





PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL 2022

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01



PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL 2022

Responsable	Cargo	Nombre	Firma	Fecha
Elaborado por	Médico Ocupacional	Dr. Raúl Guerrero Reyes		24/09/2022
Revisado por	Equipo Responsable de la Implementación, Funcionalidad y Operatividad del SG SST	Víctor Teodoro Laban Elera / Dalia Gabriela Mendoza Ramírez / Jean Martín García Vite / Iván Molina Salas / Dra Mercedes Ramos Aguilar		03/10/2022
Revisado por	Oficina Recursos Humanos	Abog. Diana Vanessa Nevado García		06/10/2022
Aprobado por	Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo	Arturo Garcés Navarro / Diana V. Nevado García / Mirtha Ladines Saavedra / Socorro Farfán Farfán / Froilán Chero Gonzales / Percy Arrieta Calle / Manuel Burga Campos / Edmundo Cueva Bastidas		12/10/2022

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

INDICE

I. INTRODUCCIÓN

- a. Valores.
- b. Datos del empleador
- c. Descripción de la institución.
- d. Horarios de trabajo

II. OBJETIVOS

- a. Objetivo general
- b. Objetivos específicos

III. BASE LEGAL

IV. ALCANCE

V. DEFINICIONES

VI. RESPONSABILIDADES


VII. ACTIVIDADES

- 7.1 Programa 01: programa de promoción de cambios de estilos de vida saludable
- 7.2 Programa 02: prevención de enfermedades infectocontagiosas
- 7.3 Programa 03: conservación visual
- 7.4 Programa 04: prevención de trastornos osteomuscular
- 7.5 Programa 05: programa de control de riesgos psicosociales.
- 7.6 Programa 06: programa de control de somnolencia y primeros auxilios en conductores y/o operarios.

VIII. INDICADORES

IX. CRONOGRAMA

X. ANEXOS

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

I. INTRODUCCIÓN:


El termino “vigilancia de la salud de los trabajadores” engloba una serie de actividades, referidas tanto a individuos como a colectividades y orientadas a la prevención de los riesgos laborales, cuyos objetivos generales tienen que ver con la identificación de problemas de salud y la evaluación de intervenciones preventivas. La vigilancia de la salud de los trabajadores es el proceso de recolección de información y análisis sistemático, que abarca todas las evaluaciones necesarias para proteger la salud de los trabajadores, con el objetivo de detectar los problemas de salud relacionadas con el trabajo y controlar los factores de riesgos y prevenir los daños de la salud del trabajador

En el Perú, con la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, se establece en el Artículo 36°, sobre Servicios de Seguridad y Salud en el Trabajo: “Todo empleador organiza un servicio de seguridad y salud en el trabajo propio o común a varios empleadores, cuya finalidad es esencialmente preventiva y dentro de sus actividades la realización de la Vigilancia de la Salud de los Trabajadores”, y se establece en el inciso d) del Artículo 49°, sobre las Obligaciones del empleador, que debe practicar exámenes médicos antes, durante y al término de la relación laboral a los trabajadores, acordes con los riesgos a los que están expuestos en sus labores, a cargo del empleador.

El Gobierno Regional de Piura consciente de la importancia de la aplicación del plan de vigilancia médica ocupacional que contribuye a la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo garantiza ambientes de trabajo mas seguros y custodia los factores de riesgos individuales de sus trabajadores que al final logran mejorar la productividad y eficacia de sus actividades.

a. VALORES.

- i. **Trabajo en equipo:** Conjunto de personas que tiene meta en común y realizan todas las tareas necesarias para poder sacarla adelante.
- ii. **Responsabilidad:** Hacernos cargo de nuestras propias acciones y a lo que nos comprometemos.
- iii. **Integridad:** Hacer lo correcto, aunque nadie esté mirando.

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

iv. **Honestidad:** Significa no tener nada que esconder.


b. DATOS DEL EMPLEADOR

RAZÓN SOCIAL : GOBIERNO REGIONAL PIURA
 RUC : 20484004421
 DIRECCIÓN : Av. San Ramón S/N Urb. SAN EDUARDO –
 EL CHIPE
 REGIÓN : PIURA
 PROVINCIA : PIURA
 DISTRITO : PIURA

c. DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCION.

