

CO- PE - 1PE324 - SS - PN - 003

Construcción

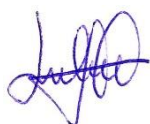
Perú

Rios Cañete y Huaura

PLAN DE SALUD OCUPACIONAL

Propuesto por

Enfermera Ocupacional



Leslie Flores 16/09/2021

Revisado por

Gerente de SSOMA


OSCAR GARCÍA TALLEDO
GERENTE DE SSOMA
PROYECTO RÍO CAÑETE - HUAYRA / PAQUETE 05

Oscar García, 23/09/2021

Aprobado por

Gerente de proyecto



Freddy Cisneros, 23/09/2021

Nivel de seguridad:

Uso Interno

Alcance:

Defensa Ribereña del Río Cañete y Río Huaura - Paquete 5

Una vez impreso este documento, se convierte en copia no controlada, verificar su vigencia la carpeta de "Documentos aprobados" del SharePoint

Histórico de revisiones

Rev.00	16/09/21	Creación del documento
--------	----------	------------------------

Documentación relacionada y aplicable

Ley N° 26842	Ley General de Salud
Ley N° 29783	Ley de Seguridad y Salud en el trabajo
Ley N° 28806	Ley general de inspecciones de trabajo
Ley N° 30222	Ley que modifica la Ley 29783 Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo
Ley N° 28551	Ley de Plan de Contingencia
D.S. N° 005-2012-TR	Reglamento de Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo
D.S. 006-2014-TR	Modifican el Reglamento de la Ley 29783, Ley de seguridad y Salud en el trabajo.
D.S. N° 014-2021-TR	Modifican el Reglamento de la Ley 28806 Ley General de Inspecciones de trabajo
D.L N° 910	Ley General de Inspección del Trabajo y Defensa del Trabajador, Normas modificatorias, ampliatorias y complementarias
R.M. 480-2008-MINSA	Norma Técnica de salud que establece el listado de Enfermedades Profesionales
R.M. N° 312-2011-MINSA	“Norma técnica para Protocolos de exámenes Médicos Ocupacionales”
R.M. 004-2014-SA	Modificación de la R.M. 312-2011-SA
N.T. G.050	Norma Técnica de Edificación Seguridad durante la Construcción
D.S. N° 003-98-SA	Normas Técnicas que regulan el Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo.
RM N° 069-2010/MINSA	Norma que aprueba el Documento Técnico Evaluación y Calificación de la Invalidez por Accidente de Trabajo y Enfermedades Profesionales.
DS N° 012-2010-TR	Dictan Disposiciones Relativas a la Obligación de los Empleadores y Centros Médicos Asistenciales de Reportar al Ministerio los Accidentes de Trabajo, Incidentes Peligrosos y Enfermedades Ocupacionales.
R.M. 050-2013-TR	Formatos Referenciales que Contemplan la Información Mínima que Deben Contar los Registros Obligatorios del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
R.M. N°375-2008-TR	Norma Básica de Ergonomía y de Procedimientos de Evaluación de Riesgos Disergonómicos
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° 28048	Ley de Protección a Favor de la Mujer Gestante que Realiza Labores que Ponen en Riesgo su Salud y/o el Desarrollo Normal del Embrión y el Feto.
D.S. N°009-2004-TR	
D.S N°011-2019- TR	Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo para el Sector Construcción.

D.S. N°012-2014-TR	Decreto Supremo que aprueba el Registro Único de Información sobre accidentes de trabajo, incidentes peligrosos y enfermedades ocupacionales y modifica el artículo 110 del Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el trabajo.
RM. N° 972-2020/MINSA	Lineamientos para la vigilancia, prevención y control de la salud de los trabajadores con riesgo de exposición a SARS-COV-2
D.S. N° 001-2021-TR	Decreto Supremo que modifica diversos artículos del Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
Ley 31246	Ley que modifica la ley 29783 ley de seguridad y salud en el trabajo, para garantizar el derecho de los trabajadores a la seguridad y la salud en el trabajo ante riesgo Epidemiológico y sanitario.
CO-PE-SYS-PD-001	Exámenes Médicos Ocupacionales
CO-PE-SYS-PD-003	Procedimiento de Vida Saludable
CO-PE-SYS-PD-004	Pausas Activas
CO-PE-SYS-GU-001	Guía de Gestantes
CO-PE-1PE324-SS-PN-002	Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de Covid-19 en el Trabajo
CO-PE-1PE324-SS-ST-018	Estándar para Tópico, Estaciones De Emergencia y Servicio De Ambulancia
CO-PE-1PE324-SS-ST-021	Estándar para Botiquines de Primeros Auxilios
CO-PE-1PE324-SS-ST-022	Estándar para Concesionario de Alimentos de Proyecto
CO-PE-1PE324-SS-ST-005	Control de Fatiga y Somnolencia

Definiciones

Agente Ocupacional en el Medio Ambiente de Trabajo	Agente físico (diferentes formas de energía tales como la sonora, térmica, radioactiva, etc.) químico (gases, vapores, etc.) o biológicos (como los microorganismos) que pueden ocasionar una enfermedad ocupacional.
Actividades Peligrosas	Operaciones o servicios en las que el objeto de fabricar, manipular, expender o almacenar productos o sustancias es susceptible de originar riesgos graves por explosión, combustión, radiación, inhalación u otros modos de contaminación similares que impacten negativamente en la salud de las personas o los bienes.
Accidente Trabajo (AT)	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.
Accidente leve	Suceso resultante en lesión que, luego de la evaluación médica correspondiente, puede generar en el accidentado un descanso breve con retorno máximo al día siguiente a sus labores habituales.
Accidente incapacitante	Suceso resultante en lesión que, luego de la evaluación médica correspondiente, da lugar a descanso médico y tratamiento, a partir del día siguiente de sucedido el accidente. El día de la ocurrencia de la lesión no se tomará en cuenta para fines de información estadística.
Total Temporal	Cuando la lesión genera en el accidentado la imposibilidad de utilizar su organismo, se otorgará tratamiento médico hasta su plena recuperación.

Parcial Permanente	Cuando la lesión genera la pérdida parcial de un miembro u órgano o de las funciones del mismo.
Total Permanente	Cuando la lesión genera la pérdida anatómica o funcional total de un miembro u órgano; o de las funciones del mismo. Se considera a partir de la pérdida del dedo meñique.
Accidente mortal	Suceso cuyas lesiones producen la muerte del trabajador. Para efectos estadísticos debe considerarse la fecha del deceso.
Auditoría	Procedimiento sistemático, independiente y documentado para evaluar un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, que se llevará a cabo de acuerdo con la regulación que establece el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.
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.
Emergencia	Es una situación que se presenta de forma repentina y requiere de una atención inmediata por el alto riesgo de la vida.
EMPO	El examen médico pre-ocupacional es son aquellas evaluaciones que se realizan para determinar las condiciones de salud física, mental y social del trabajador para determinar su aptitud en el puesto de trabajo antes de su contratación.
EMOA	El examen médico anual, es el examen que se realiza con el fin de monitorear la exposición a factores de riesgo e identificar en forma precoz, posibles alteraciones temporales, permanentes o agravadas del estado de salud del trabajador, ocasionadas por la labor o por la exposición al medio ambiente de trabajo.
EMOR	El examen médico de retiro se realiza cuando se termina la relación laboral. Su objetivo es valorar y registrar las condiciones de salud en las que el trabajador se retira de las tareas o funciones asignadas.
Enfermedad Ocupacional	Es el daño orgánico o funcional infringido al trabajador como resultado de la exposición a factores de riesgos físicos, químicos, biológicos y ergonómicos inherentes a la actividad laboral.
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 con ello mejorar el rendimiento y la seguridad del trabajador.
Exposición	Presencia de condiciones y medio ambiente de trabajo que implica un determinado nivel de riesgo a los trabajadores.
Perfil de Exposición Ocupacional	Magnitud y variabilidad de la exposición de a un agente físico, químico o biológico, con base en la tendencia de la media y frecuencia de las exposiciones encima de los límites de exposición ocupacional.
Exposición Ocupacional:	Periodo de tiempo que un trabajador permanece en un local de trabajo donde se ha propagado los agentes físicos, químicos o biológicos, cuyo contacto ocurre por inhalación, ingestión o por la piel.
Higiene Ocupacional	Es una especialidad no medica orientada a identificar, reconocer, evaluar y controlar los factores de riesgo ocupacional (físicos, químicos, biológicos, psicosociales, disergonómicos y otros) que puedan afectar la salud de los trabajadores, con la finalidad de prevenir enfermedades ocupacionales.
INSPECCIÓN	Verificación del cumplimiento de los estándares establecidos en las disposiciones legales. Proceso de observación directa que acopia datos sobre el trabajo, sus procesos, condiciones, medidas de protección y cumplimiento de dispositivos legales en seguridad y salud en el trabajo.
Hipoacusia Inducida por Ruido	Se define como la disminución de la capacidad auditiva, parcial o total, permanente y acumulativa, de tipo neurosensorial (diagnóstico por examen complementario) que se origina gradualmente, durante y como resultado de la exposición a niveles perjudiciales de ruido en el ambiente laboral, de tipo continuo o intermitente de intensidad relativamente alta (> 85 decibeles) durante un periodo prolongado de tiempo.

Lesión	Alteración física u orgánica que afecta a una persona como consecuencia de un accidente de trabajo o enfermedad ocupacional.
Medidas de Prevención	Las acciones que se adoptan con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo y que se encuentran dirigidas a proteger la salud de los trabajadores contra aquellas condiciones de trabajo que generan daños que sean consecuencia, guarden relación o sobrevengan durante el cumplimiento de sus labores. Además, son medidas cuya implementación constituye una obligación y deber de los empleadores.
Peligro	Situación o característica intrínseca algo capaz de ocasionar daños a las personas, equipo, procesos y ambiente.
Pérdidas	Situación o característica intrínseca algo capaz de ocasionar daños a las personas, equipo, procesos y ambiente.
Primeros Auxilios	Son todas las medidas y cuidados que se ponen en práctica en forma inmediata, provisional y adecuada, en una persona (víctima), tan pronto como se reconoce una situación de emergencia (un accidente o una enfermedad de aparición súbita) y antes de su atención en el centro asistencial.
Riesgo	Probabilidad de que un peligro se materialice en unas determinadas condiciones y sea generador de daños a las personas, equipos y al ambiente.
Riesgo Laboral	Probabilidad de que la exposición a un factor o proceso peligroso en el trabajo cause enfermedad o lesión.
Salud	Estado de bienestar físico, mental y social.
SCTR	Seguro Complementario de Trabajo de Alto Riesgo.
Seguridad	Son todas aquellas acciones y actividades que permiten al trabajador laborar en condiciones de no agresión tanto ambientales como personales para preservar su salud y conservar los recursos humanos y materiales.
Servicio de Salud En el Trabajo	Dependencia de una empresa con funciones esencialmente preventivas, encargada de asesorar al empleador, a los trabajadores y a los funcionarios de la empresa acerca de: a) los requisitos necesarios para establecer y conservar un medio ambiente de trabajo seguro y sano que favorezca una salud física y mental óptima en relación con el trabajo; b) la adaptación del trabajo a las capacidades de los trabajadores tomando en cuenta su estado de salud físico y mental; c) la vigilancia activa en salud ocupacional que involucra el reconocimiento de los riesgos, las evaluaciones ambientales y de salud del trabajador (médico, toxicológico, psicológico, etc.), y los registros necesarios (enfermedades, accidentes, ausentismo, etc.) entre otros.
Trabajo 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 realiza. La relación de actividades calificadas como de alto riesgo será establecida por la autoridad competente.
Urgencia	Se presenta repentinamente, pero sin riesgo de vida y puede requerir de una asistencia médica dentro de un tiempo razonable (2 o 3 horas).
Vigilancia Médica	Es el seguimiento orientado a la actuación inmediata para el control y conocimiento de los problemas de salud en el trabajo. El conjunto de acciones que desarrolla proporciona conocimientos en la detección de cualquier cambio en los factores determinantes o condicionantes de la salud en el Trabajo.

