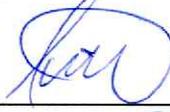
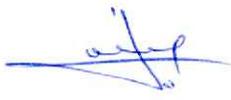


**Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo
Sumario de Aprobación**

N°	Apellidos y Nombres	Condición en el Comité de SST	DNI	Firma
01	Jassil Raúl Fernández Torres	Representante del Empleador	41893059	
02	Christian Fernando Sáenz Guillen	Representante del Empleador	70019375	
03	Rosa Yraida Cárdenas Villacorta	Representante del Empleador	07536948	
04	Flor Ysabel Sánchez Alvarado	Representante del Empleador	05380439	
05	Jairo Pizango Vilchez	Representante del Trabajador	41092451	
06	Hermógenes Príncipe Aguilar	Representante del Trabajador	05338676	
07	Jackson Rodríguez Dahua	Representante del Trabajador	05404507	
08	Stefany Smith Álvarez Hilorio	Representante del Trabajador	72268974	

Elaborado por	Revisado por		Formalizado por
 MC Raúl Bardales Médico Ocupacional	 Ing. Luz Elena Sotil Rivera Coordinador (a) de SST	 CPC. Raúl Fernández Jefe de RRHH	 CPCO. Román Guillermo Cabellos Pacheco Gerente General
Fecha: 30-01-25	Fecha: 03-02-25	Fecha: 03-02-25	Fecha: 10-02-25

INDICE

Contenido

I. INTRODUCCION 3

II. ALCANCE 3

III. MARCO LEGAL 3

IV. DESCRIPCION DE LA EMPRESA: 5

V. OBJETIVOS..... 6

VI. RESPONSABILIDADES Y FUNCIONES 7

6.1. Alta Dirección: 7

6.2. Médico Ocupacional: 7

6.3. Coordinadora de SST 8

6.4. Comité de SST 8

6.5. Oficina de Recursos Humanos 9

6.6. Trabajadores:..... 9

VII. ANALISIS DE LOS RIESGOS OCUPACIONALES 9

VIII. DEFINICIONES 10

PROGRAMAS DE VIGILANCIA DE SALUD OCUPACIONAL 14

9.1. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS RELACIONADAS AL TRABAJO 14

9.2. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS (TME) RELACIONADOS AL TRABAJO 18

9.3. PROGRAMA DE CONSERVACION AUDITIVA POR RUIDO OCUPACIONAL 25

9.4. PROGRAMA DE CALIDAD DE VIDA 34



I. INTRODUCCION

EPS SEDALORETO SA, es una empresa dedicada a Captación, Tratamiento y Distribución de Agua de Agua Potable, Evacuación de Aguas Residuales.

El desarrollo de cualquier actividad productiva trae consigo la generación de riesgos ocupacionales a los colaboradores, los cuales pueden afectar su salud si no se toman medidas preventivas que mitiguen sus efectos. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales son el resultado final de la permanente exposición a los factores de riesgo, afectando igualmente los niveles de eficiencia de las operaciones y la calidad del servicio.

El manejo adecuado de la exposición a estos riesgos y su prevención efectiva, mejoran las condiciones de trabajo, la productividad y el cumplimiento de los estándares de seguridad y salud en el trabajo.

II. ALCANCE

El presente Plan anual de Salud Ocupacional aplica a todos los trabajadores de EPS SEDALORETO SA., del mismo modo, a otras modalidades de prestación de servicios no laborales, es decir, servicios no personales, locación de servicios o servicios de terceros, servicios de intermediación laboral, cooperativas de trabajo, clientes, proveedores, practicantes, convenios de aprendizaje y visitantes que acudan a nuestras instalaciones.

III. MARCO LEGAL

- Ley General de Salud, Ley N° 26842, y modificatorias.
- Ley Seguridad y Salud en el Trabajo, Ley N° 29783, y modificatorias.
- Decreto Supremo N° 005-2012-TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y modificatorias.
- Ley N° 29088, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo de los Estibadores Terrestres y Transportistas Manuales.



