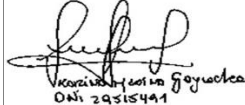


	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página: 1 de 18



PLAN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA 2023

	Nombre	Cargo	Fecha	Firma
Elaborado y/o modificado por	Dr. Gerson Ramos	Medico Ocupacional	13/06/2022	 M.C. GERSON G. RAMOS VEGA Médico Cirujano CMP 84185
Revisado y aprobado por	Karina Medina	Superintendente SSOMA	14/06/2022	 Karina Medina O.N. 29515441
Revisado y aprobado por	Jorge Raygada Bregante	Gerente General	14/06/2022	
Revisado y aprobado por	Comité Central / Sub Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo Nº de Acta:		14/06/2022	

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página: 1 de 18

OBJETIVOS DEL PROCEDIMIENTO

1.1. Objetivo General

Lograr disminuir incidentes y/o accidentes durante la ejecución de actividades con vehículos pesados y livianos inmersos en las diferentes actividades que implican las Operaciones en AJANI SAC planta Lurín.

1.2. Objetivos Específicos

- 1.2.1. Identificar condiciones de salud asociadas al riesgo de fatiga en sus colaboradores.
- 1.2.2. Identificar aspectos psicológicos relacionados a la conducción de vehículos.
- 1.2.3. Implementar medidas de control para las horas de sueño del personal conductor.

1.3. Definiciones

- 1.3.1.1. Fatiga: Estado de desempeño mental y/o físico deficiente y estado de alerta disminuido que surge como resultado o combinación de trabajo físico y mental pesado, factores de salud y sicosociales o sueño reparador inadecuado.
- 1.3.1.2. Fatiga Laboral: Tipo de fatiga vinculado a actividades laborales y está caracterizada por la presencia de síntomas y signos tanto de fatiga física y mental, una tendencia a la cronicidad y su implicación a todos los niveles profesionales.
- 1.3.1.3. Fatiga crónica o surménage: Es la que persiste en gran parte después de un descanso reparador. Puede llegar a un estado de fatiga crónica no reversible y acumular tanta ansiedad que lleve el riesgo de un desenlace fatal como el infarto del miocardio.

1.3.2. Fatiga y motivación

La relación entre la sensación de fatiga y la motivación en el trabajo es de tipo inverso, de manera que la realización de una tarea con escasa motivación por parte de la persona se acompaña de una pronta aparición de síntomas de fatiga. Sin embargo, cuando la motivación es alta puede no sentirse fatiga hasta que ésta alcance un nivel muy elevado (cercano al agotamiento). De algún modo, parece que el umbral para la sensación de fatiga es distinto según la motivación que se tenga para realizar una actividad y, por lo tanto, las energías que se está dispuesto a aplicar a la misma.

1.3.3. Somnolencia

Sensación de pesadez y torpeza en los movimientos y en los sentidos, provocada por el sueño. Es un estado en el que se percibe una fuerte necesidad de dormir en situaciones o momentos en que realizamos una actividad. Como reconocemos a la somnolencia:

1. Bostezar constantemente.
2. No controla los ojos (parpadeo frecuente), se cierran, pierden foco.
3. Tiene problemas para mantener la cabeza erguida (cabecear).
4. Circula sobre la línea del centro de calzada o “zigzagüea”.
5. Cambios de velocidad y frenadas frecuentes.
6. No recuerda algunas partes del viaje.
7. Se imagina cosas o está soñando despierto.

Nota: Al percibir alguna de estas señales, el trabajador deberá dejar de hacer lo que estaba haciendo y comunicarse inmediatamente con su supervisor.

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página:1 de 18

ALCANCE

El presente procedimiento está dirigido a todos los conductores de vehículos livianos y pesados que laboran para AJANI SAC en la sede planta Lurín

RESPONSABILIDADES

1.4. Gerente General

- 1.4.1.** Asignar los recursos necesarios para el cumplimiento del presente plan.
- 1.4.2.** Es responsable de aprobar el presente Procedimiento de Control de Fatiga y Somnolencia.

1.5. Jefe de Planta

- 1.5.1.** Asegurar la implementación y cumplimiento de las medidas de control de los riesgos relacionados a la fatiga y somnolencia.
- 1.5.2.** Gestionar los recursos necesarios para el cumplimiento del presente plan.