Matriz del Conocimiento

CATEGORÍA

- ☐ Todas las categorías
- ☐ Consejero delegado
- ☐ Directores Generales
- ☐ Dirección General
- ☐ Director Corporativo
- ☐ Director
- ☐ Jefe Corporativo de
- ☒ Jefe de SSOMA
- ☒ Técnico
- ☐ Especialista
- ☒ Administrativo
- ☒ Operario cualificado

FUNCIONES

- ☐ Todas las funciones
- ☐ Asesoría Jurídica
- ☐ Económico Financiera
- ☐ Organización
- ☒ RR.HH y SSGG
- ☐ Sistemas de Información
- ☐ Soporte Corporativo
- ☒ Soporte Técnico
- ☐ Línea/Producción
- ☐ Otros:.....

Responsable de distribución: Gerente de SSOMA

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	8
2.	OBJETIVO	8
3.	ALCANCE	8
4.	DESARROLLO	9
5.	FORMATOS RELACIONADOS	24
6.	ANEXOS	25

1. INTRODUCCIÓN

La empresa Obrascón Huarte Lain S.A. Sucursal Perú, pertenece al grupo español OHLA; la cual ha sido adjudicatario recientemente por parte de la Autoridad de la Reconstrucción con Cambio (ARCC) del proyecto denominado “Proyecto solución integral para el control de inundaciones y movimiento de masa de la cuenta del Río Cañete y del Río Huaura” (de ahora en adelante el Proyecto), bajo la premisa de proteger la salud e integridad física de sus trabajadores, cumpliendo con los requisitos de Seguridad y Salud en el Trabajo, de acuerdo a la legislación nacional vigentes aplicable y las disposiciones contraídas con el Cliente.

Un compromiso efectivo y permanente es asegurar un máximo nivel de protección de la salud física, mental y social de los trabajadores, en la cual el área de Salud Ocupacional aplica herramientas y recursos necesarios para crear, mejorar y mantener un ambiente adecuado en la relación entre el ser humano y la actividad laboral que desarrolla, garantizando un nivel óptimo de bienestar y salud integral de los trabajadores.

Las actividades dispuestas en el Programa Anual de Salud Ocupacional son medibles en base a indicadores, los cuales se desarrollarán conforme a los criterios y tiempos establecidos.

2. OBJETIVO

2.1. OBJETIVO GENERAL

Promover y preservar la salud, restaurarla a través de programas de salud con la finalidad de lograr el más alto nivel de bienestar físico, mental y social para el óptimo desempeño de su trabajo.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Educar al personal en temas de promoción de su salud y prevención de enfermedades.
- Realizar inspecciones que identifiquen riesgos a la salud.
- Cumplir con la evaluación médica ocupacional de todos los colaboradores de la empresa.
- Realizar inspecciones de puestos de trabajo para identificar y vigilar los riesgos a los que se encuentran expuestos los trabajadores y de detectarse desviaciones tomar medidas de control para disminuir el nivel de riesgo.

3. ALCANCE

El presente Plan es aplicable para todos los trabajadores, en todas las áreas operacionales y administrativas del Proyecto desarrollados en las provincias de Cañete y Huaura, departamento de Lima. Su cumplimiento es de carácter obligatorio. La extensión de su aplicación dependerá de la naturaleza de las actividades y las condiciones específicas de operación en cada área.

Las disposiciones establecidas en el presente documento serán evaluadas por el área de SSOMA y gerente de proyecto.

4. DESARROLLO

4.1. IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y RIESGOS OCUPACIONALES

El proceso de identificación de peligros y evaluación de los riesgos a la salud a los que están expuestos los trabajadores, basado en las normas aplicables; Ley 29783, su reglamento y requisitos legales aplicables al sector de construcción.

Este proceso debe cumplir con los siguientes requisitos mínimos, aparte de lo establecido por las normas legales:

- Los estudios IPERC-Línea Base deben ser desarrollados por un equipo donde participe la supervisión y representantes de los trabajadores y deben ser revisados según corresponda siguiendo esta metodología.
- Las medidas mitigantes incluyen: Planes de respuesta a emergencias, tópico y estaciones de emergencia, botiquines, duchas y lavaojos, equipo de protección personal, entre otros.
- En base a los estudios IPERC-Línea Base se elaboran “Mapas de Riesgos” de las áreas, según se requiere en la legislación vigente. Los Mapas de Riesgo deberán exhibirse en un lugar visible en las áreas de trabajo. (Artículo 35-e de la Ley 29783 y Artículo 32 del Decreto Supremo No. 005-2012-TR).
- Al inicio de toda tarea, los trabajadores identificarán los peligros, evaluarán los riesgos para su salud e integridad física, y determinarán las medidas de control más adecuadas según el ATS; las que serán ratificadas o modificadas por la supervisión responsable.

- Para realizar actividades no rutinarias, no identificadas en el IPERC de Línea Base y que no cuente con un PO, se deberá implementar el Análisis de Trabajo Seguro (ATS); NO APLICA PARA ACTIVIDADES DE ALTO RIESGO.

4.1. SEGURO COMPLEMENTARIO DE TRABAJO DE RIESGO (SCTR)

Todo trabajador asignado a las operaciones de OHLA, deberá contar con las siguientes coberturas de ley:

- Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo (SCTR): Este seguro otorga cobertura por accidente de trabajo y enfermedad profesional a los trabajadores con labores consideradas de alto riesgo de conformidad con el seguro obligatorio (Ley No. 26790) que se rige de acuerdo a las Normas Técnicas del D.S. 003-98-SA.
- Seguro de ESSALUD/EPS: Seguro regular al cual se encuentran afiliados obligatoriamente todos los trabajadores activos que laboran bajo relación de dependencia o como socios de cooperativas de trabajadores. Comprende la atención médica, tanto ambulatoria como de hospitalización, medicinas e insumos médicos, prótesis y aparatos ortopédicos imprescindibles, servicios de rehabilitación. El seguro de EPS es un seguro que cubre desde chequeos generales gratuitos hasta descuentos por consultas, medicinas y exámenes. Son brindados por entidades prestadoras de salud. En la obra se trabaja con la EPS Seguros Rímac. Recursos Humanos es quien administra y renovar las vigencias de los seguros del personal.
- Seguro de Vida Ley: Es un seguro colectivo que cubre contingencias extraordinarias que puedan ocurrir al trabajador, como su fallecimiento natural, fallecimiento a causa de un accidente o invalidez total o permanente.

4.2. PROGRAMAS DE SALUD OCUPACIONAL

Los programas de salud ocupacional se refieren a un conjunto coordinado e integral de actividades y estrategias que promueve la salud con la adopción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades de acuerdo a los riesgos encontrados, diseñados para satisfacer las necesidades de salud y seguridad de todos los empleados. Se establecerán los siguientes su-programas:

- Programa de Vigilancia Médico Ocupacional.
- Programa de Prevención y Conservación Auditiva.
- Programa de Ergonomía.
- Programa de Higiene Ocupacional.
- Programa de Control de Fatiga y Somnolencia
- Programa de Emergencias y Primeros Auxilios.
- Programa de Promoción de la salud.
- Auditoria Interna y Externa.
- Programa de Protección a la Mujer Gestante.

4.2.2. VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL

Este programa desarrollará actividades de manera permanente en todo el tiempo en el que el trabajador se encuentra contratado por la empresa. Dichas actividades se centran en realizar medidas preventivas promocionales para evitar la presencia de alguna patología producto del trabajo, así como para evitar complicaciones de alguna condición que pueda tener dicho trabajador, en función del estado de salud evidenciado en los exámenes médico ocupacionales.

Dentro de estas actividades estarán el estudio y análisis de los resultados de cada uno de los exámenes médico ocupacionales, brindar las recomendaciones de dichos resultados, charlas continuas en relación a la prevención de riesgos para la salud, coordinaciones según se requiera para campañas de despistaje, propuestas de vacunas, seguimiento de descansos médicos prolongados, entre otras actividades que puedan requerir la intervención médica ocupacional, todo ello relacionado a contribuir en alguna modificación de sus actividades laborales. Asimismo, se programarán los seguimientos según las indicaciones que se brinde a los distintos trabajadores, quienes tendrán la obligación de seguir con lo indicado por el médico, así como de acudir a las citas que se dispongan. Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.

No obstante, OHILA y las personas u órganos con responsabilidades en materia de prevención serán informados de las conclusiones que se deriven de los reconocimientos efectuados en relación con la aptitud del trabajador para el desempeño del puesto de trabajo o con la necesidad de introducir o mejorar las medidas de protección y prevención, a fin de que puedan desarrollar correctamente sus funciones en materia preventiva.

La Vigilancia de la Salud Ocupacional se desarrollará mediante:

4.2.2.1. Exámenes Médicos Ocupacionales

La evaluación médica ocupacional tiene la finalidad de asegurar que el colaborador cuente con las aptitudes físicas y psíquicas necesarias para un puesto específico y permiten el diagnóstico oportuno de alguna condición o enfermedad que pudiera estar relacionada con sus actividades laborales.

Los exámenes médico ocupacionales se desarrollarán de acuerdo a los protocolos de exámenes médico ocupacionales descritos en CO-PE-SYS-PD-001 Exámenes Médicos Ocupacionales.

- Evaluación Médica de Ingreso o Pre-ocupacional: Se realizará a todo personal que ingrese a laborar al proyecto. Tiene por objetivo determinar el estado de salud al momento del ingreso, y su aptitud al puesto de trabajo. Este tipo de examen será aplicado a todos los colaboradores cumpliendo los perfiles adecuados para cada puesto de trabajo.
- Evaluación Médico Ocupacional Periódica: Esta evaluación será de forma anual, esta periodicidad deberá ser cumplida por todos los trabajadores que realicen actividades en el proyecto desde la fecha del anterior examen ocupacional, con el fin de monitorear la exposición a factores de riesgo e identificar en forma precoz, posibles alteraciones temporales, permanentes o agravadas del estado de salud del trabajador, que se asocien al puesto de trabajo y los estados pre patogénicos. Los antecedentes que se registren en la evaluación médica periódica, se actualizarán a la fecha de la evaluación correspondiente y se revisarán comparativamente, cada vez que se realicen este tipo de evaluaciones.
- Evaluación Médico Ocupacional de Retiro o de Egreso: Mediante este examen se busca detectar enfermedades relacionadas al trabajo, secuelas de accidentes de trabajo y en general lo agravado por el trabajo. Este tipo de examen será aplicado a los colaboradores del proyecto según el protocolo médico ocupacional del IRTP.