El presente Plan Trimestral de Vigilancia Médica Ocupacional, comprende y/o aplica a todos los locales inmersos a la Sede Central del Gobierno Regional Piura, los mismos que se detallan a continuación:

1. Local de Gobernación - Av. San Ramón S/N Urb. San Eduardo - El Chipe Piura
2. Local de Gerencia Regional de Infraestructura - Av. Fortunato Chirichigno S/N Urb. San Eduardo - El Chipe Piura
3. Gerencia Regional de Recursos Naturales y Gestión de Medio Ambiente - Av. San Ramón S/N Urb. San Eduardo - El Chipe Piura
4. Centro de Servicio de Equipo Mecanizado – CESEM - Av. San Ramón S/N Urb. San Eduardo - El Chipe Piura
5. Archivo Central - Av. Los Tallanes S/N Urb. San Eduardo - El Chipe Piura
6. Archivo Regional - Av. Los Tallanes S/N Urb. San Eduardo - El Chipe Piura
7. Gerencia Regional de Saneamiento Físico Legal de la Propiedad Rural y Estatal – Pro Rural - Av. Los Cocos - Piura
8. Centro de Operaciones de Emergencia Regional – COER – Carretera Piura Sullana - Piura
9. Aldea Infantil San Miguel de Piura – Av. Los Algarrobos - A.H Los Algarrobos - Piura
10. Aldea Infantil Señor de la Exaltación – Huarmaca
11. Centro de Recreación Yacila – C.P Yacila

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

12. Centro de Abastecimiento de Agua Bayovar – Campamento Illescas – Carretera Piura – Sechura - Bayovar
13. Centro de Mejor Atención al Ciudadano - Centro MAC Piura – Av. Sánchez Cerro Zona Industrial 234 – Piura, es preciso indicar que este local está ligado y/o depende de la Secretaría General del Gobierno Regional Piura.

d. HORARIOS DE TRABAJO:

TODO EL PERSONAL	HORARIO
Lunes a viernes	De 7:30- a 4:pm
Refrigerio	1:15- 2pm

II. OBJETIVOS


A. OBJETIVO GENERAL:

- Establecer la vigilancia médica de los trabajadores del Gobierno Regional Piura durante el periodo de octubre a diciembre del 2022 basada en normativa legal vigente fundamentada científicamente.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Controlar los riesgos ocupacionales en los ambientes de trabajo, aplicados a personal contratado, terceros, visitas entre otros.
- Reducir la incidencia de enfermedades comunes y relacionadas al trabajo.
- Desarrollar de programas de salud como medida preventiva de enfermedades profesionales en función de la identificación de riesgos según su área, actividad o Puesto de Trabajo.
- Realizar monitoreo de agentes físicos, químicos, biológicos y ergonómicos a los que está expuesto el trabajador mediante estudios anuales.
- Realizar la programación y evaluación de los exámenes médicos ocupacional, así como la vigilancia médica.


PROGRAMA	DESCRIPCIÓN DE OBJETIVO
Programa de Promoción de	Evaluar a todos los trabajadores anualmente con la finalidad de encontrar la línea de base de casos de

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01


Cambios de estilos de Vida Saludable	enfermedades crónicas no transmisibles (HTA, DM II, Sobrepeso, Obesidad, cáncer).
Programa de prevención de enfermedades infectocontagiosas	Sensibilizar acerca de la prevención de enfermedades infectocontagiosas (Dengue, EDA, VIH, TBC, COVID 19, Viruela del mono, entre otros) mediante la capacitación a los trabajadores y con un mínimo de 01 capacitaciones durante el año. Aplicar el plan de prevención, vigilancia y control COVID19 2022: reevaluar a los trabajadores vulnerables, para su reincorporación progresiva
Programa de Conservación visual	Capacitar y sensibilizar acerca de la importancia del uso de correctores visuales (para personal amétrope). Control y vigilancia a los trabajadores con alteraciones visuales. Coordinar con el área de seguridad sobre estudio de luxometría en los ambientes de trabajo.
Programa de prevención de Trastornos Osteomusculares	Capacitar a los trabajadores sobre posturas adecuadas (oficina y trabajadores obreros), manipulación de carga, movimientos repetitivos, pausas activas. Realizar estudio de riesgo disergonómicos de manera anual.
Programa de control de riesgos psicosociales	Capacitar al personal sobre riesgos psicosociales. Elaborar "Plan de Salud Mental" Coordinar estudio de riesgos psicosociales de los trabajadores.
Programa de control de somnolencia y primeros auxilios en conductores y/o operarios.	Capacitar al personal sobre los efectos de la somnolencia. Realizar estudio del personal para determinar el grado de Somnolencia de los conductores. Capacitar al personal sobre temas de primeros auxilios