1.6. Supervisor de Campo

- 1.6.1.** Controlar diariamente el cumplimiento estricto del presente procedimiento de Control de Fatiga y Somnolencia.
- 1.6.2.** Mantener una actitud de alerta al estado de fatiga y somnolencia del personal bajo su supervisión, enfatizando las actividades de conducción de equipos, trabajos críticos y en especial al desarrollar horarios extendidos.
- 1.6.3.** Asegurar que los colaboradores bajo su supervisión hayan sido entrenados sobre los riesgos de la fatiga y somnolencia en el trabajo y la forma de identificarlos.

1.7. Jefe de SSOMA

- 1.7.1.** Asesorar a Supervisores y Colaboradores respecto al cumplimiento estricto del presente procedimiento de Control de Fatiga y Somnolencia.
- 1.7.2.** Desarrollar y promocionar programas de capacitación, talleres y boletines de concientización sobre Fatiga y Somnolencia.

1.8. Médico Ocupacional

- 1.8.1.** Elaborar el procedimiento de Control de Fatiga y Somnolencia
- 1.8.2.** Realizar la vigilancia médica para los colaboradores propensos a la Fatiga y Somnolencia.

1.9. Enfermera Ocupacional

- 1.9.1.** Realizar la asesoría preventiva para los colaboradores propensos a la Fatiga y Somnolencia
- 1.9.2.** Realizar seguimiento a personal con el cargo de conductor.

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página: 1 de 18

1.10. Conductores

- 1.10.1. Son los responsables de cumplir con el presente procedimiento.
- 1.10.2. Cumplir de forma permanente lo indicado en el presente procedimiento de Fatiga y Somnolencia.
- 1.10.3. Presentarse a su puesto de trabajo en estado óptimo de alerta luego de un sueño reparador.
- 1.10.4. Reportar a su supervisor cualquier condición que impida cumplir con el presente procedimiento que se relacione a un riesgo de Fatiga y/o Somnolencia.
- 1.10.5. Informar a su supervisor y/o parte administrativa en caso de que hubiera consumido un medicamento que pueda alterar su nivel de alerta, para su reubicación temporal.
- 1.10.6. Responder los ítems de la declaración jurada del conductor según la lista chequeo de pre uso de vehículo livianos o pesados.
- 1.10.7. Cumplir con las pausas activas establecidas en el presente procedimiento.
- 1.10.8. En caso de no cumplir con los aspectos antes expuestos, el conductor deberá ser evaluado por el área de salud ocupacional de AJANI, además de interrumpir su actividad como conductor.

1.11. Personal Operativo

- Son los responsables de cumplir con el presente procedimiento.
- Cumplir de forma permanente lo indicado en el presente procedimiento de Fatiga y Somnolencia.
- Presentarse a su puesto de trabajo en estado óptimo de alerta luego de un sueño reparador.
- Reportar a su supervisor cualquier condición que impida cumplir con el presente Plan que se refiera un riesgo de Fatiga y/o Somnolencia.
- Informar a su supervisor y/o parte administrativa en caso de que hubiera consumido un medicamento que pueda alterar su nivel de alerta, para su reubicación temporal.
- Cumplir con las pausas activas establecidas en el presente procedimiento.
- En caso de no cumplir con los aspectos antes expuestos, el conductor deberá ser evaluado por el área de salud ocupacional de AUSPIC, además de interrumpir su actividad como conductor.

OBJETIVOS, ACTIVIDADES E INDICADORES

1. Desarrollar actividades de Prevención Primaria, orientadas a garantizar condiciones adecuadas para evitar fatiga y somnolencia en el personal que desarrolla labores en AJANI SAC en la sede de Lurín.
 - 1.1. Desarrollar y cumplir con el tamizaje sobre Fatiga y Somnolencia (S.A.S.) como parte del Examen Médico Ocupacional de los trabajadores.
 - 1.2. Realizar la Evaluación Psicológica de los trabajadores.
 - 1.3. Realizar Evaluación Psicossensométrica en Conductores, como parte del EMO.
 - 1.4. Realizar Test de Alcohol y Drogas, como parte del EMO.
 - 1.5. Diseñar y/o revisar los turnos y horarios de trabajo.
 - 1.6. Realizar inspecciones a cocina / comedores para verificar aspectos relacionados a la alimentación.
 - 1.7. Revisar periódicamente la programación de dietas y contenido calórico de alimentos.
 - 1.8. Realizar charlas de capacitación y sensibilización a trabajadores y supervisores sobre todos los aspectos relacionados a "prevención de fatiga y somnolencia".