- Por cambios de ocupación o puesto de trabajo: Esta evaluación se realiza al colaborador cada vez que éste cambie de ocupación y/o de puesto de trabajo y por consiguiente se vea expuesto a nuevos peligros y riesgos, de aplicar el caso.
- Por reincorporación laboral: Evaluación que se realiza posterior a la incapacidad temporal prolongada.

Entrega de Exámenes Médicos Ocupacionales

De acuerdo al D.S. 001-2021 Artículo 102.- Los resultados de los exámenes médicos son informados al/a la trabajador/a únicamente por el/la médico de la vigilancia de la salud, quien hace entrega del informe escrito debidamente firmado, que contiene: Los resultados del examen médico ocupacional completo, de acuerdo al protocolo de exámenes médicos establecidos por el/la médico de la vigilancia de la salud de los/las trabajadores/as a cargo del/del empleador/a; y el certificado de aptitud médico ocupacional de la evaluación física y psíquica del/de la trabajador/a para el puesto de trabajo, en los casos de evaluación médica pre ocupacional y periódica, o el informe médico ocupacional, en el caso de evaluación médica de retiro.

La entrega de los exámenes médicos ocupacionales se registra en el formato MS-CO-PE-HAS-DP-001-Att.02.

El registro y seguimiento de exámenes médicos ocupacionales que se realizan a los colaboradores en las clínicas autorizadas por OHLA se registran en la base MS-CO-PE-HAS-DP-001-Att.01.

4.2.3. PROGRAMA DE PROTECCIÓN Y CONSERVACIÓN AUDITIVA

El Plan de Protección y Conservación Auditiva está enfocado a identificar a los trabajadores que están expuestos al ruido en todas las operaciones de la empresa y con ello la adopción de medidas para mitigar la exposición y realizar el seguimiento respectivo para la conservación de la función auditiva de cada trabajador.

Se elaborará un cronograma para la ejecución de las siguientes actividades:

Nº	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1.	Identificación de la población objetiva según los exámenes médicos ocupacionales.	Médico Ocupacional, Médicos asistenciales

2.	Control periódico según exposición y estado de salud. Asimismo, serán prioritarios las personas que por la naturaleza de sus labores realicen actividades donde haya presencia de ruido más allá a lo permitido o en los límites aceptables. Seguimiento y valoración de cumplimiento de las evaluaciones según programación.	Médico Ocupacional, Médicos asistenciales
3.	Capacitación sobre Hipoacusia y uso correcto de equipos de protección personal auditivos: tapones auditivos.	Enfermero Ocupacional
4.	Inspección del uso correcto del equipo de protección personal auditivo.	Enfermero Ocupacional
5.	Monitoreo de Ruido.	SSOMA

4.2.4. PROGRAMA DE ERGONOMÍA

Este programa tiene la finalidad de controlar la exposición a trastornos musculoesqueléticos (TME) en los lugares de trabajo y así disminuir la incidencia y prevalencia de los trastornos musculo esqueléticos del personal expuesto.

Se elaborará un cronograma para la ejecución de las siguientes actividades:

Nº	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1.	Identificación de la población objetiva según los exámenes médicos ocupacionales, descansos médicos, atenciones de salud para la vigilancia médica ocupacional respectiva	Médico Ocupacional, Médicos asistenciales, Recursos Humanos.
2.	Capacitación de Ergonomía en las Oficinas, Manipulación Manual de Cargas, prevención de trastornos musculo esqueléticos.	Médico/Enfermero Ocupacional, SSOMA.
3.	Monitoreo de Riesgo disergonómico.	Médico/Enfermero Ocupacional
4.	Talleres de pausas activas	Enfermero Ocupacional
5.	Fomentar el uso del software de Pausas Activas de Rímac seguros para el personal en oficinas.	Enfermero Ocupacional

4.2.5. PROGRAMA DE PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Este programa está enfocado a identificar las personas que están expuestas a material particulado, gases y vapores en toda la operación del proyecto y con ello la adopción de medidas para mitigar la exposición y realizar el seguimiento respectivo para la conservación de la función pulmonar de cada trabajador, así como la de los demás órganos que pueda ocasionar daño el compuesto inhalado.

Se elaborará un cronograma para la ejecución de las siguientes actividades:

Nº	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1.	Identificación de la población objetiva según el resultado de los exámenes médicos ocupacionales.	Médico Ocupacional, Médicos asistenciales
2.	Control periódico según exposición y estado de salud. Asimismo, serán prioritarios las personas que por la naturaleza de sus labores realicen actividades donde haya presencia de elementos particulados respirables más allá de lo permitido o en los límites aceptables. Seguimiento y valoración de cumplimiento de las evaluaciones según programación.	Médico Ocupacional, Médicos asistenciales
3.	Capacitación en uso correcto del EPP respiratorio.	Enfermero Ocupacional, SSOMA
4.	Monitoreos ocupacionales de elementos particulados respirables en zonas identificadas.	SSOMA
5.	Implementación de equipos de protección personal de protección respiratoria: respiradores y mascarillas para los trabajadores que realizan actividades que impliquen la manipulación de material particulado respirable.	SSOMA
6.	Inspección del uso correcto del EPP respiratorio.	Enfermero Ocupacional

4.2.6. PROGRAMA DE HIGIENE OCUPACIONAL

Está dirigida al reconocimiento, evaluación y control de aquellos factores de riesgo en el ambiente laboral que puedan generar la alteración de las condiciones de salud de los trabajadores (presuntas enfermedades profesionales).

Identificación de Peligros Ocupacionales:

Nº	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
----	--------------------------------	-------------

1.	Implementar una Matriz de Identificación de Riesgos Higiénico Ocupacionales: con el fin de identificar y localizar los posibles factores, Físicos y químicos que existen en el ambiente de trabajo, los cuales tienen el potencial de poner en riesgo la salud de los trabajadores; y a realizar una valoración de los mismos.	Médico/Enfermero Ocupacional
2.	Implementar una Matriz de Identificación de Riesgos disergonómicos: Proceso destinado a identificar y evaluar los factores de riesgo disergonómicos, los cuales tienen el potencial de poner en riesgo la salud del personal; realizar una correcta valoración de los mismos, lo cual permita priorizar su corrección y/o minimizar la exposición del personal frente a dichos factores.	Médico/Enfermero Ocupacional
3.	Implementación de equipos de protección colectiva y personal para los trabajadores expuestos a los riesgos identificados.	SSOMA

4.2.7. PROGRAMA DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

La fatiga y somnolencia, está relacionada con la necesidad fisiológica de sueño, así como el hambre o la sed. Siendo el sueño un mecanismo regulador “de alarma”, del organismo que indica la pérdida de recursos para mantener el estado de alerta y la necesidad de recuperarlos mediante el descanso.

Se elaborará un cronograma para la ejecución de las siguientes actividades:

Nº DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		RESPONSABLE
1.	Capacitación sobre el riesgo de fatiga y somnolencia en el trabajo: Se realizará de forma anual, solo a puestos específicos como operadores de maquina liviana, pesada y aquellos que trasladen personal.	Médico/Enfermero Ocupacional
2.	Capacitación sobre la importancia de la alimentación saludable y actividad física: Se realizará básicamente para entender la influencia que tiene la alimentación y un adecuado manejo de sus actividades fuera del trabajo a fin de prevenir accidentes a causa de la fatiga y/o somnolencia.	Médico/Enfermero Ocupacional
3.	Identificación y control de los signos de fatiga y somnolencia.	Médico/Enfermero Ocupacional

SEÑALES DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	
Fatiga	Sensación de cansancio
	Falta de energía
	Disminución del estado de alerta
	Puede presentarse somnolencia
Somnolencia	Bostezos
	Parpadeo frecuente
	Esfuerzo para mantener los ojos abiertos
	Esfuerzos para mantener la atención
	Cabeceos
	Visión borrosa
	Cambios de velocidad al manejar
Salirse del carril	

4.	Capacitación sobre el control de Fatiga y Somnolencia: pausas activas, descanso < 30 minutos.	Médico/Enfermero Ocupacional
----	---	------------------------------

4.2.8. PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

La finalidad de este plan es prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles a través del control o minimización de factores de riesgo modificables en los trabajadores de OHLA, mediante intervenciones educativas y terapéuticas orientadas a modificar actitudes y comportamientos que promueven un estilo de vida favorecedor de la Salud del trabajador.

Se elaborará un cronograma para la ejecución de las siguientes actividades:

N°	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1.	Identificación de la población objetiva según los exámenes médicos ocupacionales, descansos médicos, atenciones de salud para la vigilancia médica ocupacional respectiva	Médico Ocupacional, Médicos asistenciales, Recursos humanos
2.	Seguimiento médico por caso específico	Médico/Enfermero Ocupacional
3.	Capacitación de: Riesgo Cardiovascular, Prevención de enfermedades crónicas, Estilos de Vida Saludable y Nutrición Saludable.	Médico Ocupacional, Enfermero Ocupacional
4.	Campañas Nutricionales	Médico/Enfermero Ocupacional
6.	Jornadas educativas y lúdico-recreativas (baile, cocina saludable, masaje relajante, etc.)	Médico/Enfermero Ocupacional
N°	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
7.	Campañas de despistaje de glucosa, presión arterial y control de peso.	Médico/Enfermero Ocupacional
8.	Promoción de la prevención de enfermedades crónicas y estilos de vida saludable a través de comunicación interna: Boletines.	Médico/Enfermero Ocupacional
9.	Promoción de la actividad física: caminatas, olimpiadas deportivas, concursos de "El gran Perdedor" para la pérdida de peso dirigido a los trabajadores con Obesidad.	Recursos Humanos

4.2.9. PROGRAMA DE CONSERVACIÓN DE LA SALUD MENTAL

La finalidad de este programa es reducir y modificar las posibles fuentes de estrés en el entorno laboral, proporcionando un entorno mentalmente saludable que beneficie a todos los colaboradores del proyecto.

Se elaborará un cronograma para la ejecución de las siguientes actividades:

Nº	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1.	Campaña para reducir el estrés laboral.	Médico/Enfermero Ocupacional
2.	Fomentar el uso del software de Pausas Activas en oficinas	Enfermero Ocupacional
3.	Capacitación en Prevención de Estrés Laboral.	Enfermero Ocupacional
4.	Contratación de los servicios de un psicólogo de preferencia en formación ocupacional para taller de manejo del estrés.	Área de Administración

4.2.10. PROGRAMA DE EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS

El presente programa establece la metodología para la capacitación del personal en primeros auxilios para la respuesta oportuna frente a emergencias.

Es importante y vital contar con personal que esté capacitado en primeros auxilios dado caso que ocurriera un incidente en el trabajo y así brindar ayuda inmediata a la persona accidentada.

Se elaborará un cronograma para la ejecución de las siguientes actividades:

Nº	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
1.	Establecer un flujograma para la atención de emergencias médicas y garantizar su difusión a todos los trabajadores.	Médico Ocupacional, Enfermero Ocupacional
2.	Establecer protocolos estratégicos para situaciones de emergencia médica de acuerdo con su grado de complejidad (Protocolo de Trauma, Manual de procedimientos)	Médico Ocupacional, Enfermero Ocupacional
3.	Capacitación de las Brigadas de Primeros Auxilios.	Enfermero Ocupacional
4.	Realizar simulacros teniendo en cuenta el escenario particular del proyecto y cumpliendo el flujograma de actuación.	SSOMA

4.2.10.1. Inspección de botiquín y estaciones de emergencia

El botiquín de primeros auxilios es una necesidad en todo lugar de trabajo o transporte, para atender aquellos accidentes que podrían suscitarse. Es indispensable que esté correctamente equipado, y que su contenido se mantenga en condiciones adecuadas.