III. BASE LEGAL.

1. Ley N°26842 General de Salud.
2. Ley N° 28048 A favor de la mujer Gestante que labora y ponga en riesgo su Salud.
3. Ley N° 29783 Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

4. D.S. N° 005-2012-TR Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo
5. D.S.N°012-2010-TR Obligación de Empleadores y Centros Médicos Asistenciales a reportar al Ministerio de Trabajo los Accidentes, Incidentes y Enfermedades Profesionales.
6. D.S.015-2005-SA Valores Límites Permisibles para Agentes Químicos en Ambientes de Trabajo.
7. D.S.016-2016 –TR Modifica el Reglamento de la Ley N°29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
8. R.M.N°312-2011/MINSA Protocolos de Exámenes Médicos Ocupacionales y Guía de Diagnóstico de Examen Médicos por actividad.
9. R.M.N°375-2008-TR Norma Básica de Ergonomía y Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico.
10. R.M.N°480-2008/MINSA Norma Técnica de Salud que Establece el Listado de Enfermedades Profesionales
11. R.M.N°511-2004/MINSA Ficha Única de Accidentes de Trabajo y su Instructivo
12. R.M. N° 571 – 2014/MINSA Protocolos de Exámenes Médicos Ocupacionales y Guía de Diagnóstico de Examen Médicos por Actividad.
13. R.M.069-2011/MINSA Calificación de Invalidez por Accidente de Trabajo y Enfermedad Profesional.
14. Reporte Técnico RTP-ISO/TR 12295-2021, Ergonomía. Documento para la aplicación de las normas internacionales en manipulación manual (ISO 11228-1, ISO 11228-2 e ISO 11228-3) y la evaluación de las posturas estáticas de trabajo (ISO 11226).
15. Decreto Supremo N°004-2021-TR Nuevos lineamientos sobre el Derecho a la desconexión digital en el trabajo remoto.
16. Ley N°30947, Ley de Salud Mental.
17. DS N° 007-2020-SA - Reglamento de la Ley de Salud Mental.
18. Ley N°27942, Ley de Prevención y Sanción de Hostigamiento Sexual
19. DS N° 014-2019-MIMP -Reglamento de la Ley de Prevención y Sanción del Hostigamiento Sexual.
20. Resolución de superintendencia N°319-2019 – SUNAFIL Aprueban el “Protocolo de Fiscalización en materia de Hostigamiento Sexual”
21. ISO 45003:2021, Seguridad y salud psicológica en el trabajo: gestión de riesgos psicosociales
22. R.M. 1275-2021 MINSA con su D.S. 321 MINSA/DGIESP-2021.

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

- 23. R.M. 018-2022-MINSA
- 24. RM 158-2022-MINSA Plan Nacional de Prevención y Control del Sobrepeso y Obesidad en el contexto de la COVID-19, 2022, que como Anexo forma parte integrante de la presente Resolución Ministerial.
- 25. Ley 30102, que dispone medidas preventivas contra los efectos nocivos para la salud por exposición prolongada a la radiación solar.
- 26. RM 675 – 2022- MINSA; modificación de la Directiva Administrativa N° 321-DGIESP/MINSA.
- 27. Decreto Supremo N° 008-2017 SA, que aprueba el reglamento de la Ley N° 30021: Ley de promoción de la Alimentación Saludable y sus modificatorias

IV. ALCANCES.


El presente plan es de aplicación obligatoria para todos los trabajadores y funcionarios de las áreas que constituyen la Sede Central del GRP sin excepción alguna, cuyas labores las desarrollen dentro o fuera de las instalaciones respectivas; asimismo, los protocolos de Seguridad y Salud del presente reglamento, tienen alcance al personal de las empresas prestadoras de servicios, usuarios o visitas que asisten a las instalaciones de las áreas que constituyen la Sede Central del GRP.