- Decreto Supremo N° 005-2009-TR, Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo de los Estibadores Terrestres y Transportistas Manuales.
- Resolución Ministerial N° 375-2008-TR, Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico.
- Resolución Ministerial N° 480-2008/MINSA que aprueba la NTS N° 068-MINSA/DGSP-V1. Norma Técnica que establece el listado de Enfermedades Profesionales.
- Resolución Ministerial N° 312-2011/MINSA. Protocolos de Exámenes Médico Ocupacionales y Guías de Diagnóstico de los Exámenes Médicos obligatorios por Actividad, y modificatorias.
- Resolución Ministerial N° 050 - 2013-TR – Formatos referenciales del Sistema de Gestión de SST.
- Resolución Ministerial N° 733-2024 Actualización de los Anexos del Reglamento sobre los valores Límite Permisibles para agentes Químicos en el ambiente de Trabajo (DS N° 015-2005-SA)
- Decreto Supremo N° 011-2019-TR, Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo para sector construcción.
- Resolución Ministerial N° 374-2008-TR, Listado de los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales que generan riesgos para la salud de la mujer gestante y/o el desarrollo normal del embrión y el feto.
- Decreto Supremo N° 008-2022-SA. Actualización del Anexo 5 del Reglamento de la Ley N° 26790, Ley de Modernización de la Seguridad Social en Salud (DS N° 009-97-SA)
- NORMA ISO 11228. Ergonomics — Manual handling (Part 1 – Lifting and carrying; Part 2: Pushing and pulling; Part 3: Handling of low loads at high frequency).
- GEMO-003. Guía de práctica clínica para evaluación médica a trabajadores de actividades con exposición a ruido. MINSA / INS / CENSOPAS, Perú 2008.
- GEMO-005. Guía Técnica para realizar Audiometría Ocupacional. MINSA / INS / CENSOPAS, Perú 2008.



IV. DESCRIPCION DE LA EMPRESA:

EPS SEDALORETO SA garantiza la seguridad y salud en el trabajo de sus trabajadores en el marco de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo mediante la organización de un servicio de Salud Ocupacional, cuya finalidad es esencialmente preventiva, a cargo de sus profesionales de salud ocupacional debidamente capacitados, entrenados y con experiencia para el perfil del puesto de trabajo.

Datos de la empresa:

- **Rubro:** Captación, Tratamiento y Distribución de Agua.
Evacuación de Aguas Residuales
- **Razón Social:** EPS SEDALORETO SA.
- **RUC:** 20103745293
- **Dirección Legal:** Av. Guardia Civil N° 1260, Iquitos, Maynas, Loreto.
- **N° de Trabajadores:** 322



Datos del Lugar de Trabajo:

EPS SEDALORETO SA cuenta con 04 establecimientos o centros de trabajo:

- Av. Guardia Civil N° 1260, Iquitos, Maynas, Loreto.
- Jr. Huallaga N° 328, Iquitos, Maynas, Loreto.
- Calle Progreso N° 1014, Yurimaguas, Loreto, Alto Amazonas.
- Calle San José SN, Requena, Loreto, Requena



Dependencia	Iquitos	Requena	Yurimaguas	TOTAL
Personal que presta Servicios Laborales	260	15	47	322
Gerentes EPS (OTASS)	4	0	0	4
Personal en formación laboral	8	1	2	11
TOTAL	272	16	49	337

Jornadas de Trabajo y turnos:

EPS SEDALORETO SA cuenta con jornadas de trabajo de 48 semanales, con descansos semanales de sábados y domingos. Algunos grupos ocupacionales del área de producción hacen turnos nocturnos con descansos semanales rotativos.

Datos del Servicio de Salud Ocupacional:

- **Médico del Servicio de Salud Ocupacional.**
 - Raúl Augusto Bardales Guerra.
 - Médico Cirujano. CMP 41560
 - Fecha de Nacimiento y Edad: 03 / 08 / 1977. – 47 años.
 - DNI N° 05410323
 - Email: rabardalesg@gmail.com
 - Celular: 965824621



V. OBJETIVOS

General:

- Garantizar la salud y seguridad de todos los trabajadores de la empresa, minimizando los riesgos ocupacionales.

Específicos:

- Prevenir la ocurrencia de enfermedades ocupacionales y enfermedades relacionadas al trabajo.
- Gestionar los monitoreos de agentes ocupacionales, la evaluación de riesgos ergonómicos y psicosociales en la organización.
- Implementar y mantener el programa de prevención de enfermedades respiratorias relacionadas al trabajo.
- Implementar y mantener el programa de prevención de Trastornos Musculoesqueléticos (TME) relacionados al Trabajo.
- Implementar y mantener el programa de conservación auditiva por ruido ocupacional.