El proyecto implementa botiquines y kit de emergencias distribuidos en todo el proyecto en puntos fijos (Estaciones de emergencias u otros) y móviles (vehículos de transporte de personal, equipos y/o maquinaria). Los equipos móviles de los proveedores deberán contar con botiquín, los cuales serán suministrados por cada empresa.

De acuerdo a lo establecido en la G.050, es un requisito legal, la implementación de un botiquín de primeros auxilios en un centro de trabajo. Por tanto, en el proyecto, existe botiquín correspondiente, para que el personal brigadista, pueda atender ambulatoriamente, accidentes laborales leves, que solo requieran atención de primeros auxilios. Cada botiquín debe estar correctamente equipado, cumpliendo el contenido según el listado establecido. El botiquín estará ubicado según el plano de señalización y evacuación.

El botiquín será inspeccionado una vez al mes por el personal de SSOMA con el registro de inspección de botiquines de acuerdo a CO-PE-1PE324-SS-ST-021 ANEXOS 03 – 05, y deberán firmar el personal responsable del botiquín asignado, el jefe de SSOMA y/o Supervisor de Seguridad y el personal de Salud Ocupacional que realiza la inspección. Una copia quedará con el responsable del botiquín, otra copia con el especialista de Seguridad y con el médico ocupacional para su respectivo control.

Es responsabilidad del personal que cuente con el botiquín asignado en los puntos fijos y móviles, velar por su adecuado almacenamiento y cuidado. La dotación de los insumos y equipos debe tener abastecimiento mínimo para un mes y deberá estar a cargo de personal de salud ocupacional (excepto botiquines de proveedores).

4.2.11. PROGRAMA DE PROTECCIÓN A LA MUJER GESTANTE

Este programa tiene por finalidad facilitar la aplicación de un procedimiento operativo e inmediato para tratar de reducir al mínimo los riesgos de las colaboradoras en periodo de embarazo o lactancia natural, protegiendo así a las mismas y a sus hijos, de los posibles efectos perjudiciales que pudieran ocasionarle sus condiciones de trabajo.

Se elaborará un cronograma para la ejecución de las siguientes actividades:

N°	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RESPONSABLE
----	--------------------------------	-------------

1.	Identificación de la población objetiva según examen médico comprobatorio de gestación.	Médico/Enfermero Ocupacional
2.	Seguimiento de salud de las colaboradoras gestantes	Médico/Enfermero Ocupacional
3.	Evaluación de puesto de trabajo y de los riesgos expuestos de la colaboradora gestante y recomendación de reubicación de puesto de trabajo si el caso lo requiere.	SSOMA, Médico/Enfermero Ocupacional

4.2.12. AUDITORÍA

4.2.12.1. INTERNA

La Programación de Auditorías internas dentro del proyecto, tiene como objetivos:

- Analizar la eficacia en la implementación y mantenimiento del Sistema de Gestión.
- Verificar el cumplimiento con la Política y los Objetivos del Sistema de Gestión.
- Comprobar el cumplimiento de requisitos legales, contractuales y otros requisitos con los que la Organización esté comprometida.
- Mejorar el desempeño, atendiendo al nivel de madurez del sistema de Gestión, resultados de auditorías previas y resultados de evaluaciones de aspectos y riesgos de las actividades.
- Con el fin de asegurar óptimos resultados en la auditoría, el médico y enfermero ocupacional realizará visitas de control y seguimiento de la presente obra, verificando el cumplimiento del Programa de Salud del proyecto, así como la implementación de las actividades establecidas en dicho plan. Este control y seguimiento se encuentra registrado en el Check list de Auditorías para obras.

4.2.12.2. EXTERNA A PROVEEDORES DE EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES

Con el objetivo determinar el grado de conformidad del servicio de Exámenes Médicos Ocupacionales, se realizará anualmente y las veces que considere conveniente una auditoría al Centro Médico autorizado por OHLA para efectuar Exámenes Médico Ocupacionales de acuerdo al formato ANEXO 01 del presente plan.

OHLA cuenta con una serie de clínicas ocupacionales autorizadas a nivel nacional, ver directorio en el ANEXO 02 del presente plan.

4.3. PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID – 19 EN EL TRABAJO

Se elaborará e implementará un Plan para la Vigilancia, Prevención y Control de la COVID-19 específico para el proyecto. Este plan tendrá definida todas las acciones preventivas de acuerdo a la normativa vigente para reducir el incremento de contagios por la COVID-19 (según lo establecido en la R.M. 972-2020-MINSA y modificatorias).

Este plan incluye la configuración de los espacios para cumplir con el distanciamiento social y las instalaciones de higiene. También cómo identificar a los casos sospechosos, probable y contactos de Covid-19, identificar el cerco epidemiológico oportunamente y asegurar la atención médica que requiera el trabajador con el apoyo del médico y enfermero ocupacional del proyecto.

4.4. MANTENIMIENTO DE REGISTROS

De acuerdo al artículo N° 33 del D.S. 005-2012-TR Reglamento de la Ley N° 29783, los registros obligatorios del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo son:

- Registro de accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales, incidentes peligrosos y otros incidentes, en el que deben constar la investigación y las medidas correctivas.
- Registro de exámenes médicos ocupacionales.
- Registro del monitoreo de agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales y factores de riesgo disergonómicos.
- Registro de inspecciones internas de seguridad y salud en el trabajo.
- Registro de equipos de seguridad o emergencia.
- Registro de inducción, capacitación, entrenamiento y simulacros de emergencia.
- Registro de auditorías.

Además, según el art. 33° de la misma normativa, es de obligación conservar los registros del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo (según se indica en el Art. 35° del Reglamento de la Ley N° 29783, D.S. 005-2012-TR), debiendo conservar la documentación por un periodo de:

- Registro de enfermedades ocupacionales: Veinte (20) años.
- Registros de accidentes de trabajo e incidentes peligrosos: Diez (10) años posteriores al suceso;
- Los demás registros por un periodo de cinco (05) años posteriores al suceso.

4.5. ROLES, RESPONSABILIDADES Y FRECUENCIAS

4.5.1. GERENTE DE PROYECTO

Garantizar los recursos financieros para las actividades programadas en cumplimiento del presente Plan.

4.5.2. GERENTE DE SSOMA

Monitorear el cumplimiento del Plan Anual de Salud Ocupacional y Vigilancia médica de los trabajadores.

4.5.3. JEFE DE SSOMA

- Gestionar los indicadores de Salud Ocupacional de forma mensual.
- Vigilar el cumplimiento de las actividades programadas dentro del plan de salud ocupacional.

4.5.4. SUPERVISORES DE SEGURIDAD

- Inspeccionar las áreas críticas según revisión de la matriz IPERC de forma mensual.
- Realizar Inspecciones Mensuales a zonas críticas que ponen en riesgo la salud de los colaboradores.
- Comunicar al área de salud ocupacional, si existen nuevos factores que representen un peligro a la salud de los trabajadores.

4.5.5. MEDICO OCUPACIONAL Y/O ENFERMERA OCUPACIONAL

- Asumir la dirección del Plan Anual de Salud Ocupacional de los trabajadores, asesorando al Superintendente de SSOMA, y Jefe de Seguridad, en relación a temas de Salud ocupacional.
- Informar al jefe SSOMA sobre actividades y situaciones de Salud Ocupacional.
- Asesorar en campañas de prevención de enfermedades ocupacionales.
- Capacitar al personal en medidas preventivas orientadas a la preservación de la Salud.
- Conservar los expedientes de las evaluaciones médicas ocupacionales, data virtual.
- Diseñar los programas anuales de la vigilancia de Salud Ocupacional en relación a la exposición del riesgo y a los resultados de las evaluaciones médicas.
- Elaborar, administrar y difundir la documentación relacionada a Salud Ocupacional, en todas las obras.
- Realizar el Monitoreo de Salud Ocupacional e Higiene Industrial, de manera programada según Matriz de Higiene ocupacional, de las obras y centro de labores nuevos.

- Participar en el proceso de identificación de peligros, evaluación de riesgos y medidas de control, orientados a la salud de los trabajadores de las obras y centros de labores nuevos.
- Participar en la formulación de los objetivos relacionados a la Salud Ocupacional.
- Recopilar, analizar e interpretar la data estadística relativa a los resultados de los exámenes médicos.
- Interpretar leyes y poner en práctica directivas y ordenanzas de las entidades oficiales relacionadas con Salud Ocupacional.
- Participar activamente en las reuniones donde se traten temas de Salud Ocupacional.

4.5.6. RECURSOS HUMANOS

- Realizar las acciones administrativas para la dirección de las actividades médicas y de otras relacionadas a Salud Ocupacional.
- Asegurar el desarrollo adecuado de las actividades educativas e informativas en Salud Ocupacional, en los diferentes niveles dentro de la empresa.
- Coordinar con el área de SSOMA el desarrollo de los programas de Salud Ocupacional y participar en la revisión de la eficacia de los mismos.

4.6. INDICADORES

OBJETIVO	META	KPI	FRECUENCIA
Cumplimiento del programa de Vigilancia Médica Ocupacional.	$\geq 85\%$	E/P $\geq 85\%$	Mensual
Cumplimiento del programa de fatiga y somnolencia.	$\geq 85\%$	E/P $\geq 85\%$	Mensual

Nota: E: ejecutado; P: programado

Podrán añadir más indicadores que reflejen su gestión en el cumplimiento del programa de vigilancia médica ocupacional.

4.7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

4.7.1. VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES				
PROGRAMAS DE VIGILANCIA	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
PROTECCIÓN Y CONSERVACIÓN AUDITIVA	X			
ERGONOMÍA		X		
PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ECNT	X			X
CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA		X		
PROTECCIÓN RESPIRATORIA			X	
EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS		X		
CONSERVACIÓN DE LA SALUD MENTAL			X	
PROTECCIÓN DE LA MUJER GESTANTE				X

4.7.2. HIGIENE OCUPACIONAL

MONITOREO	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
AGENTES QUÍMICOS		X	
DISERGONÓMICO		X	
PSICOSOCIAL		X	
AGENTES MICROBIOLÓGICOS		X	

5. FORMATOS RELACIONADOS

- CO-PE-1PE324-SS-PN-003 ANEXO 01. FORMATO DE EVALUACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO DE SALUD PRESTADOR DEL SERVICIO DE EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES
- CO-PE-1PE324-SS-PN-003 ANEXO 03. MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS HIGIÉNICOS OCUPACIONALES
- CO-PE-1PE324-SS-PN-003 ANEXO 04. MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS DISERGONÓMICOS
- MS-CO-PE-HAS-DP-001 Att.01 (Rev. 0) SEGUIMIENTO DE EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES
- MS-CO-PE-HAS-DP-001 Att.02 (Rev. 0) ENTREGA DE EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES
- MS-CO-PE-HAS-DP-001 Att.03 (Rev. 0) VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL

6. ANEXOS

- ANEXO 02. DIRECTORIO DE CLÍNICAS OCUPACIONALES AUTORIZADAS POR OHLA
- ANEXO 05. CRONOGRAMA DE PROGRAMAS DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL
- ANEXO 06. CRONOGRAMA DE HIGIENE OCUPACIONAL
- ANEXO 10. TRIPTICOS DE LOS PROGRAMAS DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL
- ANEXO 11. AFICHES DE NUTRICIÓN SALUDABLE