DESCRIPCIÓN

1.12. Evaluación de Condiciones de Salud

Se evaluará aquellas condiciones que se relacionan con trastornos del sueño: IMC, Diámetro de Cuello, características del paladar, enfermedades crónicas (Hipertensión Arterial - HTA, Diabetes Mellitus - DM y otras relacionadas) y apnea del sueño. ([Anexo N°01](#)).

1.12.1. Evaluación del Índice de Masa Corporal (IMC).

Este parámetro es relevante en especial cuando el IMC es superior a 30 (Obesidad I). La obesidad provoca mayor probabilidad de obstrucción de la vía respiratoria por la caída de la lengua. El IMC, de acuerdo con lo indicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) se clasifica de la siguiente manera:

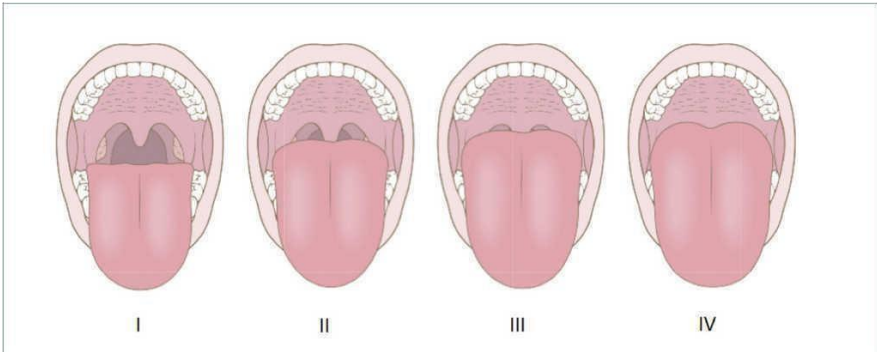
Paciente con Delgadez	IMC menor a 18
Paciente Normal	IMC de 18 a 24.9
Paciente con Sobrepeso I	IMC de 25 a 29.9
Paciente con Obesidad I	IMC de 30 a 34.9
Paciente con Obesidad II	IMC de 35 a 39.9
Paciente con Obesidad III	IMC mayor o igual a 40

1.12.2. Evaluación del paladar.

Se determina analizando la anatomía de la cavidad oral; específicamente, está basada en la visibilidad de la base de la úvula, istmo de las fauces (los arcos delante y detrás de las amígdalas) y el paladar blando. La puntuación se hace manifestando o no la fonación. Una puntuación alta (clase 4) está asociada con una difícil intubación, así como con una alta incidencia de apnea del sueño.

Se coloca al paciente sentado frente al observador, se le indica que abra la boca y que saque o protruya la lengua, y fone (diga "aaa"). a continuación, de acuerdo con las estructuras observadas, establecer la siguiente clasificación.

Luego de aplicar el test Mallampati, el tipo de paladar blando será calificado en 4 niveles:

		
Clase	Visualización directa, paciente sentado.	Imagen laringoscópica.
I	Paladar blando, fauces, úvula, pilares.	Toda la glotis.
II	Paladar blando, fauces, úvula.	Comisura posterior.
III	Paladar blando y base de úvula.	Punta de epiglotis.
IV	Solo paladar duro.	No se observa estructura glótica.

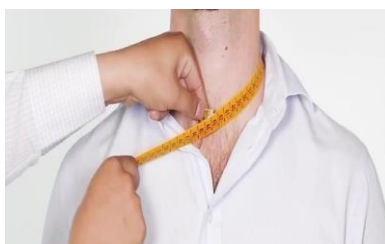
	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página: 1 de 18

NOTA: En la práctica y durante la emergencia sanitaria se obviará este ítem de evaluación del paladar.

1.12.3. Circunferencia del cuello.

En general, los hombres con una circunferencia de cuello de 43 cm o más y las mujeres con circunferencia de cuello de 40.6 cm o más, tienen mayor asociación con apnea del sueño.

Se mide debajo de la laringe con la cinta inclinada ligeramente hacia el pecho, una forma de ubicar la cinta correctamente consiste en ubicarla por debajo del cartílago Tiroides o llamada “manzana de Adán” y al nivel de la séptima vértebra cervical



1.12.4. Enfermedades Crónicas

En esta parte del subprograma de evaluará el padecimiento de enfermedades crónicas tales como:

1.12.4.1. Diabetes Mellitus (DM): Se describirá como:

Controlada cuando el paciente mantenga sus niveles de glicemia en ayunas en valores normales.

No controlada en caso de que los valores de glicemia en ayunas se encuentren por encima de los valores normales.