- Implementar y mantener el programa de calidad de vida, fomentando la práctica regular de actividad física y una alimentación saludable
- Capacitar y sensibilizar a los colaboradores en temas de salud ocupacional.
- Gestionar ambientes de trabajo seguros y saludables, aumentando la satisfacción de los trabajadores y mejorando su productividad.



VI. RESPONSABILIDADES Y FUNCIONES

6.1. Alta Dirección:

- Asignar recursos financieros, humanos y materiales, que posibiliten la implementación y operación de las actividades contenidas en el presente Plan.
- Liderar y hacer cumplir el contenido del plan, manifestando un compromiso visible con la prevención de enfermedades ocupacionales.



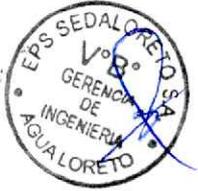
6.2. Médico Ocupacional:

- Diseñar, elaborar y mantener el Plan y Programas de Salud Ocupacional.
- Elaborar anualmente el Informe Técnico de Vigilancia de la Salud de los Trabajadores.
- Diseñar los protocolos de exámenes médicos preempleo, periódicos y de salida para cada puesto de trabajo.
- Gestionar los exámenes médicos periódicos a los trabajadores.
- Definir, implementar y mantener la matriz de aptitudes médicas de acuerdo con el perfil de puesto de trabajo.
- Interpretar los resultados de los exámenes médicos ocupacionales y emitir recomendaciones.
- Informar y entregar resultados de exámenes médicos ocupacionales a los postulantes y a los trabajadores, generar compromisos de salud, monitoreo de los compromisos asumidos.
- Monitorear la salud de los trabajadores con descanso médico por accidente de trabajo, enfermedades ocupacionales, enfermedades relacionadas con el



trabajo y a trabajadores con descanso médico prolongado por otras causas (>10 días).

- Diseñar y gestionar los Monitoreos Ocupacionales, Evaluación de Riesgos Ergonómicos y Psicosociales en la organización, vigilar el cumplimiento de las recomendaciones informadas.
- Investigar las causas de las enfermedades ocupacionales y enfermedades relacionadas con el trabajo, y colaborar con la investigación de los accidentes de trabajo.
- Diseñar el Programa de Capacitación en Salud Ocupacional e impartir capacitación a los trabajadores sobre temas relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Implementar y mantener los programas de Salud Ocupacional en la organización: Programa de prevención de enfermedades respiratorias relacionadas al trabajo, Programa de prevención de Trastornos Musculoesqueléticos (TME) relacionados al Trabajo, Programa de conservación auditiva por ruido ocupacional y el Programa de calidad de vida.
- Evaluar los resultados obtenidos del avance de los Programas de Salud Ocupacional, elaborar informes periódicos y evaluar periódicamente la eficacia de las medidas de control aplicados.
- Mantener el Plan de Vigilancia y prevención del Covid-19 en los centros de trabajo.



6.3. Coordinadora de SST

- Supervisar y brindar todas las facilidades al Médico de Salud Ocupacional para garantizar la implementación del Plan y Programas de Salud Ocupacional.

6.4. Comité de SST

- Aprobar el Plan y los Programa Anuales de Salud Ocupacional.

- Proponer recomendaciones para el mejoramiento de las condiciones de trabajo.
- Colaborar con la realizar la investigación de las enfermedades ocupacionales, proponiendo acciones correctivas.



6.5. Oficina de Recursos Humanos

- Asegurar que los colaboradores participen y asistan a los programas de Salud Ocupacional.



6.6. Trabajadores:

- Participar activamente en las capacitaciones de Salud Ocupacional.
- Cumplir con los exámenes médicos ocupacionales, según normativas de SST vigentes.
- Cumplir con los lineamientos relacionados a Seguridad y Salud en el Trabajo, destinadas a la protección del trabajador derivado de la exposición a cualquier peligro o riesgo en el trabajo.
- Informar / alertar al jefe de área o al Supervisor de SST de cualquier peligro o riesgo detectado durante su trabajo.



VII. ANALISIS DE LOS RIESGOS OCUPACIONALES

Resulta esencial identificar, conocer y evaluar los riesgos ocupacionales en el *proceso de saneamiento del agua y en el mantenimiento de alcantarillas* para garantizar un ambiente laboral seguro y saludable, priorizando a los riesgos más críticos para su abordaje y control.



Para la identificación de los riesgos ocupacionales se utilizará la matriz IPER-C por puestos de trabajo, se considerarán los siguientes riesgos de salud ocupacional:

- **Riesgos biológicos:** Exposición a patógenos bacterianos y micóticos presente en las aguas servidas, en las excavaciones y por exposición a medios húmedos.