ANEXO 01. FORMATO DE AUDITORÍA A CLÍNICAS OCUPACIONALES

CO-PE-1PE324-SS-PN-003 - ANEXO 01					FORMATO DE AUDITORÍA A CLÍNICAS OCUPACIONALES				
Dirección territorial:		PERU			Área inspeccionada:		CLINICA OCUPACIONAL		
Obra / centro de trabajo:		PROYECTO DEFENSAS RIBERERAS DEL RIO CAÑETE			Comunicado a:				
Dirigido a:		INNOMEDIC S.A.C			Firma:				
Realizado por:		LESLIE FLORES							
Fecha:									
ALCANCE									
[] SALUD OCUPACIONAL									
TIPO DE AUDITORIA									
[] PLANEADA [] NO PLANEADA									
RESPONSABLE IMPLEMENTACIÓN MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O ACCIONES CORRECTIVAS									
Nombre y Apellidos Responsable:					Firma (Informe verificado):				
Fecha:									
"De presentarse algún documento falso o adulterado el elemento auditado correspondiente queda automáticamente desaprobado".									
Todos los ítems de las secciones auditables donde se encuentre al final de la pregunta el símbolo (*), la clínica ocupacional evaluada deberá presentar una copia del documento auditado.									
En las secciones auditables donde se señale que debe contar con calibración vigente de equipos como Audiometría, Espirometría, EKG, Equipos de laboratorio, el no contar con calibración vigente demostrada con documentos en físico todo el puntaje de la sección será 0.									
Aquellos clínicos que realicen los servicios de laboratorio, deberán presentar las documentaciones señalada en la sección auditable N° 7 Laboratorio así como los documentos en donde se demuestre el vínculo contractual.									
SECCIONES AUDITABLES									
Marque un aspa donde corresponda: 0 = No cumple, 1 = Cumple parcialmente, 2 = Cumple									
1	LICENCIAS Y PERMISOS		0	1	2	HALLAZGOS			
1-1	Tiene la licencia de funcionamiento vigente de la Municipalidad correspondiente? (*) 0: No lo tienen o está vencida sin trámite. 1: Vencida y está en trámite. 2: Lo tienen, está vigente.								
1-2	Cuenta con categorización del MINSA como establecimiento de salud? (*) 0: No lo tienen o está vencida sin trámite. 1: Vencida y está en trámite. 2: Lo tienen, está vigente.								
1-3	Cuenta con la categorización del MINSA (DIGESA) como establecimiento de Salud Ocupacional? (*) 0: No lo tienen o está vencida sin trámite. 1: Vencida y está en trámite. 2: Lo tienen, está vigente.								
1-4	Cuenta con la Autorización de Funcionamiento del IPEN (sala de Rx y equipo)? (*) 0: No lo tienen o está vencida sin trámite. 1: Vencida y está en trámite. 2: Lo tienen, está vigente.								
1-5	Los operadores del equipo de Rayos X cuentan con la Licencia de Operación del IPEN? (*) 0: No lo tienen o está vencida sin trámite. 1: Vencida y está en trámite. 2: Lo tienen, está vigente.								
1-6	Los trabajadores cuentan con SCTR? (*) 0: No lo tienen. 1: No verificable. 2: Lo tienen y mostraron copia en físico.								
1-7	Existe contrato vigente entre OHLA y la clínica ocupacional evaluada? 0: No lo tienen. 1: No verificable. 2: Lo tienen.								
1-8	Tienen la certificación de Defensa Civil? (*) 0: No lo tienen o está vencida sin trámite. 1: Vencida y está en trámite. 2: Lo tienen, está vigente y está publicado en un lugar visible.								
OBSERVACIONES:		PUNTAJE PARCIAL		0					
		PUNTAJE MAXIMO		15					
		% DE CUMPLIMIENTO		0%					
2	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD DE LA EMPRESA		0	1	2	HALLAZGOS			
2-1	Existe una Política que establece la posición de la empresa en relación a calidad, salud, seguridad y medio ambiente? (*) 0: No existe Política 1: Existe una política pero no contempla todos los elementos 2: Existe la Política e incluye todos los elementos.								
2-2	La política ha sido difundida en la empresa? (*) 0: No existe evidencia 1: La política solo está pegada en las áreas 2: Hay evidencia de que la política ha sido socializada y el personal lo conoce.								
2-3	Se cuenta con un Reglamento de Organización y Seguridad? (Debe identificar al responsable de Seguridad y Salud)? (*) 0: No lo tienen 1: Lo tienen desactualizado y/o incompleto o no difundido 2: Lo tienen completo, actualizado y con evidencias de haberse difundido								
2-4	Cuentan un Reglamento Interno de Trabajo? (*) 0: No existe 1: Existe pero no hay evidencia de haberse socializado y entregado 2: Existe evidencia en físico de haberse socializado y entregado con cargo (Acta /cargo de entrega y/o cargo de compromiso firmado por los trabajadores) se debe conversar con el personal que trabaja en la clínica ocupacional para confirmar la información.								
2-5	Cuentan un Reglamento Salud y Seguridad en el Trabajo? (*) 0: No existe 1: Existe pero no hay evidencia de haberse socializado y entregado 2: Existe evidencia de haberse socializado y entregado con cargo (Acta /cargo de entrega y/o cargo de compromiso firmado por los trabajadores) se debe conversar con el personal que trabaja en la clínica ocupacional para confirmar la información.								
2-6	Cuentan con un Manual de Organización y Funciones donde se contemplan la Descripción de Puestos (funciones, responsabilidades y competencias)? (*) 0: No existe 1: Existe pero no hay evidencia de haberse socializado y entregadas las descripciones de puesto a los trabajadores o no incluye responsabilidades importantes 2: Existe y hay evidencia de haberse socializado y entregado con cargo (Acta /cargo de entrega y/o cargo de compromiso firmado por los trabajadores) se debe conversar con el personal que trabaja en la clínica ocupacional para confirmar la información.								
2-7	Cuentan con el Mapa de Riesgos? (*) 0: No existe 1: Existe pero no hay evidencia de haber sido difundido 2: Existe y hay evidencia de haber sido difundido								
2-8	Cuentan con el Mapa de Riesgos? (*) 0: No existe 1: Existe pero no hay evidencia de haber sido difundido 2: Existe y hay evidencia de haber sido difundido								
2-9	Cuentan con procedimientos para las tareas identificadas como críticas: Toma de muestra de Examen de Laboratorio, Rayos X, y Espirometría? (*) 0: No existe 1: Existe pero no hay evidencia de haber sido difundido 2: Existe y hay evidencia de haber sido difundido								
2-10	Cuentan con el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo o Supervisor de Seguridad (en menos de 20 trabajadores)? (*) 0: No existe 1: Existe pero sin evidencia de reuniones mensuales 2: Existe y hay evidencia (Actas) de reuniones mensuales, evidenciar las 2 últimas del mes anterior a la auditoría.								
2-11	El personal cuenta con exámenes médicos pre ocupacionales, anuales y de retiro? 0: No lo tienen 1: No todos los trabajadores cuentan con los exámenes ocupacionales 2: Todos los trabajadores cuentan con los exámenes ocupacionales, revisar el certificado del EMO, debe llegar al 100% del personal.								
2-12	Cuentan con un procedimiento reporte e investigación de incidentes? 0: No lo tienen 1: Lo tienen pero no está difundido 2: Lo tienen y está difundido: Debe incluir registros y formatos								
2-13	Cuentan con un programa de inspecciones de SSO? 0: No lo tienen 1: Lo tienen pero no se implementa según lo planeado 2: Lo tienen y se implementa según lo planeado.								
2-14	Personal cumple con inmunizaciones según peligros biológicos identificados: HT B, Tetano, entre otros? 0: No lo tienen 1: Lo tienen pero no se implementa según lo planeado. 2: Lo tienen y se implementa según lo planeado, deben mostrar carnet o certificados de vacunación								
2-15	Cuentan con un Plan de Respuesta a Emergencias, incluir la de emergencias radiológicas? (*) 0: No lo tienen 1: Si lo tienen y no está actualizado 2: Si lo tienen y está actualizado.								
2-16	La Clínica Ocupacional brindar carnet de identificación al personal de Pesquera Hayduk, o algún distintivo que permita su atención preferencial? De igual manera asignada niveles jerárquicos? 0: No cumple 2: Cumple								
2-17	El Plan de Respuesta a Emergencias ha sido Difundido? (Entrevista con el personal) 0: No hay evidencia 1: Hay evidencia de haber difundido parcialmente 2: Hay evidencia de haber realizado charlas y cada área tiene y conoce los flujogramas de respuesta, se debe conversar con el personal que trabaja en la clínica ocupacional para confirmar la información.								
2-18	Cuentan con un sistema de gestión de los residuos del establecimiento? (Referencia: RM-554-2012-MINSA) (*) 0: No lo tienen 1: Lo tienen, se aplica pero no mayores evidencias documentarias 2: Lo tienen y se cuenta con la documentación.								
2-19	Cuentan con un programa de Auditoría del Sistema de Gestión? 0: No lo tienen 1: Lo tienen pero no se realiza según lo planeado 2: Lo tienen y se realiza según lo planeado.								
2-20	Cuentan con un registro de implementación y seguimiento de las acciones correctivas (de inspecciones, reuniones del comité, auditorías, investigación de incidentes)? 0: No lo tienen 1: Lo tienen pero no se implementa según lo planeado 2: Lo tienen y se cumple lo planeado.								
OBSERVACIONES:		PUNTAJE PARCIAL		0					
		PUNTAJE MAXIMO		40					
		% DE CUMPLIMIENTO		0%					