1.12.4.2. Hipertensión Arterial (HTA): Se calificará como:

HTA controlada cuando los valores de presión arterial se encuentren dentro de la normalidad con tratamiento.

HTA No controlada cuando los valores de presión arterial a pesar de la medicación se encuentren por encima de los valores permitidos.

1.12.4.3. Otras enfermedades crónicas: en este grupo de enfermedades, se incluirá a aquellas enfermedades crónicas que puedan influir en el desarrollo de fatiga y somnolencia en la conducción tales como:

1.12.4.3.1. Hipo e Hipertiroidismo

1.12.4.3.2. Enfermedades reumatológicas,

1.12.4.3.3. Hernias del núcleo pulposo, entre las más importantes.

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página: 1 de 18

Calificación de las condiciones de salud relacionadas a trastornos del sueño

Cada una de las condiciones descritas será calificada según el Cuadro N°1.

DE ACUERDO A LA EVALUACIÓN CLÍNICA DEL TRABAJADOR LLENE EL PRESENTE CUADRO							
N°	CONDICIONES DE SALUD	Categoría A		Categoría B		Categoría C	
		Criterio	Puntaje	Criterio	Puntaje	Criterio	Puntaje
1	Índice de Masa Corporal (IMC)	<28		28 a 30		>30	
2	Evaluación del paladar	1 ó 2		3		4	
3	Circunferencia del cuello	♂ <40 / ♀ <35		♂ 40-43 / ♀ 35-40		♂ >43 / ♀ >40	
4	Diabetes Mellitus (DM)	Sano		Controlado		No controlada	
5	Hipertensión Arterial (HTA)	Sano		Controlado		No controlada	
6	Otras enfermedades crónicas*	Sano		Controlado		No controlada	
7	Edad	<40		40-65		>65	
8	Sub Total de la Evaluación médica						
*Colagenopatías, Endocrinopatías y Osteomusculares							

En caso el colaborador obtenga un resultado en la categoría A deberá puntuarlo con 0, en caso el resultado esté en la categoría B tendrá una puntuación de 2 y si es C: 3.

Clasificación según condiciones de salud

CATEGORIA	PUNTAJE DE CALIFICACIÓN
A	Cuando en la evaluación se obtenga Cero (0)
B	Cuando en la evaluación se obtenga un puntaje de 2 a 4.
C	Cuando en la evaluación se obtenga un puntaje mayor o igual que 5.

1.13. Evaluación del Aspecto Psicológico

Para la evaluación de la fatiga se utilizará el cuestionario de Yoshitake. Por el que se considere aun estado de fatiga cuando se alcanza el 23% (7 síntomas) en mujeres y 20% (6 síntomas) en hombres.

El cuestionario de Yoshitake ([Anexo N°02](#)) aborda 3 dimensiones de la percepción subjetiva de la fatiga laboral realizan 10 preguntas para la exigencia mental en el trabajo, 10 para las manifestaciones físicas de la fatiga y por último 10 preguntas sobre los síntomas mixtos.

Clasificación según patrón de fatiga

CATEGORIA	PATRÓN DE CALIFICACIÓN
A	Conducta S (Seguro)
B	Conducta I (Intermedio)
C	Conducta N (No Seguro)

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página:1 de 18

1.14. Evaluación de la Fatiga Asociada a los Horarios de Trabajo

Dentro de los factores que afectan al aumento de la fatiga, se encuentra la monotonía del trabajo, problemas psicológicos, jornadas y turnos de trabajo, que habitualmente se encuentran asociadas a los trabajos en jornadas atípicas, los cuales exigen un esfuerzo extra por parte de los colaboradores que desempeñan sus labores.

1.14.1. Sistema de trabajo

SISTEMA DE TRABAJO

Se cuenta con horario de trabajo 08:00 AM – 05:00 PM (personal administrativo), de Lunes a viernes el personal, todo el personal es trasladado por 2 movilizaciones, 1 de AJANI y 1 empresa contratada, ambas unidades embarcan en PUENTE NUEVO en el horario de 06:30 AM para el traslado correspondiente a planta Lurín en el lapso de 1 hora, las mismas que retornan de planta a las 06:00 PM, con destino a PUENTE NUEVO.

Todo el personal cuenta con un refrigerio obligatorio de: 13:00 PM – 14:00 PM personal administrativo.

El sistema de trabajo del personal conductor de la empresa AJANI – Planta Lurín, se categoriza por tipo de unidad, donde los conductores tienen una jornada laboral que puede iniciar a las 6:30 horas y terminar a las 19:30 horas como límite. Respetando las 10 hrs máximas de conducción.