Una copia del presente Reglamento se facilitará a cada trabajador, y se comunicará oficialmente cada actualización aprobada.

El presente RISST establece entre otros componentes, las funciones, obligaciones y responsabilidades, así como derechos y atribuciones que con relación a la SST deben cumplir y acogerse los funcionarios y trabajadores de las áreas que constituyen la Sede Central, en toda actividad, servicio o proceso que desarrollen, comprometiéndose a respetar y cumplir las disposiciones expuestas en el presente reglamento.


V. DEFINICIONES:

- a. **Accidente de Trabajo:** Todo suceso repentino que sobrevenga

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

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.

- b. **Actividades o labores de alto riesgo:** aquellas que impliquen una probabilidad elevada de ser la causa directa de un daño a la salud del trabajador con ocasión o como consecuencia del trabajo que realiza.
- c. **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.
- d. **Enfermedad ocupacional:** Enfermedad relacionada al trabajo donde se produce un daño a la salud que puede ser causado en su totalidad o intensificada por las condiciones de trabajo.
- e. **Enfermedad profesional:** Es una enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral, y de carácter legal, aprobadas por Resolución Ministerial N° 480-2008/MINSA que aprobó la NTS N° 068-MINSA/DGSP-V.1. “Norma técnica de salud que establece el listado de enfermedades profesionales”.
- f. **Evaluaciones médico ocupacionales (EMO):** Están referidos a exámenes médicos realizados al ingreso del trabajador, periódicamente y al momento de su cese, orientados a la detección de enfermedades profesionales y lesiones de posible aparición en razón a la exposición de riesgos presentes en el centro de trabajo.
- g. **Evaluación de riesgos:** Es el proceso posterior a la identificación de los peligros, que permite valorar el nivel, grado y gravedad de los mismos proporcionando la información necesaria para que el empleador se encuentre en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la oportunidad, prioridad y tipo de acciones preventivas que debe adoptar.
- h. **Ergonomía:** Llamada también ingeniería humana, Es la ciencia que busca optimizar la interacción entre el trabajador, máquina y ambiente de trabajo con el fin de adecuar los puestos, ambientes y la organización del trabajo a las capacidades y características de los trabajadores a fin de minimizar efectos negativos y mejorar el rendimiento y la seguridad del colaborador.

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

- i. **Factores de riesgos ocupacionales:** Agentes de naturaleza, física, química, biológica o aquellas resultantes de la interacción entre el colaborador y su ambiente laboral tales como psicológicas y ergonómicas que pueden causar daño a la salud. Denominados también factores de riesgos ocupacionales agentes o factores ambientales o peligros.
- j. **Identificación de Peligros:** Proceso mediante el cual se localiza y reconoce que existe un peligro y se definen sus características.
- k. **Incidente:** Suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con el trabajo, en el que la persona afectada no sufre lesiones corporales.
- l. **Primeros auxilios:** Protocolos de atención de emergencia a una persona en el trabajo que ha sufrido un accidente o enfermedad ocupacional.
- m. **Salud ocupacional:** Rama de la salud pública que tiene como finalidad promover y mantener el mayor grado de bienestar físico, mental y social de los colaboradores en todas las ocupaciones; prevenir todo daño a la salud causado por las condiciones de trabajo y por los factores de riesgo; y adecuar el trabajo al colaborador, atendiendo a sus aptitudes y capacidades.