ANEXO 02. DIRECTORIO DE CLÍNICAS OCUPACIONALES AUTORIZADAS POR OHLA

DIRECTORIO DE CLÍNICAS OCUPACIONALES AUTORIZADAS POR OHLA						
Proveedores autorizados		Dirección	Lugar	Contacto	Teléfono	Correo
	MEPSO	SURQUILLO: Av. Angamos Este N° 2624- SAN MIGUEL : AV. Universitaria - 407 San Miguel (Cruce Av. Universitaria c/ Av. Lima)	LIMA	Karen Cruz Castillo Fiorella Castro	Telf. (01) 5661442 - 987771547	kcruz@mepso.com.pe fcastro@mepso.com.pe
	HOLOMEDIC	Pasaje República La India 169 Urb. Los Sauces II- SURQUILLO - Telf. 260-8035 (Altura de la cuadra 9 de la Av. Villarín y Calle El Cerezo)	LIMA	Carol Ly Alvarez	RPC 994 697868 RPC 962382751	carol.ly@holomedic.com.pe comercial@holomedic.com.pe
	CANTELLA	Av. Javier Prado Oeste 805 (a 08 cuadras Av. Brasil)	LIMA	Brenda Campos	6168300 Anexo 2718/- Tel. 451-3454	cheques@cantella.pe
	JOBMEDIC	Av. Angamos Este #2506 - Surquillo	LIMA	Jamileth Sardón	Telef. 2736573 RPM #945385280	jsardon@jobmedic.com.pe jmorales@jomedic.com.pe
	BIOSMED	Octavio Paz 255, Surquillo (Por el INEN)	LIMA	Mercedes Tejada Assurza	(01) 2175300 -939285169	mercedes.tejada@biosmed.pe atencionalcliente@biosmed.net
	PULSO SALUD	Av. Javier Prado Este N° 2932 San Borja - Lima	LIMA AREQUIPA TALARA	SEDE LIMA: Ricardo Fernandez Rodriguez AREQUIPA: Kennya Chavez TALARA: Alejandra Olano	SEDE LIMA: (01) 3461411 - 969952099 SEDE AREQUIPA: 054-211576 - 955504151 SEDE TALARA: (073) 499267 - 969949987	SEDE AREQUIPA: kenya.chavez@pulsosalud.com enfermeria@pulsosalud.com SEDE TALARA: admisiontalara@pulsosalud.com administracion.talara@pulsosalud.com
	MEDICAL	Calle Alfonso Ugarte N° 206 -Yanahuara	LIMA	Cristel Rodriguez	Telef. 054-253669 RPM 995656 107	atencionalcliente@medicalarequipa.com
	GALENO	Urb. Santa Catalina E-42	AREQUIPA - TALARA	Pepe Callo	Telef. 053 - 507551 RPM #953521616	gerencia@clinicagaleño.pe
	SAMA	Jr. Las Casuarinas N° 201 – 203, Urb. Santa Isabel	PIURA		CEL: 947-033-504	admission.saludocupacional@gruposama.pe vpretell@gruposama.pe cotizaciones@gruposama.pe
	SEYSO	PIURA: Av. San Ramón Mz. A Lte. 04 Urb. San Dionisio. TALARA: Urb. James Storm A-26 Talara – Piura	PIURA		(073) 614963 (073) 49 91 60	comercial_piura@seyso.org comercial.talara@seyso.org
	INNOMEDIC	Av. Mariscal Benavides, San Vicente de Cañete 15701	SAN VICENTE DE CAÑETE	DIRECCIÓN MÉDICA: Dr. Oswaldo Yuri Pinedo ADMINISTRACIÓN: VICTOR AMAYA	966 423 364 / 963310990 5892684	administración@clinicainnomedicperu.com asesor_comercial.innomedic@gmail.com
	SANTA ELENA	CALLE JOSE. T. GARCÍA 215 - HUACHO	HUACHO	ÁREA COMERCIAL: Massiel Robles	988638790	relacionespublicas@santaelenasalud.com. relacionespublicasessalud@gmail.com

ANEXO 03. MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS HIGIÉNICOS OCUPACIONALES

FORMATO DE MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN CUALITATIVA DE AGENTES OCUPACIONALES

Proyecto: Defensas Ribereñas Del Río Cañete Y Del Río Huaura (Paquete 5)

Gerencia: SSOMA

Lugar o Sector:

GES ID	Proceso	Puesto	Régimen de trabajo	N° total de Trabajadores en el puesto	Tarea	Breve descripción de la Tarea	Agentes (físicos, químicos, biológicos y ergonómicos)	Tiempo de Exposición al agente (Ver Tabla N°01)		Estimación Cualitativa de la Concentración o Intensidad (Ver Tabla N°02)		Perfil de Exposición (Ver Tabla N°03)		Efectos sobre la Salud (Ver tabla N°04 y Anexo N°1)		Estimación del Riesgo en Salud (Ver Tabla 5)	Interpretación del Nivel de Riesgo en Salud (Ver Tabla 6)	Acciones resultantes en Base al riesgo en salud (Ver Tabla N°07)	Control Propuesto
								Tiempo de Exposición	Peso	Concentración /Intensidad	Peso	Valor	Grado	Efectos	Graduación				
8	Supervisión de Línea	Supervisor de Seguridad	20 x 8	2	Trabajos en Gabinete	Elaboración de Informes de Seguridad y Reportes Diarios, supervisión en Campo.	Ergonómico	4 - 8 h semana	3	DT- Detectada pero tolerable	2	6	2	3. Efectos severos a la salud reversibles de preocupación.	3	6	Tolerable	Mantener las medidas de control existentes.	Pausas Activas, gimnasia laboral
							Temperaturas Extremas (Bajas)	4 - 8 h semana	3	DT- Detectada pero tolerable	2	6	2	2. Efectos a la salud reversibles de preocupación.	2	4	Tolerable	Mantener las medidas de control existentes.	Uso de Ropa Térmica
							Iluminación	6 - 12 h/día (jornada 12h)	5	NP - No perceptible	1	5	2	1. Efectos a la salud reversibles sin preocupación o sin efectos adversos para la salud conocidos o sospechosos.	1	2	Mínimo	Mantener las medidas de control existentes.	Monitoreo de Iluminación
							Polvo Respirable	<4h - semana	2	DT- Detectada pero tolerable	2	4	2	4. Efectos irreversibles a la salud de preocupación	4	8	Tolerable	Mantener las medidas de control existentes.	Uso de Respirador N95
							Ruido	<4h - semana	2	DT- Detectada pero tolerable	2	4	2	4. Efectos irreversibles a la salud de preocupación	4	8	Tolerable	Mantener las medidas de control existentes.	Uso de tapones auditivos
							Radiación no ionizante UV solar	<4h - mes	1	DT- Detectada pero tolerable	2	2	1	5. Efecto potencialmente mortal o enfermedad incapacitante. Efectos sobre la salud resultantes de múltiples enfermedades discapacitantes que conducen a la mortalidad temprana.	5	5	Tolerable	Mantener las medidas de control existentes.	Uso de bloqueador solar con FPS = 50
9	Supervisión de Línea	Ingeniero Residente / Supervisor de Campo	20 x 8	2	Trabajos en Gabinete	Elaboración de Reportes Diarios de Control de Proyectos, etc.	Ergonómico	<4h - mes	1	DT- Detectada pero tolerable	2	2	1	3. Efectos severos a la salud reversibles de preocupación.	3	3	Mínimo	Mantener las medidas de control existentes.	Sillas Ergonómicas
							Iluminación	6 - 12 h/día (jornada 12h)	5	NP - No perceptible	1	5	2	1. Efectos a la salud reversibles sin preocupación o sin efectos adversos para la salud conocidos o sospechosos.	1	2	Mínimo	Mantener las medidas de control existentes.	Monitoreo de Iluminación
							Polvo Respirable	<4h - semana	2	DT- Detectada pero tolerable	2	4	2	4. Efectos irreversibles a la salud de preocupación	4	8	Tolerable	Mantener las medidas de control existentes.	Uso de Respirador N95
							Ruido	<4h - semana	2	DT- Detectada pero tolerable	2	4	2	4. Efectos irreversibles a la salud de preocupación	4	8	Tolerable	Mantener las medidas de control existentes.	Uso de tapones auditivos
							Radiación no ionizante UV solar	<4h - mes	1	DT- Detectada pero tolerable	2	2	1	5. Efecto potencialmente mortal o enfermedad incapacitante. Efectos sobre la salud resultantes de múltiples enfermedades discapacitantes que conducen a la mortalidad temprana.	5	5	Tolerable	Mantener las medidas de control existentes.	Uso de bloqueador solar con FPS = 50

ANEXO 04. MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS DISERGONÓMICOS

MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO DISERGONÓMICO

Proyecto: Defensas Ribereñas Del Río Cañete Y Del Río Huaura (Paquete 3)

Gerencia: SSOMA

Lugar o Sector:

FECHA DE EVALUACIÓN:

ÁREA DE TRABAJO(*)	PUESTO	N (Población)	TAREA(*)	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	ACTIVIDADES / SUBTAREAS EVALUADAS	Oficinar	Portar Fardos	Mov. Repetitiva	Manipulación de carga	Subir o bajar (Jalar/empujar)	MÉTODOS ERGONOMICOS DE EVALUACION UTILIZADOS (*)	PUNTAJE DEL METODO	MAGNITUD DEL RIESGO(*)	PROPUESTA DE SOLUCIÓN(*)
OFICINA	Ayudante de lajística	2	Contratación de compra, requemiento a despacho de productos. Elevación de fardos y adendas, requemiento de transporte de materiales diversos	Contratación de compra, requemiento a despacho de productos. Elevación de fardos y adendas, requemiento de transporte de materiales diversos	Elevación de fardos y adendas, requemiento de transporte de materiales diversos	■					ERGONOMIA		BAJO	PAUSAS ACTIVAS / Distribución de Losanor Disorganismos
	Tarador	5	Tarar Administrativa	Tarar Administrativa	Tarar Administrativa	■					ERGONOMIA		BAJO	PAUSAS ACTIVAS / Distribución de Losanor Disorganismos
	Digitador	3	Digitación	Digitación	Digitación y fardos de repartir	■					ERGONOMIA		BAJO	PAUSAS ACTIVAS / Distribución de Losanor Disorganismos
	Ayudante de Oficina Técnica	2	Digitación	Digitación	Digitación y fardos de repartir	■					ERGONOMIA		BAJO	PAUSAS ACTIVAS / Distribución de Losanor Disorganismos
	Ingeniera de oficina técnica	2	Tarar Administrativa	Tarar Administrativa	plan de previa y Elevación de edi	■					ERGONOMIA		MEDIO	PAUSAS ACTIVAS
	Cadúta	4	Diseño planar	Diseño, Elevación de planar/Control de obra en matrader	Diseño, Elevación de planar/Control de obra en matrader	■					ERGONOMIA		MEDIO	PAUSAS ACTIVAS / Distribución de Losanor Disorganismos
	Cadúta	4	Diseño planar	Diseño, Elevación de planar/Control de obra en matrader	Diseño, Elevación de planar/Control de obra en matrader	■					ERGONOMIA			
	Coordinadora de PMC	2	Elaboración de Informe	Elaboración de Informe, Abastecimiento de datos, realizar cuadro de control	Elaboración de Informe, Abastecimiento de datos, realizar cuadro de control	■					ERGONOMIA		MEDIO	PAUSAS ACTIVAS
	Control de documentar	2	Recepción y Derivación de documentar a diferentes áreas	Recepción y Derivación de documentar a diferentes áreas	Recepción y Derivación de documentar a diferentes áreas	■					ERGONOMIA		MEDIO	PAUSAS ACTIVAS / Distribución de Losanor Disorganismos
	Administrador de contrato	1	Análisis de contrato, redacción de carta	Análisis de contrato, redacción de carta	redacción de contrato	■					ERGONOMIA		MEDIO	PAUSAS ACTIVAS
	Jefe de personal	2	Evaluación de las tareas del personal	Evaluación de las tareas del personal	Evaluación de las tareas del personal	■					ERGONOMIA		MEDIO	PAUSAS ACTIVAS / Distribución de Losanor Disorganismos
	Administrador de	2	Trabajo	Trabajo Administrativo	Seguimiento de las cuentas	■					ERGONOMIA		MEDIO	PAUSAS ACTIVAS / Distribución de Losanor Disorganismos

ANEXO 05. CRONOGRAMA DE PROGRAMAS DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES				
PROGRAMAS DE VIGILANCIA	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
PROTECCIÓN Y CONSERVACIÓN AUDITIVA	X			
ERGONOMÍA		X		
PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ECNT	X			X
CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA		X		
PROTECCIÓN RESPIRATORIA			X	
EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS		X		
CONSERVACIÓN DE LA SALUD MENTAL			X	
PROTECCIÓN DE LA MUJER GESTANTE				X

▪ ANEXO 06. CRONOGRAMA DE HIGIENE OCUPACIONAL

MONITOREO	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
AGENTES QUÍMICOS		X	
DISERGONÓMICO		X	
PSICOSOCIAL		X	
AGENTES MICROBIOLÓGICOS		X	

- MS-CO-PE-HAS-DP-001-
Att.01
(Revisión 0)

[illegible]

- MS-CO-PE-HAS-DP-001-Att.02 (Rev. 0) ENTREGA DE EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES

MS-CO-PE-HAS-DP-001-Att.02 (Revisión 0)	Entrega de Exámenes Médicos Ocupacionales	
--	---	---

Nº	Apellidos y Nombres	Cargo/Función	DNI / CE	Fecha de Entrega	Clinica	Fecha de Examen	Tipo de EMO	Firma del Trabajador	Impresión Digital
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

RESPONSABLE DE ENTREGA DE LOS EMO: _____

FIRMA

■ MS-CO-PE-HAS-DP-001 Att.03 (Rev. 0). VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL

[illegible]

ANEXO 10. TRIPTICOS DE LOS PROGRAMAS DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL

5.- USO CORRECTO DEL PROTECTOR AUDITIVO:



- 1) Lave sus manos con agua y jabón.
- 2) Pase el cordón de los protectores tras la nuca, dejando que los tapones cuelguen al frente.
- 3) Pase su mano derecha sobre la cabeza y levante con los dedos la punta de su oreja izquierda hacia arriba y atrás.
- 4) Con su otra mano, introduzca el tapón hasta el fondo del canal auditivo.
- 5) Repita la acción, pero esta vez levantando la punta de su oreja derecha, con su mano izquierda sobre la cabeza.
- 6) Para retirar los tapones se realiza la misma técnica.