PERSONAL	HORARIO DE TRABAJO
ADMINISTRATIVO	8:00 AM – 05:00 PM

VEHÍCULO/UNIDAD	HORARIO DE TRÁNSITO
CAMIONETA	7:00 AM – 18:00 PM
BUS	6:30 AM – 19:30 PM

MEDIDAS DE CONTROL

1.15. Medidas de control para condiciones patológicas de Salud:

CATEGORIA	FRECUENCIA DE SEGUIMIENTO
A	Anual
B	Trimestral
C	Mensual

1.15.1 Se incorporará al programa de vida saludable al conductor que presente alteración en su IMC y/o tenga la medida de la circunferencia del cuello por encima de lo óptimo.

1.15.2 Se debe recomendar a todos los colaboradores que conducen algún tipo de vehículo, realicen actividad física regular.

1.15.3 En cuanto al paladar en caso tenga la puntuación de 3 o 4, deberá visitar un odontólogo, para ver la posibilidad de uso de aparatología intraoral, mientras

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página:1 de 18

tanto se le recomendará medidas de Higiene del Sueño, como: dormir decúbito lateral y decúbito ventral.

1.15.4 Las enfermedades crónicas deben ser controlados por especialistas que deberán emitir informes con la frecuencia recomendada en el plan y estos deben de ser archivados en la historia del trabajador

1.15.5 Se implementará cuestionario virtual que deberá ser llenado de manera diaria y de forma obligatoria para el control de fatiga y somnolencia en personal operativo y administrativo, por lo que, de identificarse un resultado negativo deberá ser informado al supervisor inmediato, a fin de otorgarse el descanso pertinente, y posteriormente se tomaran los controles descritos por el área de salud ocupacional.

1.16. Medidas de control administrativo

Cada vez que el conductor esté programado para realizar un servicio de transporte de carga y/o pasajero, tendrá que pasar por la evaluación del área médica y SSOMA, en base los parámetros contenidos en el Formato de Tolerancia Cero ([Anexo N°5](#)), los cuales incluyen:

1.16.1 Área Médica:

- 1.16.1.1. Declaración jurada del conductor ([Anexo N°4](#))
- 1.16.1.2. Examen Médico Ocupacional
- 1.16.1.3. Anexo N° 16 A
- 1.16.1.4. Controles médicos vigentes
- 1.16.1.5. Registro en el Plan de Fatiga y Somnolencia
- 1.16.1.6. Compromiso de Fatiga y Somnolencia ([Anexo N°3](#))
- 1.16.1.7. Capacitación de Fatiga y Somnolencia
- 1.16.1.8. Compromiso de Política de Alcohol y Drogas

1.16.2 Área SSOMA:

- 1.16.2.1. Check list de la Unidad vigente.
- 1.16.2.2. Tarjeta de propiedad original.
- 1.16.2.3. Soat original.
- 1.16.2.4. Licencia de Conducir expedida por el MTC.
- 1.16.2.5. Autorización interna de manejo.
- 1.16.2.6. Capacitación en manejo defensivo (mínimo 15 min).
- 1.16.2.7. Cantidad de pasajero en la Unidad (en letras)
- 1.16.2.8. Prueba de Dosaje etílico (solo para descartar sospecha)

Además, previo a operar el vehículo o equipo, el colaborador deberá verificar diariamente que este se encuentre en óptimas condiciones de seguridad y de operatividad para circular, haciendo uso de las listas de verificaciones que se cuenta por unidad. Entre las cuales se encuentran:

- Check list de Grúas o tractos
- Check list de Carretas
- Check list de Camionetas

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página: 1 de 18

1.17. Entrenamiento y comunicación de fatiga y somnolencia

- 1.17.1 Todos los colaboradores deben recibir entrenamiento sobre el riesgo de fatiga y somnolencia en el trabajo.
- 1.17.2 Todos los colaboradores deben saber identificar los signos de la fatiga y/o somnolencia, y el manejo de estos casos en el trabajo.
- 1.17.3. Se debe asegurar que los conductores entiendan la relación de la fatiga y somnolencia con la automedicación y la prohibición de operar vehículos luego de haber consumido medicamentos como ansiolíticos, antialérgicos y relajantes musculares.
- 1.17.4. Se debe asegurar que todos los colaboradores entiendan los efectos que pueden tener sobre la fatiga y somnolencia, los alimentos y el consumo de drogas y alcohol que desfavorecen el sueño reparador.
- 1.17.5. Se debe proporcionar a todos los colaboradores información suficiente para entender la influencia que tiene una alimentación saludable y un adecuado manejo de sus actividades fuera del trabajo a fin de prevenir accidentes a causa de la fatiga y/o somnolencia.