VI. RESPONSABILIDADES:


a. GERENTE GENERAL

- Garantizar el cumplimiento del presente documento.
- Garantizar la salud de los trabajadores del Gobierno Regional de Piura.

b. COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – CSST

- Aprobar la actualización del “PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MEDICA OCUPACIONAL 2022” dentro del plazo establecido según normativa.
- Realizar seguimiento al cumplimiento del presente plan

c. EQUIPO RESPONSABLE DE LA IMPLEMENTACIÓN, FUNCIONALIDAD Y OPERATIVIDAD DEL SISTEMA DE

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – ERIFO DEL SG DE SST


- Realizar seguimiento al cumplimiento del presente Plan.
- Asegurar las condiciones para que se lleven a cabo las medidas de prevención descritas en el presente Plan, en concordancia con los protocolos del MINSA.
- Verificar el seguimiento de las actividades del programa de Seguridad y Salud ocupacional y demás protocolos.
- Actualizar el presente Documento en coordinación con el responsable del Tópico del GRP.
- Brindar asesoramiento para definir los controles requeridos y revisar los existentes.

d. Jefe y/o Responsable de Área Físico Administrativa – JRAFA

- Garantiza que los trabajadores bajo su cargo cumplan con la realización de los controles y medidas preventivas descritas en el presente Plan.
- Es responsable de Cumplir y hacer cumplir todas las indicaciones, recomendaciones y restricciones emitidas por el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo respecto a la prevención y promoción de la salud.
- Cualquier acción y/o medida que decida implementar y que no se detalle en el presente Plan, deberá de comunicarla previamente al ERIFO, para que este, en coordinación con el Personal Médico evaluar para su aprobación

e. ÁREA DE MEDICINA OCUPACIONAL:

- Elaborar y modificar el Programa trimestral de Salud Ocupacional.
- Supervisar y mantener archivos con el cumplimiento de los procesos y subprocesos en los registros correspondientes.
- Asesorar a las áreas operativas en los temas relacionados con salud ocupacional.
- Informar sobre estadísticas e indicadores obtenidos en salud ocupacional.

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

- Coordinar con el área de asistencia social y psicología del Gobierno Regional de Piura las distintas actividades del presente plan.
- Llevar registros y estadísticas de enfermedad profesional, ausentismo e índice de lesiones incapacitantes, elaborando la vigilancia epidemiológica de la población trabajadora, en coordinación con la parte médica asistencial.

f. TRABAJADORES:

- Consentir la realización de los exámenes médicos ocupacionales.
- Participar en las capacitaciones o actividades programadas y firmar su asistencia en los registros correspondientes.
- Conocer, cumplir con el Programa trimestral de salud Ocupacional, asumiendo actitudes preventivas en todas las tareas que deban emprender.
- Participar de manera activa en la vigilancia de su salud dentro del plan establecido.


VII. ACTIVIDADES:

PROGRAMA 01: PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE CAMBIOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Que, de acuerdo al Decreto Supremo N° 008-2017 SA, que aprueba el reglamento de la Ley N° 30021: Ley de promoción de la Alimentación Saludable y sus modificatorias.

Que, de acuerdo a la RM 158-2022, publicada el 02 de marzo de 2022, PLAN NACIONAL DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL CONTEXTO DE LA COVID 19 brinda lineamientos y estrategias para disminuir los índices de obesidad y sobrepeso.

Esta estrategia tiene como finalidad contribuir en la reducción de condiciones crónicas, con énfasis en la valoración de riesgos, de morbilidad y mortalidad debido al sobrepeso y obesidad en la población general.

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

Las actividades a realizar son las siguientes:

- Crear una base de datos de acuerdo a estado nutricional, antecedentes patológicos (con énfasis en patologías crónicas: HTA, DM II, Obesidad, Sobrepeso, Cardiopatías, entre otros).
- Charlas sensibilización sobre cambios de estilo de vida.
- Promoción de los cambios de estilos de vida; mediante materiales didácticos: trípticos, dípticos, afiches, etc.
- Control de IMC de trabajadores.
- Control de personal de riesgo, contemplado el DS 135-2021, mediante emisión de interconsultas para establecer control de comorbilidad.

PROGRAMA 02: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS

En el entorno laboral, se producen de manera frecuente peligros, los cuales generan riesgos que pueden producir daños en la salud del trabajador; por lo tanto, de acuerdo con la Ley 29783, el empleador deberá disminuir los riesgos a la exposición de dichos riesgos.


Las enfermedades infectocontagiosas son generadas por la presencia de microorganismos o sustancia derivada del mismo con el contacto directo e indirecto. La promoción y prevención de salud permite disminuir la incidencia de estas enfermedades.