- **Riesgos físicos:** Ruido, vibraciones, temperaturas extremas, iluminación inadecuada, riesgo de caídas.
- **Riesgos químicos:** Exposición a productos químicos utilizados en la desinfección y limpieza de tanques y reservorios, en el proceso del tratamiento químico del agua potable.
- **Riesgos ergonómicos:** Posturas forzadas, movimientos repetitivos, sobrecarga física y manejo manual de cargas.
- **Riesgos psicosociales:** Estrés laboral.



VIII. DEFINICIONES

- **Ambiente de Trabajo:** Constituido por el entorno o suma total de aquello que rodea, que afecta y condiciona de manera especial las circunstancias de vida y de trabajo de las personas; centro de trabajo y la sociedad en su conjunto.
- **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.
- **Centro de trabajo:** Lugar o lugares en el (los) que se desarrolla la actividad laboral, con la presencia de trabajadores.
- **Condiciones del Ambiente de Trabajo:** Aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores.
- **Control de Riesgos Ocupacionales:** Se aplica controles de eliminación, sustitución, control de ingeniería, medidas administrativas y uso de Equipos de Protección Personal (EPPs).
- **Descanso médico:** Periodo de reposo físico que se indica al paciente mediante el procedimiento a cargo de médico tratante asignado por el médico tratante del paciente.
- **Enfermedad Relacionada al Trabajo:** Daño a la salud que puede ser causado en su totalidad por las condiciones de trabajo, o puede ser intensificada por las condiciones de trabajo de las personas.



- **Enfermedad Profesional:** Enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral. Es de carácter legal. Es todo estado patológico temporal o permanente que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la clase o tipo de trabajo que desempeña el trabajador o del medio al que fue asignado a trabajar.
- **Empleador:** Toda persona natural o jurídica, privada o pública, que emplea a uno o varios trabajadores.
- **Equipos de Protección Personal (EPP):** Son dispositivos, materiales e indumentaria personal destinados a cada trabajador para protegerlo de uno o varios riesgos presentes en el trabajo y que puedan amenazar su seguridad y salud. Los EPP son una alternativa temporal y complementaria a las medidas preventivas de carácter colectivo (control administrativo y ambiental).
- **Ergonomía:** Estudia la relación entre el entorno de trabajo (lugar de trabajo), y quienes realizan el trabajo (los trabajadores), adapta las condiciones y organización del trabajo al individuo, estudio de la persona en su trabajo, su objetivo es hacer el trabajo lo más eficaz, cómodo y confortable posible, mejorar las condiciones de trabajo al hombre, adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano. La ergonomía considera las capacidades y los límites físicos y mentales del trabajador cuando interactúa con las herramientas, el equipo, los métodos de trabajo, las tareas y el entorno de trabajo.
- **Evaluaciones Médico-Ocupacionales:** Exámenes médicos realizados al ingreso, periódicamente y al cese del trabajador; 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.
- **Exposición Ocupacional:** Presencia de un factor de riesgo ocupacional en contacto con el trabajador en el ambiente laboral, por un determinado tiempo.
- **Factores de Riesgo Ocupacionales:** Agentes de naturaleza física, química, biológica, ergonómica y psicosocial. Resultantes de la interacción entre el



trabajador y su ambiente laboral, que pueden causar daño a la salud. Denominados también agentes o factores ambientales o peligros.

- **Fatiga:** Disminución del rendimiento del organismo por cansancio muscular o mental o ambas cosas a la vez. La fatiga incide particularmente en determinados órganos y funciones, propiciando efectos locales y generales.
- **Higiene Ocupacional:** Conjunto de actividades destinadas a la identificación, evaluación y control de los factores de riesgo o condiciones de trabajo que puedan producir enfermedades ocupacionales.
- **Lugar de trabajo:** Todo sitio o área donde los trabajadores permanecen y desarrollan su labor o donde tienen que acudir para desarrollarlo.
- **Medicina Ocupacional:** Especialidad médica, que busca controlar los factores de riesgo ocupacionales, así como de diagnosticar y tratar precozmente los accidentes de trabajo y enfermedades relacionadas al trabajo.
- **Plan de Salud Ocupacional:** Documento estratégico que detalla las acciones y medidas que una empresa implementará para prevenir enfermedades, lesiones y accidentes laborales, promoviendo así la salud y el bienestar de sus trabajadores.
- **Peligro Ocupacional:** Es todo aquello que tiene potencial de causar daño a las personas, equipos, procesos y ambiente.
- **Riesgo Ocupacional:** Probabilidad de sufrir daño, proveniente de un desequilibrio entre el trabajador, actividad, condiciones y ambiente de trabajo.
- **Riesgos Físico:** Intercambio brusco de energía entre el individuo y el ambiente. Ejemplo: Ruido, vibración, temperatura, humedad, ventilación, iluminación, radiación.
- **Riesgo Químico:** Sustancias con efectos irritantes, corrosivos o asfixiantes.
- **Riesgos Biológicos:** Son microorganismos patógenos. La fuente de origen es el hombre, los animales, la materia orgánica y el ambiente de trabajo. Ejemplo: Bacterias, virus, hongos y parásitos.