6.- EFECTOS DEL USO INADECUADO DEL PROTECTOR AUDITIVO:

El uso del protector auditivo durante la mitad de la jornada reduce sólo **3 dB**, cuando la protección de efectiva de tapones es **> 24 dB** de NRR.



7.- RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN A DAÑO AUDITIVO:

En nuestra vida cotidiana:

- ✓ Limitación del tráfico en las ciudades. Uso peatonal del centro urbano.
- ✓ Correcto mantenimiento del vehículo, en especial del silenciador.
- ✓ Minimizar el uso del claxon y usar transporte alternativo como las bicicletas.
- ✓ Limitación de los espacios lúdicos o recreativos nocturnos.
- ✓ Visitar al otorrinolaringólogo cuando se cuente con afecciones respiratorias o para revisiones de salud periódicas: lavado de oído.

En el trabajo:

- ✓ Usar correctamente el protector auditivo que se le proporcione.
- ✓ Poner en práctica lo aprendido en la reposición y mantenimiento de los protectores auditivos.
- ✓ Informar a su jefe inmediato de la necesidad de reemplazar el protector auditivo que utilice.
- ✓ Participar de las evaluaciones médicas ocupacionales de audiometría que la empresa planifique para los trabajadores y estudios de dosimetría en el puesto de trabajo.

Fecha y hora:.....

Nombres y Apellidos:.....



Este tríptico busca promover una cultura de prevención en el trabajador, así como brindar información y capacitación oportuna en la exposición al ruido que tenemos en nuestra vida cotidiana.

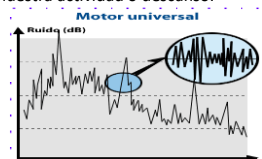
Defensas ribereñas del río Cañete y río Huaura – Paquete 5

DEFINICIONES

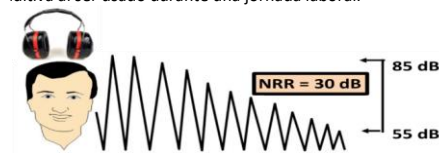
Ruido: vibración que se propaga en el aire en forma de ondas que es percibida por el oído humano.



Ruido: El ruido se define como cualquier sonido calificado, por quien lo sufre, como algo molesto, indeseable e irritante, que interfiere en nuestra actividad o descanso.

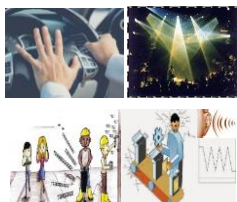


NR: siglas en inglés que refieren al rating de reducción de ruido que provee un determinado equipo de protección auditiva al ser usado durante una jornada laboral.



FACTORES DE RIESGO:

Tránsito vehicular
Conciertos y eventos masivos
Trabajos de construcción
Máquinas industriales
Uso prolongado de auriculares
Medicamentos ototóxicos
Higiene y Limpieza,
Infecciones del oído



3.- EFECTOS NOCIVOS DE LA EXPOSICIÓN AL RUIDO Y FACTORES DE RIESGO:

El ruido es un contaminante que tiene el potencial de afectar la salud de las personas y deteriorar su calidad de vida. La exposición a altos niveles de ruido (>85 dB) conlleva principalmente efectos fisiológicos que se relacionan directamente con alteraciones en el oído, como: la hipoacusia, tinnitus (zumbido en los oídos).

1. HIPOACUSIA INDUCIDA POR RUIDO

Es la disminución de la capacidad auditiva de uno o ambos oídos, de intensidad leve, moderado o severo, es permanente y acumulativa, como resultado de la exposición a niveles perjudiciales de ruido (>85 dB) en el ambiente de trabajo.

2. TRAUMA ACÚSTICO

Es una lesión en el oído interno que generalmente se produce por la exposición ocasional a un único ruido fuerte, como una explosión o un disparo.

3. HIPOACUSIA NEUROSENSORIAL

Es la pérdida auditiva que puede deberse a dos problemas diferentes: pérdida sensorial que afecta al oído interno o bien al nervio auditivo. La causa principal es el envejecimiento, meningitis, medicamentos ototóxicos, pero también puede ser congénita y detectarse desde el nacimiento, ya sea por carga hereditaria o por un desarrollo anormal en las etapas de gestación del feto.



Se ha documentado cierta relación entre el ruido con los trastornos cardiovasculares. La exposición al ruido puede aumentar el riesgo de padecer HTA, angina de pecho o un infarto agudo de miocardio. Esto se debe a una activación de hormonas nerviosas, que va a provocar el aumento de la tensión arterial o la vasoconstricción, entre otras.

4.- PROGRAMA DE PROTECCIÓN AUDITIVA

A. ELIMINAR FUENTE DE RUIDO:

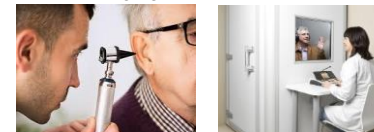
- Maquinaria con silenciadores incorporados o se adiciona barreras de encapsulamiento.



B. PROGRAMA DE PREVENCIÓN MÉDICA OCUPACIONAL

Orientado a evaluar mediante la audiometría la función auditiva de los trabajadores expuestos a ruido, con el fin de valorar los efectos auditivos producidos por el mismo.

➤ EXÁMEN DE AUDIOMETRÍA



C. USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

TAPONES AUDITIVOS: Los tapones reutilizables 3M están diseñados para ayudar a reducir la exposición a niveles dañinos de ruido y sonidos altos.

Brindan protección frente al ruido en:

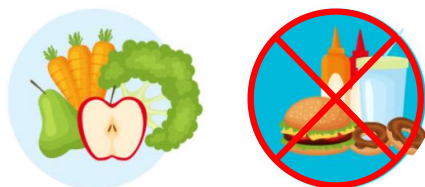
- Industria del metal
- Industria del automóvil
- Construcción
- Industria química y farmacéutica
- Trabajos con madera
- Ingeniería
- Industria textil



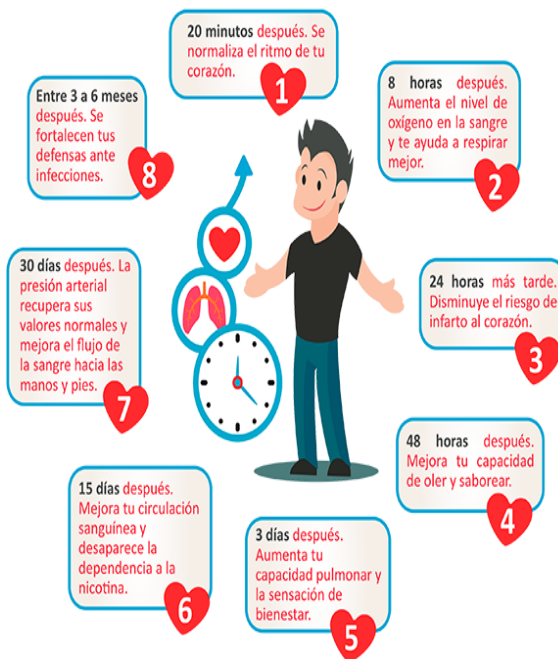
NRR: 24dB

7.- ¿CÓMO PREVENIRLAS?

- ✓ Eliminando el hábito del consumo de tabaco.
- ✓ Disminuir la ingesta de alcohol.
- ✓ Llevar una dieta saludable.
- ✓ Realizar actividad física diariamente por 30 minutos.



7.- BENEFICIOS PARA TU CUERPO CUANDO DEJAS DE FUMAR



Fuente: MINSA

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS



Vivir más años con mejor salud es posible.

Defensas ribereñas del río Cañete y río Huaura
Paquete 5

1.- DEFINICION

- Enfermedades no transmisibles o no infecciosas
- Mayormente crónicas, de larga duración
- Afectan a todos los grupos de edad
- De progresión lenta
- No se resuelven espontáneamente
- Rara vez logran curación total

2. ¿CUÁLES SON?

ENT	MUERTES EN MILLONES POR AÑO QUE ORIGINA
Enfermedades cardiovasculares (HTA, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares)	17,9
Cáncer	9,0
Enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica y asma)	3,9
Diabetes	1,6

2.- FACTORES DE RIESGO:

- Consumo de tabaco y alcohol
 - Alimentación poco o nada saludable
 - Falta o poca actividad física
- TODOS PREVENIBLES Y MODIFICABLES**

En algunos casos puede haber más de un factor de riesgo para desarrollar las ECNT.



3.- CONSUMO DE TABACO

Es el factor causal del cáncer de pulmón, también está asociado al desarrollo de enfermedades vasculares e isquémicas. Actualmente, se estima que las enfermedades cardiovasculares son responsables de casi la mitad de los decesos vinculados al consumo de tabaco en países desarrollados, así como más de la cuarta parte de fallecimientos en países en vías de desarrollo.



4.- CONSUMO DE ALCOHOL

El uso nocivo de alcohol está considerado como un factor de riesgo en el padecimiento de algún tipo de cáncer, enfermedades cardiovasculares y cirrosis hepática.



5.- SOBREPESO Y OBESIDAD

Es exceso de grasa corporal junto con la presión arterial, glucosa elevada y dislipidemia lleva con el tiempo al desarrollo de diabetes mellitus 2 y aumenta el riesgo de una persona de padecer infartos y derrames cerebrales.



Acanthosis nigricans



6.- SEDENTARISMO O Poca ACTIVIDAD FÍSICA

La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de colon.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar.