1.18. En caso de presentar somnolencia

Debe realizar una parada por sueño < a 30 minutos con el siguiente procedimiento:

- Reportar a su supervisor las condiciones en las que se encuentra como conductor.
- Estacionarse en un lugar adecuado.
- Hacer la parada de sueño < a 30 minutos.
- Activarse mediante ejercicios durante 5 minutos.

1.19. En caso de presentar fatiga

Realizar las pausas activas de acuerdo a lo siguientes instrucciones e indicaciones:

Pausas activas: Instrucciones

1. Junte las palmas de sus manos y progresivamente, ejerza presión sostenida por 3 segundos. Repita esta secuencia 3 veces.
2. Coloque ahora las palmas sobre su cabeza. Ejerza presión sostenida por 3 segundos. Repita la secuencia 3 veces.
3. Baje los brazos flexionados y manténgalos hacia atrás como si quisiera juntar los huesos omóplatos. Ahora haga círculos hacia atrás, en secuencia de 3 veces (3 círculos, pausa, 3 círculos, pausa, 3 círculos, pausa).
4. Manteniendo los brazos pegados al cuerpo, flexione los codos en 90 grados. Ahora mueva sus antebrazos hacia afuera y hacia adentro, en secuencia de 3 veces intercalada con pausas.
5. Estire sus brazos hasta que estén rectos, al lado del cuerpo. Haga puño y lleve hacia atrás las muñecas en secuencia de 3 veces, intercaladas con pausas.

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página: 1 de 18

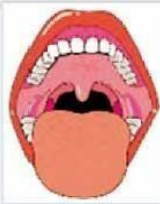
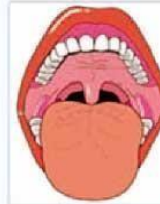
6. Con los brazos a los lados, eleve los hombros en secuencia de 3 veces, intercaladas con pausas.
7. Gire el cuello hacia la derecha y vuelva al centro en secuencia de 3. Ahora gire hacia la izquierda y vuelva al centro en secuencia de 3. En todo momento la barbilla debe permanecer recta.
8. Ahora flexione el cuello hacia adelante, hasta que la barbilla quede pegada a su cuerpo, en secuencia de 3, intercalada con pausa.

ANEXOS

ANEXO 1

FICHA MÉDICA DE FATIGA Y SOMNOLENCIA DEL CONDUCTOR DE VEHÍCULO LIVIANO / PESADO

Lugar		Fecha	
Nombre de la empresa:			
Nombre y apellidos:			
Lugar de nacimiento:		Fecha de Nacimiento:	
Edad :	Sexo:	Estado Civil:	
Lugar de residencia (Dist, Prov, Dep):			
Dirección completa			
Telefono de Casa:	Celular:	RPM:	Otro:
Puesto de trabajo actual:		Tiempo de labor en el puesto:	
Peso del trabajador	Talla	IMC	
Circunferencia del Cuello	Glucosa	PA	/

Evaluación del paladar Test Mallampati					CALIFICACION Clase
	Grado I	Grado II	Grado III	Grado IV	

DE ACUERDO A LA EVALUACIÓN CLÍNICA DEL TRABAJADOR LLENE EL PRESENTE CUADRO							
Nº	CONDICIONES DE SALUD	Categoría A		Categoría B		Categoría C	
		Criterio	Puntaje	Criterio	Puntaje	Criterio	Puntaje
1	Índice de Masa Corporal (IMC)	<28		28 a 30		>30	
2	Evaluación del paladar	1 ó 2		3		4	
3	Circunferencia del cuello	♂ <40 / ♀ <35		♂ 40-43 / ♀ 35-40		♂ >43 / ♀ >40	
4	Diabetes Mellitus (DM)	Sano		Controlado		No controlada	
5	Hipertensión Arterial (HTA)	Sano		Controlado		No controlada	
6	Otras enfermedades crónicas*	Sano		Controlado		No controlada	
7	Edad	<40		40-65		>65	
8	Sub Total de la Evaluación médica						

*Colagenopatías, Endocrinopatías y Osteomusculares

PUNTAJE:	CATEGORIA		PUNTAJE DE CALIFICACIÓN	
	Categoría A	Categoría B	Categoría C	Categoría D
	Categoría A	Categoría B	Categoría C	Categoría D
	Categoría A	Categoría B	Categoría C	Categoría D