- **Riesgos Ergonómicos:** Las herramientas, las máquinas, el equipo de trabajo y la infraestructura física del ambiente de trabajo deben ser por lo general diseñados y construidos considerando a las personas que lo usarán.
- **Riesgos Psicosociales:** condiciones presentes en una situación laboral que están relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de tareas. Afectan la salud del trabajador, como su desarrollo en el trabajo.
- **Salud Ocupacional:** Rama de la Salud Pública que tiene como finalidad promover y mantener el bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones; prevenir todo daño a la salud causado por las condiciones de trabajo y por los factores de riesgo; adecuar el trabajo al trabajador, atendiendo sus aptitudes y capacidades.
- **Trabajador:** Toda persona natural que desempeña una actividad laboral subordinada o autónoma, para un empleador privado o para el Estado.
- **Trastorno musculoesquelético (TME):** Es una lesión o enfermedad de los tejidos blandos de la extremidad superior (de los dedos de las manos hasta la parte superior del brazo), hombros y cuello, espalda baja y extremidad inferior (de las caderas hasta los dedos de los pies). Es causado principalmente o empeorado por factores de riesgo en el área de trabajo, tal como esfuerzos continuos y repetidos o posturas y maniobras incómodas. Incluidos están los trastornos de los músculos, nervios, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílagos y discos de la columna vertebral. Las afecciones médicas generalmente se desarrollan gradualmente durante un periodo de tiempo y generalmente no son el resultado de un solo evento. Las lesiones que resultan de resbalones, tropiezos, caídas y accidentes similares no son consideradas un TME.
- **Vigilancia médica:** Proceso sistemático que busca monitorear el estado de salud de los trabajadores, identificar posibles riesgos para su salud derivados de las condiciones laborales y tomar medidas preventivas para protegerlos.



IX. PROGRAMAS DE VIGILANCIA DE SALUD OCUPACIONAL

Para poder desarrollar nuestro Plan de Salud Ocupacional, el servicio de Salud Ocupacional de la empresa ha diseñado 04 (cuatro) Programas de Vigilancia de Salud Ocupacional, en los cuales se detallan las actividades específicas que la empresa implementará para prevenir enfermedades ocupacionales, enfermedades relacionadas al trabajo, lesiones y accidentes laborales, promoviendo así la salud y el bienestar de sus trabajadores y la productividad laboral. Los Programas de Vigilancia de Salud Ocupacional por desarrollar son los siguientes:

- El programa de prevención de enfermedades respiratorias relacionadas al trabajo.
- El programa de prevención de Trastornos Musculoesqueléticos (TME) relacionados al Trabajo.
- El programa de conservación auditiva por ruido ocupacional.
- El programa de calidad de vida

9.1. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS RELACIONADAS AL TRABAJO

La prevención de la salud respiratoria en la EPS SEDALORETO SA es fundamental debido a la alta exposición al polvo y gases presente en las áreas productivas (Operarios de Mantenimiento de Redes de Agua Potable, Operador de Mantenimiento de Redes de Recolección, Operario de Mantenimiento de Equipos Electromecánicos, Operario de Producción de Agua Potable, Almacenero, Operario de Micromedicación)

Evaluación Inicial de Riesgos

- Identificar y caracterizar los sitios de trabajo con presencia importante de polvo y gases (fuentes generadoras, puestos de trabajo, tareas asociadas, sistemas de ventilación, duración de la jornada de trabajo, uso adecuado de EPP respiratorios).