Las medidas adoptadas como políticas de promoción y prevención se enmarcan en las siguientes actividades:

Promoción y prevención de la salud:

La mejor defensa es tomar medidas para ayudar a prevenir infecciones con la finalidad de:

Evitar que los trabajadores sean fuentes de contagio de enfermedades transmisibles para otros trabajadores o para la comunidad.

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

Evitar absentismo por bajas laborales, como consecuencia de enfermedades adquiridas por trabajadores en el desempeño de sus funciones.

Evitar enfermedades crónicas, como consecuencia de enfermedades infectocontagiosas.

Actividades programadas:

- Charlas de sensibilización sobre enfermedades infectocontagiosas, haciendo énfasis en TBC, Dengue, VIH, Covid 19 y viruela del mono.
- Charlas y taller de lavado de manos.
- Uso de materiales didácticos para afianzar el conocimiento acerca de medidas preventivas de enfermedades infectocontagiosas.
- Coordinar campañas de vacunación a los trabajadores.
- Verificar que todos los trabajadores cuenten, preferentemente, dosis completa contra Covid 19.


PROGRAMA 03: CONSERVACIÓN VISUAL

De acuerdo a la Ley 29783, el empleador tiene la obligación de promover un ambiente seguro y disminuir los riesgos a los que se encuentra expuesto el trabajador.

En cumplimiento de la RM 275-2008-TR; Norma básica de ergonomía y procedimiento de evaluación de riesgos disergonómicos; en la cual, en su séptimo título, se deberá de verificar condiciones ambientales de trabajo adecuado.

ACTIVIDADES PROGRAMADAS

- Coordinar con el área de seguridad la medición anual de niveles de iluminación en los ambientes de trabajo; asegurando la cantidad de luz adecuada, según los valores establecidos por la normativa vigente.
- Tamizaje mediante el examen pre-ocupacional de trabajadores con alteraciones visuales.

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

- Control y seguimiento del cumplimiento de las restricciones impuestas por médico tratante. Por ejemplo, uso de correctores, controles periódicos entre otros.
- Charlas de sensibilización sobre la importancia de la conservación de la visión.

PROGRAMA 04: PREVENCIÓN DE TRASTORNOS OSTEOMUSCULAR


De acuerdo a la Ley 29783, el empleador tiene la obligación de promover un ambiente seguro y disminuir los riesgos a los que se encuentra expuesto el trabajador.

En cumplimiento de la RM 275-2008-TR; Norma básica de ergonomía y procedimiento de evaluación de riesgos disergonómicos; en la cual, en su séptimo título, se deberá de verificar condiciones ambientales de trabajo adecuado.

Los riesgos del trabajo en oficina son multifactoriales, incluye la infraestructura (mobiliario) y factores ambientales (iluminación, ruido, entre otros). En este programa se enfocará en el primero, mediante diversas actividades que incluyen actividades de promoción y prevención en coordinación con el área de Seguridad.

🚦 ACTIVIDADES PROGRAMADAS

- Evaluar el estado situacional de los puestos de trabajo en relación a riesgos disergonómicos, según las disposiciones señaladas en la Resolución Ministerial N° 375-2008-TR.
- Realizar una lista de autodiagnóstico en ergonomía para oficinas.
- Identificar riesgos en áreas de trabajo mediante un estudio de Riesgo Disergonómico de manera anual
- Revisión de las evaluaciones osteomusculares preocupaciones.
- Capacitaciones en riesgo disergonómico (una capacitación al año).
- Capacitaciones en levantamiento de cargas (una capacitación al año).

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

- Capacitaciones en efectos de movimientos repetitivos y posturas forzadas (una capacitación al año).
- Capacitaciones e Implementación de pausas activas dentro de oficina.

PROGRAMA 05: PROGRAMA DE CONTROL DE RIESGOS PSICOSOCIALES.


La salud mental ha recrudecido a nivel nacional, con índices elevados de ansiedad, depresión en las personas. Por lo tanto, en el 2019 se promulgo la Ley 30947: Ley de Salud Mental, cuyo ámbito de aplicación es a nivel de promoción, prevención de la salud, dando responsabilidad a entidades públicas y privadas para vigilar la salud mental de sus trabajadores, tomando mucha mayor importancia debido a las secuelas psicológicas que dejó pandemia de los últimos tiempos.

