



Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo



EQUIPO RESPONSABLE DE LA SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO (ERIFO)

OFICINA DE RECURSOS HUMANOS

ELECCIONES DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

(MAYO 2025 - MAYO 2027)

En virtud del Artículo 29° de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, la Oficina de Recursos Humanos ha delegado al sindicato mayoritario del Gobierno Regional Piura la organización del proceso de elecciones del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo para el periodo mayo 2025 - mayo 2027.



Este proceso es fundamental para garantizar la representatividad y participación de los trabajadores en la gestión de la seguridad y salud en el ámbito laboral, promoviendo un entorno de trabajo seguro y saludable para todos.

Se exhorta a todos los trabajadores a estar atentos a la convocatoria y participar activamente en este proceso democrático.

PRE-EVALUACIONES MÉDICAS PARA LOS EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONES

El Equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo continúa con las pre-evaluaciones médicas para los exámenes médicos ocupacionales, convocando en esta oportunidad a los servidores de Desarrollo Social y el Programa de Apoyo Social.



Estas evaluaciones son esenciales para garantizar el bienestar de los trabajadores y detectar de manera preventiva posibles riesgos a la salud en el entorno laboral. Se recomienda a los servidores convocados asistir puntualmente y cumplir con los protocolos establecidos.

SEGUIMIENTO Y MONITOREO A LA IMPLEMENTACIÓN

DE LAS MEDIDAS DE CONTROL ESTABLECIDAS EN LA MATRIZ IPERC

El equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo inicia el seguimiento y monitoreo a la implementación de las medidas de control establecidas en la matriz IPERC.



Este proceso es clave para garantizar la implementación de medidas correctivas que contribuyan a mejorar la seguridad y reducir los riesgos en el ambiente laboral. Se solicita a las áreas involucradas colaborar activamente en este seguimiento para fortalecer la cultura de prevención dentro de la institución .

¿CONOCES ESTA ENFERMEDAD Y CÓMO TRATARTE?

ASTENOPIA (Fatiga Visual Digital)

Es un conjunto de síntomas visuales y oculares que aparecen como resultado del uso prolongado de dispositivos electrónicos, como computadoras, laptops, tablets o celulares.

Enfermedad reconocida por la OIT: Afecta al 90% de trabajadores que usan pantallas más de 3 horas al día.

Causas más comunes

- 🕒 Uso continuo por más de 2 h sin pausas
- 💡 Iluminación inadecuada o reflejos en la pantalla
- 👤 Mala postura y ángulo de visión
- 👁️ Falta de parpadeo



Síntomas frecuentes

- 👁️ Visión borrosa
- 👀 Ojos rojos o irritados
- 🔥 Sensación de ardor
- 🤯 Dolor de cabeza u ocular
- 😞 Dificultad para enfocar
- 😓 Cansancio visual



✅ ¿Cómo prevenirla?

- 🕒 Regla 20-20-20, cada 20 minutos, mirar algo a 6 metros por 20 segundos.
- 💧 Parpadear con frecuencia
- 🕶️ Usar lentes con filtro de luz azul.

- 💡 Buena iluminación.
- 🖥️ Posición correcta frente al monitor.
- 👤 Realizar pausas activas.
- 💧 Aplicar lágrimas artificiales si es necesario.

LA TERAPIA ALTERNATIVA SÍ FUNCIONA

"Hace unos meses sufrí un golpe en la rodilla derecha, se me dificultaba movilizarme con normalidad. Con el paso de los días, el dolor al caminar se intensificaba, lo que afectaba mi rutina diaria. Fue entonces cuando decidí iniciar un tratamiento con terapia de imanes, recibiendo así, 15 sesiones de 30 minutos, los resultados fueron realmente excelente, ahora me siento muy bien y los invito a utilizar esta terapia alternativa."



Sra. Socorro Milagros Peralta Cruz.
Servidora de la Sub Gerencia
Regional de Desarrollo Institucional.



BORDERLINE

El Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), conocido como "Borderline", se sitúa entre la neurosis y la psicosis. Afecta la forma en que una persona piensa, siente y se relaciona con los demás.

Características comunes:

- Impulsividad e impaciencia.
- Miedo intenso al abandono.
- Cambios extremos de humor, especialmente hacia la ira.
- Conductas riesgosas o autodestructivas (autolesiones, promiscuidad, adicciones).
- Imagen negativa de sí mismos.
- Dificultades en relaciones amorosas.
- Alto riesgo de suicidio (3 % - 9 %).



Tratamiento:

Combinación de apoyo psicológico, farmacológico y terapias de rehabilitación.

Dato curioso: Famosos como Jim Carrey, Angelina Jolie y Amy Winehouse han sido asociados con este trastorno.