- Evaluación de la exposición: Medir los niveles de exposición de los trabajadores a gases y polvo respirable e inhalable a través de muestreos ambientales y personales, con el Valor Límite Permissible TLV-TWA, regulado por el D.S. 015-2005-SA "Reglamento sobre Valores Límite Permisibles para Agentes Químicos en el Ambiente de Trabajo" anexo modificado por la R.M. 733-2024-MINSA.

Vigilancia Médica

- Criterios de Inclusión: Trabajadores expuestos a niveles significativos de agentes químicos, trabajadores con patrón restrictivo sospechoso a la prueba de espirometría o con patrón intersticial a la radiografía de tórax con lectura OIT o con patrón restrictivo confirmado por prueba DLCO.
- Exámenes médicos periódicos:
 - Historia clínica completa con énfasis en antecedentes respiratorios.
 - Exploración física completa, incluyendo auscultación pulmonar.
 - Pruebas funcionales respiratorias (espirometría) para evaluar la función pulmonar. Un patrón restrictivo se caracteriza por una disminución tanto del volumen espiratorio forzado en el primer segundo (FEV1) como de la capacidad vital forzada (CVF). Esto indica una limitación en la expansión pulmonar.
 - Radiografía de tórax, lectura con metodología OIT (inicial y periódica). El patrón intersticial en una radiografía de tórax se caracteriza por la presencia de opacidades



lineales finas, nodulares o reticulares, que afectan el tejido conectivo del pulmón (intersticio).

- Prueba de difusión pulmonar de monóxido de carbono DLCO. Una de las indicaciones para realizar la Prueba DLCO es hacer diagnóstico oportuno y seguimiento en los programas de vigilancia respiratoria en medicina ocupacional, en especial en sujetos expuestos a polvos orgánicos. Interpretación Normal > 75%, disminución leve 60-75%, disminución moderada 40-59%, disminución grave <40%. Realizar la Prueba de difusión pulmonar de monóxido de carbono DLCO, en los sitios de trabajo que se dispone de esta prueba, a los trabajadores expuestos a niveles significativos de polvo con patrón restrictivo sospechoso a la prueba de espirometría.

- Frecuencia:

- Gestionar espirometrías de seguimiento semestral a los trabajadores expuestos a agentes químicos con patrones restrictivos sospechosos (FVC <80) u otras relacionadas al trabajo
- Realizar controles radiográficos, lectura con metodología OIT, de forma anual a los trabajadores expuestos a agentes químicos con patrón radiológico Intersticial, con o sin síntomas respiratorios.
- Realizar la Prueba de difusión pulmonar de monóxido de carbono DLCO para confirmación del patrón restrictivo sospechoso identificadas por espirometrías, esta prueba aplica a los sitios de trabajo donde se disponga de la prueba DLCO.



Capacitación

- Capacitar a los trabajadores, durante las visitas a los sitios de trabajo, sobre los riesgos a la salud respiratoria por la inhalación crónica de polvo y gases, reconocimiento de síntomas respiratorios, importancia de la higiene industrial, uso correcto de los EPP respiratorios (mascarillas, respiradores), otras medidas de control implementadas en los sitios de trabajo para reducir la exposición (ventilación, sistemas de extracción, etc.).

Medidas de Control

- Ingeniería:
 - Mejorar la ventilación de espacios cerrados de trabajo.
 - Instalar sistemas de extracción local en las fuentes de polvo y de gases.
- Administrativas:
 - Establecer procedimientos de trabajo seguros para minimizar la generación de polvo.
 - Rotar las tareas para reducir la exposición individual.
 - Proporcionar descansos frecuentes en áreas con aire limpio.
- Equipos de protección personal:
 - Proporcionar respiradores adecuados (con filtro de partículas y de gases) a los trabajadores expuestos.
 - Otros EPP: gafas de seguridad, ropa de protección, calzado de seguridad.

Monitoreo y Evaluación

- Realizar mediciones de la exposición al polvo y gases para verificar la reducción de los niveles.



- Análisis de los resultados de la vigilancia médica: Identificar tendencias y patrones en los resultados de los exámenes médicos.
- Ajustar el plan de vigilancia médica y las medidas de control según los resultados obtenidos.

Comunicación y Registro

- Mantener informados a los trabajadores sobre los resultados de la vigilancia médica y las medidas de prevención.
- Llevar un registro detallado de los resultados de los exámenes médicos, las medidas de control implementadas y los incidentes relacionados con la salud respiratoria.