TRABAJO CON TRANSPALETAS MANUALES

- Comprueba que el peso de la carga es adecuado para la capacidad del transpaleta.
- Si la carga es demasiado pesada, pide ayuda a otro compañero

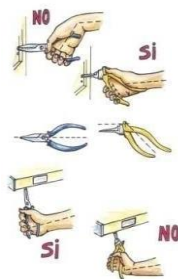


- Sube la carga empleando los dos brazos sobre la barra de tracción.
- Durante el desplazamiento de la carga evita los movimientos bruscos. Colócate en el lateral de la transpaleta tirando de manera que el brazo quede en línea recta con la barra de tracción.

TRABAJO CON HERRAMIENTAS Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE MUÑECA – BRAZO

Cuando realices trabajos con herramientas manuales, evita:

- Los movimientos repetidos de muñeca.
- El empleo constante de fuerza con la mano afectada y los movimientos forzados de flexión – extensión de manera prolongada en el tiempo.
- La realización de movimiento de pinza con los dedos de forma repetida.
- El uso regular y continuado de herramientas de mano vibrantes.
- La presión prolongada sobre la muñeca o la palma de la mano.



RECUERDA

Manejo manual de cargas:

- ✓ Colócate lo más cerca posible a la carga.
- ✓ Asegura un buen apoyo de los pies.
- ✓ Flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.
- ✓ Levanta la carga con ayuda de los músculos de las piernas manteniendo la espalda recta.
- ✓ Evita los giros en los desplazamientos.

Trabajo con herramientas:

- ✓ Procura un buen diseño y mantenimiento de las herramientas, utensilios y del puesto de trabajo.
- ✓ Cuando las tareas se tengan que efectuar con herramientas pesadas, mantén una buena posición equilibrada y realiza pausas suficientes para recuperar la fuerza.
- ✓ Intercala periodos de descanso practicando algún ejercicio o rotaciones.
- ✓ Utiliza las herramientas manuales con el fin para el que fueron creadas.

PREVENCIÓN DE LESIONES POR SOBRESIESFUERZO



Defensas ribereñas del río Cañete y río Huaura – Paquete 5

LESIONES POR SOBRESFUERZO

Durante la manipulación manual de cargas o la realización de tareas con exposición significativa a posturas forzadas, el trabajador puede sobrepasar su capacidad física, pudiendo producirse lesiones de origen musculoesquelético.

MEDIDAS PREVENTIVAS

EVITA ESFUERZOS INNECESARIOS

- ✚ No muevas cargas o mano si no es imprescindible.
- ✚ Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- ✚ Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.



TRABAJO CON ELEVACIÓN DE CARGAS

1. Evaluar la carga

- ✚ Cuando la manipulación manual de cargas supone desplazamientos, debes estudiar la distancia a recorrer, la existencia de obstáculos, así como las características de la carga: peso, tamaño, tipo de agarre, repetitividad de acciones, existencia de aristas, clavos; necesidad de uso de equipo de protección personal (calzado, guantes), etc.
- ✚ Las cargas pesadas y voluminosas procura trasladarlas con ayuda de medios mecánicos o pide ayuda a otro compañero.



2. Utiliza la técnica correcta de elevación y transporte

- ✚ Aproxímate a la carga.
- ✚ Asegura un buen apoyo de los pies manteniéndolos separados, alrededor de 55cm., con un pie ligeramente adelantado sobre el otro, colocando uno de ellos en dirección al movimiento.



- ✚ Utiliza los músculos más fuertes: brazos y piernas.
- ✚ Al agacharte, dobla las rodillas procurando mantener la espalda recta.
- ✚ Por último, expulsa el aire de los pulmones antes de levantar la carga.



- ✚ Lleva la carga tan equilibrada y próxima al cuerpo como sea posible.



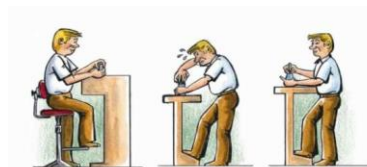
- ✚ Mantén los brazos estirados y rígidos, llevando la carga entre los codos y las muñecas.

- ✚ No gires la cintura con una carga entre las manos.



TRABAJO DE PIE

- ✚ Adapta la altura del puesto al tipo de esfuerzo que tienes que realizar.
- ✚ Para evitar estar mucho tiempo de pie (bipedestación prolongada) alterna posturas estáticas con otras dinámicas.
- ✚ Cambia periódicamente la posición de los pies y reparte el peso de las cargas.
- ✚ Utiliza un reposapiés. Evita doblar la espalda.



TRABAJO DE PIE/SENTADO

- ✚ Coloca la silla de tal forma que te permita un buen acceso al plano de trabajo.
- ✚ Ajusta la altura de la silla entre 25 y 35 cm por debajo de la superficie de trabajo.
- ✚ En caso sea necesario, utiliza reposapiés.



Debe tener en cuenta...

Los equipos de protección respiratoria son de uso personal. Si fuera imprescindible que los utilizara más de una persona, deberán limpiarse y desinfectarse (por ejemplo, con agua y jabón, y después, alcohol).



Y le recordamos que...

- En casos de posible falta de oxígeno, utilice equipos de respiración autónoma.
- Existe una protección adecuada a cada tipo de contaminante.



CONOZCAMOS...

*La seguridad industrial
La importancia de:*

LA PROTECCIÓN RESPIRATORIA



**Te lo recomiendan tus amigos
de SSOMA – OHLA**

La protección respiratoria

Hay varias clases de protección respiratoria, cada una de ellas pensada para un tipo de riesgo.

Los equipos de respiración autónomos se usan donde pueda haber falta de oxígeno (pozos, cisternas, incendios, etc.) o existan concentraciones muy altas de contaminantes (fugas o derrames de productos químicos).



Los equipos filtrantes (máscaras y mascarillas con filtro y mascarillas autofiltrantes) nunca deben usarse donde pueda haber falta de oxígeno o las concentraciones de contaminantes sean muy elevadas.

Las máscaras con filtro protegen la boca, nariz y ojos. Se utilizarán en trabajos con presencia de contaminantes que perjudiquen la mucosa de los ojos (por ejemplo, amoníaco, cloro, etc.). Existen filtros para cada tipo de contaminante que son recambiables.



Las mascarillas con filtro son como las máscaras con filtro, con la diferencia de que sólo cubren la boca y la nariz y su grado de protección es menor. Por eso sólo deben usarse en trabajos donde los contaminantes presentes no perjudiquen los ojos.



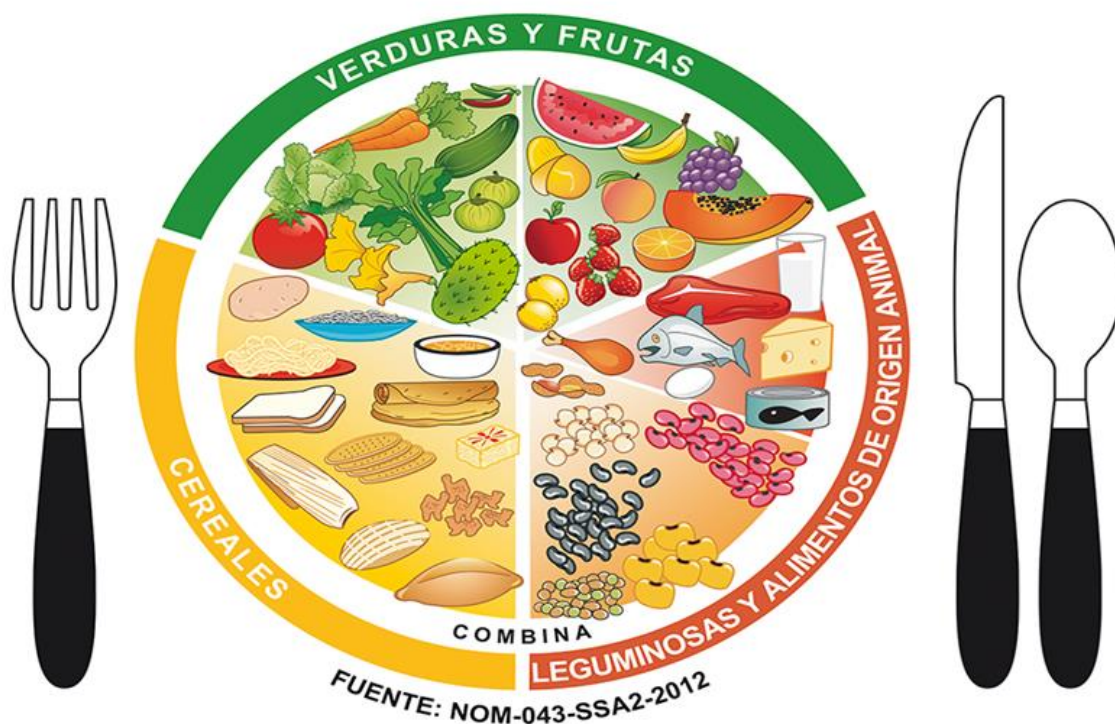
Las mascarillas autofiltrantes, como las mascarillas con filtro, protegen la boca y la nariz por lo que sólo deben usarse cuando no hay sustancias que perjudiquen los ojos. En estas mascarillas el filtro no es recambiable, porque la propia mascarilla es el filtro. La mayoría sólo protegen contra partículas. Se pueden utilizar en trabajos donde haya partículas en suspensión (trabajos de carpintería, soldadura, etc.).

ANEXO 11. AFICHES DE NUTRICIÓN SALUDABLE



DEFENSAS RIBEREÑAS DEL RÍO CAÑETE Y RÍO HUAURA – PAQUETE 5

El Plato del Bien Comer



Fruta entera = 1 pelota de tenis
(1 equivalente de fruta)



Queso = 1 pulgar
(1 equivalente de alimentos de origen animal)



Fruta picada = 1 puño
(1 equivalente de fruta)



Ensalada = 2 puños
(1 equivalente de verduras)



Arroz o pasta = 1 puño
(1 equivalente de cereal)



Carne, pollo o pescado = 1 palma de una mano
(3 equivalentes de alimentos de origen animal)

CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VERDURAS

Es importante

Que consumas frutas y verduras, ya que aportan a la nutrición y salud de nuestro organismo.

No olvides

Desinfectar y lavar bien las frutas y verduras antes de su consumo y/o preparación.

La mayoría de las verduras se pueden consumir crudas y de esa forma se logra aprovechar la mayor cantidad de sus nutrientes.

Beneficios de las frutas y verduras:

- ✓ Aportan vitaminas y minerales
- ✓ Ayudan a mantenernos hidratados y llenos de energía.
- ✓ Favorecen el cuidado de la piel
- ✓ Ayudan a prevenir enfermedades
- ✓ Aportan fibra al organismo
- ✓ Ayudan a la absorción de hierro en el organismo
- ✓ Mejora tu desempeño intelectual
- ✓ Son necesarias para mantenernos saludables
- ✓ Ayudan al cuidado de la visión y de los huesos

Siempre al comprar frutas y verduras, ten presente que tengan:



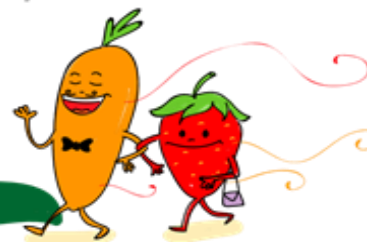
• **Apariencia fresca**



• **Buenas condiciones:**
sin golpes o marcas,
para evitar descomposición



Por su alto contenido de agua y fibra, las frutas y verduras nos ayudan a eliminar todos los desechos y evitar enfermedades, gracias a las vitaminas



• **Buen olor**



• **Un color brillante**