Calificación final	Bajo	Puntaje	Medio	Puntaje	Alto	Puntaje

Nombres y apellidos del médico
Nº de CMP: _____

Nombres y apellidos del Trabajador
Nº de DNI: _____

Firma del médico:

Firma del Trabajador

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PROCEDIMIENTO DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página: 1 de 18

ANEXO 2

Cuestionario de H. Yoshitake

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____ Ocupación: _____

Experiencia en el puesto (años): _____ Centro de trabajo: _____

Fecha: _____ Hora: _____

Responda las siguientes preguntas de acuerdo con lo que sienta usted ahora.

	Si	No
1. Siente pesadez en la cabeza?.....	_____	_____
2. Siente el cuerpo cansado?.....	_____	_____
3. Tiene cansancio en las piernas?.....	_____	_____
4. Tiene deseos de bostezar?.....	_____	_____
5. ¿Siente la cabeza aturdida, atontada?.....	_____	_____
6. Está soñoliento?.....	_____	_____
7. Siente la vista cansada?.....	_____	_____
8. Siente rigidez o torpeza en los movimientos?.....	_____	_____
9. Se siente poco firme e inseguro al estar de pie?.....	_____	_____
10. Tiene deseos de acostarse?	_____	_____
11. Siente dificultad para pensar?.....	_____	_____
12. Está cansado de hablar?.....	_____	_____
13. Está nervioso?.....	_____	_____
14. Se siente incapaz de fijar la atención?.....	_____	_____
15. Se siente incapaz de ponerle atención a las cosas?.....	_____	_____
16. Se le olvidan fácilmente las cosas?.....	_____	_____
17. Le falta confianza en sí mismo?.....	_____	_____
18. Se siente ansioso?.....	_____	_____
19. Le cuesta trabajo mantener el cuerpo en una buena postura. _____	_____	_____
20. Se le agotó la paciencia?.....	_____	_____
21. Tiene dolor de cabeza?.....	_____	_____
22. Siente los hombros entumecidos?.....	_____	_____
23. Tiene dolor de espaldas?.....	_____	_____
24. Siente opresión al respirar?.....	_____	_____
25. Tiene sed?.....	_____	_____
26. Tiene la voz ronca?.....	_____	_____
27. Se siente mareado?.....	_____	_____
28. Le tiemblan los párpados?.....	_____	_____
29. Tiene temblor en las piernas o en los brazos?.....	_____	_____
30 Se siente mal?.....	_____	_____

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PROCEDIMIENTO DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página: 1 de 18

ANEXO 3

COMPROMISO DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

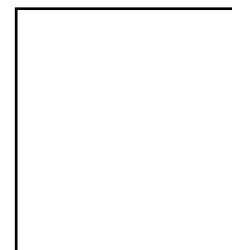
Yo; _____ con el puesto de
 _____ DNI N° _____, domiciliado en:
 _____ Distrito:
 _____, provincia: _____ departamento:
 _____ declaro bajo juramento:

1. Que he recibido la capacitación de Control de Fatiga y Somnolencia
2. Que he leído el Plan de Control de Fatiga y Somnolencia.
3. Que he entendido la capacitación de Control de Fatiga y Somnolencia
4. Me comprometo a seguir las recomendaciones según el punto 1 y 2

Declaro que todo lo que, respondido, en este cuestionario se ajusta a la verdad, en virtud de tal firma y adjunto mi huella digital para los fines pertinentes.

Misquichilca, ____ de _____ del 20 ____

Firma
DNI N°



Huella Digital

	SISTEMA DE GESTION INTEGRADO DE SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO SGI-SSMAT	Código: Versión: 1
	PROCEDIMIENTO DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Página: 1 de 18

ANEXO 4

DECLARACIÓN JURADA DE CONDUCTORES

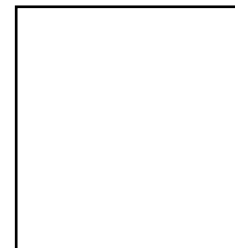
Yo; _____ con el puesto de
_____, DNI N° _____, domiciliado en:
_____, Distrito: _____, provincia:
_____ departamento: _____ declaro bajo juramento:

1. Que he dormido y reposado bien de ayer para hoy.
2. Que me encuentro en buenas condiciones para conducir mi unidad, y no estoy fatigado.
3. Que no estoy tomando medicamentos que provoquen somnolencia o falta de atención
4. Que no estoy bajo el efecto alcohol o drogas.
5. Que me comprometo a usar correctores si tengo la indicación
6. Que he recibido inducción en primeros auxilios.