Consideraciones Adicionales:

- Enfermedades respiratorias asociadas: Se prestará atención a enfermedades como la bronquitis crónica, el asma ocupacional y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- Trabajadores sensibles: Identificar a los trabajadores con mayor riesgo (asmáticos, alérgicos, fumadores) y brindarles una protección especial.

9.2. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS (TME) RELACIONADOS AL TRABAJO.

El Programa de Vigilancia Médica enfocado a la prevención de Trastornos musculoesqueléticos (TME) en nuestra organización es fundamental para

- Reducir las lesiones y enfermedades laborales.
- Aumentar la productividad.
- Mejorar la calidad de vida de los trabajadores.
- Reducir los costos asociados a las bajas laborales y a los tratamientos médicos.



Evaluación Inicial de riesgos:

Identificar las tareas que implican mayor riesgo de TME en los puestos de alto riesgo, como son los Operarios de Mantenimiento de Redes de Agua Potable, Operador de Mantenimiento de Redes de Recolección, Operario de Mantenimiento de Equipos Electromecánicos, Operario de Producción de Agua Potable, Operario de nuevas conexiones domiciliarias, Operario de Medición / Micromedición, Conductores y usuarios de PVD, mediante:

- Observación directa: Evaluar las posturas, movimientos repetitivos y fuerzas ejercidas por los trabajadores durante sus labores que puedan generar sobrecarga en músculos y articulaciones. (por registro fotográfico o video)
- Aplicación de listas de comprobación rápida, previniendo la necesidad de realizar una evaluación más específica del riesgo según los resultados obtenidos:
 - ISO 11228-3:2007, Identificación de peligro ergonómico por movimientos repetitivos de la extremidad superior (mano muñeca, antebrazo y brazo).
 - Chek list OCRA, Identificación de peligro ergonómico por movimientos repetitivos de la extremidad superior.
 - ISO 11228-1:2003 Identificación de Peligro Ergonómico por levantamiento y transporte de cargas.
 - ISO 11228-2:2007 Identificación de Peligro Ergonómico por empuje y tracción de cargas.
 - Lista de Verificación de evaluación rápida para la identificación de Posturas Forzadas o movimientos forzados,



- Encuestas a trabajadores: Cuestionario Nórdico Estandarizado de Percepción de Síntomas musculoesqueléticos. Encuestas para identificar quejas de dolor, molestias o fatiga física.
- Aplicación de evaluaciones de riesgo ergonómicos más específicos, después de aplicar las listas de verificación o comprobación rápida. Dada la multiplicidad de factores a evaluar en ergonomía son muchos los modelos y métodos que se pueden emplear y es prácticamente imposible encontrar un método que incluya todos los factores. Los métodos de evaluación de riesgos ergonómicos específicos más recomendados se mencionan a los siguientes:

- Para evaluar el manejo manual de cargas: Guía técnica del INSHT, Método NIOSH (National Institute for Occupational Safety & Health), Ecuación NIOSH, Método Ergo/IBV.
- Para evaluar posturas Forzadas: Método OWAS (Ovako Working Analysis System), Método RULA (Rapid Upper Limb Assessment), Método REBA (Rapid Entire Body Assessment), Método Ergo/IBV.
- Para evaluar movimientos repetidos: Método Ergo/IBV, OCRA, STRAIN INDEX
- Para evaluar el uso de Pantallas de Visualización de Datos (PVD): Método ROSA (Rapid Office Strain Assessment)

Vigilancia Médica

- Exámenes Médicos Periódicos:
 - Historia laboral detallada: Identificar tareas, posturas y herramientas que generan mayor carga física.



- Cuestionario sobre síntomas: Dolor, entumecimiento, debilidad, rigidez.
- Examen físico completo: Enfocándose en columna vertebral, hombros, muñecas y articulaciones involucradas en las tareas repetitivas, posturas forzadas y manejo de cargas manuales (ficha de Evaluación Musculoesquelética MINSA)
- Exámenes complementarios:

- Radiografías: En casos específicos para evaluar el estado de las articulaciones y huesos.
- Electromiografía: Para evaluar la función muscular y nerviosa, según indicación del médico especialista.
- Resonancia magnética: En casos complejos para visualizar estructuras profundas, según indicación del médico especialista.

- Frecuencia: Requerirán evaluaciones más frecuentes en
 - Trabajadores expuestos (movimientos repetitivos o postura forzada, manejo de cargas) hasta una vez al año.
 - Trabajadores expuestos con sospecha de enfermedad o historia de TME relacionadas al trabajo hasta dos veces al año.

