de actividad moderada.		
Perfil Lipídico				





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
	VERSIÓN: 04
	EMISIÓN: 22/02/2024

				Actividad física diaria - al menos 150 minutos/semana de actividad moderada. Evitar uso de tabaco. Restricción: control en 03 meses.		
Hiperlipidemia - (colesterol 201- 250, triglicéridos 151- 300)	Levantar observación con interconsulta a endocrinología.					
Colesterol \geq 251, triglicéridos \geq 300					IC por endocrinología. Aptitud por especialista.	
AMPUTACIONES		Integridad anatómica con énfasis en la evaluación de manos y muñecas (función pinza conservada)		No aplica	Ingresos: amputaciones mayores; requiere evaluación por traumatología que indique APTTUD, funcionalidad y física, para el puesto que postula. Coordinar con el área médico ocupacional.	Amputaciones que no conservan la funcionalidad y/o aptitud física para el puesto que postula.
OTROS						





	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
			VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL		EMISIÓN: 22/02/2024

PARESTESIAS, PARESIAS Y PLEJÍAS	Integridad de movimiento y sensibilidad.	No aplica	Deficiencias neurológicas; requiere evaluación por neurología, indicaciones, fecha control, aptitud para el trabajo al que postula.	1. Deficiencias neurológicas importantes que interfieran con la aptitud para el trabajo al que se presenta. 2. Enfermedades neurológicas congénitas o degenerativas,
ALTERACIONES EN EL EXAMEN DE MAMAS	Galactorrea: se recomienda evaluación por ginecología.	No aplica	Nódulos mamarios. Requiere evaluación por ginecología.	Especialista no aprueba aptitud.
SINDROME CONVULSIVO	Ausencia.	No aplica	No aplica	No controlado, sin tratamiento para personal operativo y administrativo. Periódico: se coordinará con médico ocupacional, casos especiales. No apto para trabajos de riesgo / altura.





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
	VERSIÓN: 04
	EMISIÓN: 22/02/2024

GESTANTES	Levantar observación con Interconsulta a Ginecología.	Operativos: BHCG negativo. Administrativos: BHCG positivo, el tiempo que el especialista indique. Se recomienda control periódico por ginecología,	Embarazo confirmado para puestos operativos de alto riesgo para la gestante. Restricción: cambio de puesto de trabajo de bajo riesgo durante su embarazo,	Operativos: BHCG cualitativo positivo. Requiere evaluación por ginecología para confirmar diagnóstico.	Ingreso: Embarazo de alto riesgo. Periódico: Embarazo que especialista no aprueba aptitud.
MICOSIS O DERMATITIS		Se recomienda evaluación por dermatología.	No aplica	Operativos: en manos o cara. Requiere evaluación por Dermatología, indicaciones, fecha de control y aptitud.	Especialista no aprueba aptitud.
HERNIAS		Menor a 2 cm se recomienda evaluación por cirugía general.	No aplica	Mayor a 2 cm, requiere evaluación por cirugía general, con indicaciones, fecha de control, aptitud.	Personas con hernia
ENFERMEDADES ONCOLOGICAS	Levanta observación solo EMO PERIODICO	Ausencia	No aplica	No aplica	No apto: EMO DE INGRESO Apto: EMO PERIODICO, debe traer el alta médica de la especialidad oncológica tratante





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024

<p>PRUEBAS PSICOLÓGICAS (APTO-NO APTO)</p>	<p>Detección de patología mental,</p>		<p>Ausencia.</p>	<p>No aplica</p>	<p>Historia de enfermedad psicótica incluyendo esquizofrenia, paranoia, trastorno bipolar. Historia de depresión mayor sin tratamiento, recurrente o intratable. Historia de trastornos de ansiedad inhabitantes, incluyendo el trastorno de ansiedad generalizado, desórdenes de pánico, fobias o desórdenes obsesivo-compulsivos. Trastornos de la personalidad asociados con disfunción significativa de las relaciones interpersonales y desórdenes de adaptación que potencialmente se agraven por el aislamiento en zona remota o alejamiento familiar por periodos largos de tiempo. Dependencia activa o historia de abuso de sustancias, dependencia al alcohol y drogas hasta no rehabilitarse (Pre ocupacional). Personalidad agresiva. y trastornos relacionados a la misma.</p> <p>Enfermedades psiquiátricas.</p> <p>Periodo de duelo (se reevaluará condición de aptitud pasados tres meses del periodo de duelo)</p> <p>NO APTO en dos evaluaciones (inicial y de confirmación) por psiquiatra y momentos diferentes.</p>
---	---------------------------------------	--	------------------	------------------	--