Así mismo, en la Directiva Administrativa 321-2021/MINSA y en su última Modificatoria; RM 675-2022-MINSA es de carácter obligatorio la vigilancia de riesgos psicosociales. Por lo tanto, el programa deberá incluir implementación de Plan de Salud Mental capacitaciones, talleres y estudios de riesgos psicosociales.

✚ ACTIVIDADES PROGRAMADAS

- Taller, a cargo de psicólogo, sobre manejo de estrés y ansiedad dos veces el trimestre.
- Sensibilización sobre estigmatización en épocas de Covid 19.
- Coordinar el estudio de riesgos psicosociales anualmente.
- Aplicación de test de nivel y estrés y de síndrome de Bournot
- Elaboración de Plan de Salud Mental.

PROGRAMA 06: PROGRAMA DE CONTROL DE SOMNOLENCIA Y PRIMEROS AUXILIOS EN CONDUCTORES Y/O OPERARIOS.

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

Dentro de las necesidades básicas del ser humano es dormir que se alterna en un patrón predecible en estados de vigilia. La consecuencia de la privación de esta necesidad básica causa somnolencia en horarios no frecuentes cuya repercusión puede conllevar desde trastornos cardiovasculares, psíquicas, alteración del juicio y la atención. Todas estas alteraciones pueden ocasionar accidentes de trabajo.

La somnolencia tiene causa multifactorial: privación aguda y crónica del sueño, rotación desordenada de horarios de sueño, horarios extendidos de trabajo.

Es necesario que todo conductor de vehículo, por la naturaleza de su trabajo, este entrenado en primeros auxilios, especialmente en reanimación cardiopulmonar básica y atención primaria de paciente politraumatizado.

ACTIVIDADES PROGRAMADAS

- Sensibilización de los conductores y/o operarios sobre la importancia del sueño.
- Sensibilización de los conductores y/o operarios sobre los efectos de la somnolencia en la salud y desempeño laboral.
- Realizar y emitir informe sobre el estudio de somnolencia en los conductores y/o operarios.
- Crear una check list de “Fatiga y Somnolencia en Conductores antes de iniciar sus labores y dirigido al personal que realice horas de manejo extra”
- Capacitar a los conductores y/o operarios en temas de primeros auxilios, sobre todo en RCP y atención primaria de paciente politraumatizado.


VIII. INDICADORES

N° de EMO realizados x100

N° de EMO programado

N° de entregas de EMO x 100

N° de EMO realizado

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

N° casos nuevos de trabajadores con TME en el último trimestre x100
Total trabajadores en el último trimestre expuestos.

N° casos nuevos de ametropías no corregida en el último trimestre x 100
N° total trabajadores en el último trimestre.

N° casos nuevos con IMC >29.9 x 100
N° total trabajadores.

N° de casos nuevos con dislipidemia x 100
N° total de trabajadores

N° de casos nuevos con hipertensión y/o Diabetes mellitus x 100
N° total de trabajadores


N° casos nuevos de enfermedades laborales en el último trimestre x 100
N° total trabajadores en el último trimestre expuestos

N° de casos nuevos de COVID19 en el último trimestre x 100
N° total de trabajadores

N° casos nuevos de trabajadores con estrés en el último trimestre x 100
N° total trabajadores en el último trimestre expuestos.