Declaro que todo lo que, respondido, en este cuestionario se ajusta a la verdad, en virtud de tal firma y adjunto mi huella digital para los fines pertinentes.

Misquichilca, ____ de _____ del 20 ____

Firma
DNI N°



Huella Digital

INTERROGADO POR: _____

ANEXO 5

TOLERANCIA CERO

CONDUCTOR: _____ FECHA: _____	
TIPO VEHICULO: _____ DESTINO: _____	
EMPRESA: _____ FIRMA DEL	
PLACA: _____ CONDUCTOR: _____	
MOTIVO DE SALIDA: _____	

PARAMETROS A MEDIR	SI	NO	FIRMAS DE AUTORIZACION
AREA MEDICA			Hora: _____
Declaración Jurada	☐	☐	
Examen Médico Ocupacional	☐	☐	
Anexo 16 A	☐	☐	
Controles Médicos Vigentes	☐	☐	
Registro en el Programa de FyS	☐	☐	
Compromiso de FyS	☐	☐	
Capacitación de FyS	☐	☐	
Compromiso Política de Alcohol y Drogas	☐	☐	
Observaciones			
Evaluado	SI	NO	
AREA DE SEGURIDAD			
Check list de la Unidad vigente.	☐	☐	
Tarjeta de propiedad original.	☐	☐	
Soat original.	☐	☐	
Licencia de Conducir expedida por el MTC.	☐	☐	
Autorización interna de manejo.	☐	☐	
Capacitación en manejo defensivo (mínimo 15 min).	☐	☐	
Cantidad de pasajero en la Unidad (en letras)			
Prueba de Dosaje etílico (solo para descartar sospecha)	☐	☐	
<u>ORACION DEL CONDUCTOR</u> <i>Dame DIOS mía mirada vigilante y mano firme para poder llegar a mi destino. Ayúdame a conducir con prudencia sin causar daño a nadie en mi trayecto. Protégeme y protege de todo mal a los que van conmigo y permítenos llegar sanos y salvos a nuestros destinos. En el nombre de Jesús. AMEN.</i>			
<i>* Declaro bajo juramento que la información brindada al momento de la evaluación es verdadera y recalco el compromiso en la seguridad y salud ocupacional.</i>			
RECUERDA QUE TU FAMILIA, TE ESPERA EN CASA.			

ANEXO 6

CARTILLA DE AUTOEVALUACION

Autoevaluación		
1. Cantidad de sueño: ¿Cuántas horas ha dormido en las últimas 24 horas?	Más de 7 horas	Menos de 7 horas
2. Calidad de sueño: ¿Cómo califica usted su calidad de sueño?	Buena	Mala
3. Alimentación: ¿Ha ingerido algún alimento pesado que pueda causarle sueño?	No	Si
4. Medicamentos/Sustancias/Estrés/Enfermedad ¿Está tomando medicamentos que puedan afectar su concentración o causarle sueño? ¿Está con molestias por alguna enfermedad? ¿Está distraído por temas laborales y/o familiares?	No	Si
5. Aptitud para el trabajo: ¿Se siente seguro de poder completar o continuar su jornada de trabajo normal el día de hoy?	Alerta y despierto	Dificultad para estar alerta y despierto
Reportar inmediatamente a su supervisor si en alguna pregunta, marcó		

PROGRAMA		CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA																											
Objetivo		Lograr disminuir incidentes y/o accidentes durante la ejecución de actividades con vehículos pesados y livianos inmersos en las diferentes actividades que implican las Operaciones en AIANI SAC.																											
Indicador		(N° de actividades realizadas / N° de actividades programados) x100%																											
N°	Descripción actividad	Responsable	Primer Trimestre			Segundo Trimestre			Tercer trimestre			Cuarto Trimestre			Progrm	Ejec	%	Estado											
			Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12															
			P	E	P	E	P	E	P	E	P	E	P	E					P	E	P	E							
	CONTROL TOLERANCIA CERO	Medico Ocupacional/ENFERMERA	Continuo																										
2	CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA	Medico Ocupacional/ENFERMERA	Continuo												12	0	0%	Pendiente											
3	CAPACITACION SOBRE FATIGA Y SOMNOLENCIA Y TOLERANCIA CERO	Medico Ocupacional															3	0	0%	Pendiente									
3		Medico Ocupacional															12	0	0%	Pendiente									