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024

VERSIÓN: 04

EMISIÓN: 22/02/2024



ANEXO 5

**PROCEDIMIENTO ESCRITO TRABAJO SEGURO :
ACCIDENTADO**



	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: SGSST-PA-06- 2024
		VERSIÓN: 04
	PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	EMISIÓN: 22/02/2024

PROCEDIMIENTO ATENCIÓN DEL ACCIDENTADO	PARA PACIENTE		USO EPP OBLIGATORIO: RESPIRADOR KN 95/N95, BARBIQUEJO QUIRURGICO, LENTES DE SEGURIDAD, GUANTES DESCARTABLES, MANDIL O CHAQUETA.
1. Objetivos	Brindar atención médica a los accidentados de la Municipalidad Distrital de José Luis Bustamante y Rivero a fin de salvaguardar la vida y evitar secuelas.		
2. Alcance	Todo el personal de la Municipalidad Distrital José Luis Bustamante y Rivero que requieran atención médica inmediata por ser accidente de trabajo.		
3. Referencias	Art. 119 del DS 046 – 2001 – EM, Ley de emergencias.		
4. Responsabilidades	<p>Trabajadores. - Responsable brindar información adecuada del accidente y de facilitar la atención del personal accidentado.</p> <p>Jefe de área. - Permitirán y enviarán a sus trabajadores para la evaluación correspondiente.</p> <p>Personal del Área Médica. - El Medico ocupacional en colaboración con el personal de enfermería realizaran la atención medica del personal accidentado, también brindará un informe rápido a la Gerencia y las distintas áreas involucradas en el momento que sea requerido.</p>		
4. Riesgos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accidentarse en el transporte con la movilidad de turno. 2. Contaminación con secreciones o sangre del paciente. 		
5. Requisitos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Movilidad de turno. 2. Tópico, farmacia, carrito de curación y otros de acuerdo a la gravedad. 3. Reporte de accidente llenado por responsable del área. 		
6. Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocimiento del accidente, dar instrucciones, llamar a la movilidad de turno para accidentes e ir inmediatamente al lugar del accidente, procurando mantener al accidentado en un lugar seguro y ventilado. 2. Colocarse su EPP y atención del paciente accidentado aplicando A, B, C, D, E Y RCP si es necesario. 3. Trasladar al paciente al tópico de la MUNICIPALIDAD JLBYR para la primera atención, en el caso de ser necesario se evacuará directamente al Hospital o Clínica por convenio. Si el accidentado fue trasladado de su área de trabajo debe acudir a tópico acompañado de su encargado y/o supervisor con el reporte de accidente para suspender el resto de actividades y priorizar la atención del accidente. Se debe considerar brindar el servicio de: <ul style="list-style-type: none"> - Observación: Si el diagnostico lo amerita, reevaluación para poder brindar el ALTA MÉDICA en caso de no requerir mayor tiempo de evaluación ni referencia. - Referencia: Si el diagnostico no es claro o se cataloga como moderado o severo y debe ser atendido por la especialidad que corresponda. 4. Según lo necesario: Vía endovenosa, curación, inmovilización, etc. y transportar en condiciones adecuadas y bajo estricta vigilancia del paciente. 5. Tramitar el reporte de referencia y Comunicar a las Áreas involucradas. 6. Lavado y esterilización de instrumental contaminado. 		





SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CÓDIGO: SGSST-PA-06-2024

VERSIÓN: 04

PLAN ANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

EMISIÓN: 22/02/2024

	7. Eliminación de material contaminado.	
7. Control	Se realizará el seguimiento vía telefónica y visitas de ser necesario a la clínica de referencia asimismo se mantendrá informado a la Gerencia y a las distintas Áreas involucradas	
8. Capacitación	Responsable: Salud Ocupacional, Tema: Primeros Auxilios. Lugar: Auditorio, Según Cronograma.	
9. Restricción	<ul style="list-style-type: none">- Se debe resguardar la privacidad del paciente durante la atención. El lugar de atención se restringe para el personal de Salud, Ingeniero de seguridad de turno, Asistente social y responsable de área.- Las fotos estará a cargo del Ingeniero de seguridad de Turno.- La atención médica la dirige el médico ocupacional, deseable que acuda a la referencia y obtenga un primer reporte de la clínica de convenio.- Cualquier persona que interrumpa la atención adecuada o procedimiento debe ser retirado del lugar de atención.	
Médico Ocupacional	Seguridad Laboral	Recursos Humanos