N° de capacitaciones realizadas x 100
N° de capacitaciones programadas

N° de participantes a las capacitaciones x 100
N° total de trabajadores


	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

IX. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	SET	OCT	NOV	DIC
Elaborar el Plan Trimestral de Salud Ocupacional				
Identificar y/o diagnosticar enfermedades ocupacionales en el año 2022				
Realizar la programación de los exámenes médicos ocupacionales y aperturar su HC. (anexo 2)				
Entrega de copia de examen médico ocupacional y explicación de los resultados médicos				
Vigilancia, seguimiento continuo de trabajadores que hayan presentado resultados alterados en el Examen Médico				
Llevar una base de datos actualizada con información de exámenes médicos ocupacionales de los trabajadores.				
Detectar de manera precoz la presencia de una patología asociada al trabajo o los estados prepatológicos.				
Realizar la vigilancia médico ocupacional de los trabajadores del Gobierno Regional de Piura				
PREVENCION DE TRASTORNOS OSTEOMUSCULARES	Revisión de las evaluaciones osteomusculares.			
	Capacitaciones en riesgo disergonómico (una capacitación al año).			
	Capacitaciones en levantamiento de cargas (una capacitación al año)			
	Capacitaciones en efectos de movimientos repetitivos y posturas forzadas (una capacitación al año).			
RIESGOS PSICOSOCIALES	Elaboración de plan de Salud Mental			
	Taller de manejo de estrés y ansiedad			
CAMBIOS A ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Crear y actualizar base de datos de personal de acuerdo a estado nutricional y antecedentes patológicos			
	charlas de sensibilización de cambios de estilo de vida			
	Promoción mediante uso de material didáctico (afiches, dípticos, trípticos, y otros)			
	Programación de exámenes preventivos en cáncer de próstata, cérvix y colón			
	Tamizaje, mediante el examen preocupacional, las alteraciones visuales de los trabajadores			

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01


PROGRAMA DE CONSERVACION VISUAL	DE	Control y seguimiento de las restricciones brindadas				
		Charlas de sensibilización sobre la importancia de la Conservación de la visión.				
PROGRAMA DE CONDUCTORES Y/O OPERARIOS.	DE Y/O	Sensibilización de los conductores y/o operarios sobre los efectos de la somnolencia en la salud y desempeño laboral.				
		Realizar y emitir informe sobre el estudio de somnolencia en los conductores y/o operarios.				
		Capacitación sobre primeros auxilios				

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

X. ANEXOS

ANEXO 1

Ficha de sintomatología de la COVID-19 para el regreso o reincorporación al trabajo Declaración Jurada		
Apellidos y nombres		
Área de trabajo	DNI	
Dirección	Número (celular)	
En los últimos 14 días calendario he tenido alguno de los síntomas siguientes:		
	SI	NO
1. Sensación de alza térmica, fiebre o malestar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dolor de garganta, tos, estornudos o dificultad para respirar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dolor de cabeza, diarrea o congestión nasal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pérdida del gusto y/o del olfato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Contacto con un caso confirmado de COVID-19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Está tomando alguna medicación (detallar cuál o cuáles): _	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Pertenece a algún Grupo de Riesgo para COVID-19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Especifique		
He recibido explicación del objetivo de esta evaluación y he respondido con la verdad.		
Fecha: / /	Firma del Trabajador	

	SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Fecha
	PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA OCUPACIONAL	24/09/2022
		Aprobado 12 Octubre 2022
		Versión 01

ANEXO2 HISTORIA CLINICA OCUPACIONAL

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL TRABAJADOR											
APELLIDOS Y NOMBRE											
EDAD		SEXO		DNI		ESTADO CIVIL					
PROFESION								TELEFONO			
RELATO CRONOLOGICO											
EXAMEN FISICO											
PA		FC		FR		T°		PESO		TALLA	
INDICE CINTURA/CADERA											
FACTORES DE RIESGO Y EXPOSICION											
DIAGNOSTICO											
RECOMENDACIONES E INDICACIONES											



PLAN TRIMESTRAL DE VIGILANCIA MÉDICA
OCUPACIONAL

24/09/2022

Aprobado
12 Octubre 2022

Versión 01

Aprobado en Sesión Ordinaria de Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo N° 08-2022-CSST de fecha 12 de Octubre 2022.

...// viene del ACTA N° 08-2022-CSST

Técn. Arturo Inocencio Garcés Navarro
Presidente

Fecha

Abog. Diana Vanessa Nevado García
Secretaría – Miembro Titular

14/12/2022
Fecha

CPC Socorro Esther Farfán Farfán
Miembro Titular

12. OCT. 2022
Fecha

CPC Mirtha Ladines Saavedra
Miembro Titular

Fecha

Ing. Percy Salomón Arrieta Calle
Miembro Titular

Fecha

Ing. Froilán Chero Gonzales
Miembro Titular

Fecha

Manuel Alberto Burga Campos
Miembro Titular

Fecha

Ing. Edmundo Cueva Bastidas
Miembro Titular

Fecha