Capacitación

- Ergonomía Laboral: Posturas correctas, movimientos repetitivos, técnicas de levantamiento de cargas y reconocimiento de los síntomas de los TME relacionados al trabajo.
- Manipulación de cargas: Uso de equipos de elevación y técnicas de levantamiento seguras de cargas manuales.



- Pausas activas: Importancia de aplicar las pausas activas cortas durante la jornada laboral, para realizar estiramientos y ejercicios de relajación, lo mínimo recomendado es 8 minutos de descanso o pausa activa cada 2 horas de trabajo continuo, idealmente sería 5 minutos cada 50 minutos de trabajo.
- Medidas de control: Explicar las medidas de control implementadas en los sitios de trabajo para reducir la exposición los riesgos ergonómicos.
- Equipos de protección personal: Explicar la importancia de utilizar los equipos de protección adecuados como calzado de seguridad, guantes, etc, EPPS que intervienen en la estabilidad de la marcha y agarre adecuado de las cargas durante la manipulación (levantamiento y descarga).
- Sensibilizar a los trabajadores en el reconocimiento que los TME se originan por la combinación de varios factores de riesgos ergonómicos, sumado a la falta de periodos de descansos, pausas de relajación o estiramientos, en la organización del trabajo. (ver Gráfico 1)

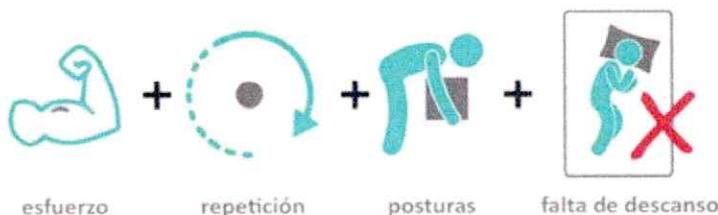


Gráfico 1: Factores de riesgo ergonómicos

Medidas de Control

- Ingeniería:
 - Mejorar la ventilación y la iluminación de los ambientes de trabajo.

- Mantenimiento preventivo a los equipos, herramientas y a los vehículos (camiones cisterna, hidrojet, equipos de maquinaria pesada) para disminuir o controlar la vibración, que predispone a la aparición de TME frecuentes en las muñecas, codos y espalda baja.
- Adaptación de puestos de trabajo: Realizar ajustes en las estaciones de trabajo, herramientas y procesos para reducir la carga física.
- Implementar sistemas de asistencia mecánica para tareas repetitivas.

- Administrativas:

- Establecer procedimientos de trabajo seguros para minimizar la adopción de posturas forzadas, movimientos repetitivos y sobrecarga física de trabajo.
- Rotar las tareas: Variar las tareas para evitar la monotonía y reducir la carga en grupos musculares específicos.
- Pausas activas: Estiramientos y ejercicios de relajación.
- Capacitación: Instruir a los trabajadores sobre ergonomía, postura correcta, técnicas de levantamiento de cargas y estiramientos.
- Programas de acondicionamiento físico: Promover la realización de ejercicios físicos fuera del horario laboral para fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad.

- Equipos de protección personal:

- Proporcionar equipos adecuados como calzado de seguridad, guantes, etc.



Monitoreo y Evaluación

- Evaluación periódica de la eficacia de las soluciones ergonómicas recomendadas por monitoreos ergonómicos.
- Identificar tendencias y patrones en los resultados de los exámenes médicos de la vigilancia médica
- Realizar evaluaciones periódicas para determinar si el programa está cumpliendo con los objetivos establecidos.
- Modificar el programa según sea necesario para abordar nuevas necesidades o desafíos.

Comunicación y Registro

- Informar a todos los trabajadores sobre el programa y su importancia. Mantener informados a los trabajadores sobre los resultados de la vigilancia médica y las medidas de prevención.
- Llevar un registro detallado de los resultados de los exámenes médicos, las medidas de control implementadas y los incidentes relacionados con la salud Musculoesquelética.
- Análisis de datos: Realizar análisis periódicos de los datos para identificar tendencias y ajustar el programa según sea necesario.

Consideraciones Adicionales:

- Involucrar a los trabajadores en la identificación de problemas y en la búsqueda de soluciones.
- Participación de todos los niveles de la organización: Es fundamental contar con el apoyo de las líneas de dirección, supervisores y con la participación de los trabajadores para garantizar el éxito del programa.
- Evaluar el estrés laboral, la carga mental y las relaciones laborales, ya que pueden influir en la aparición de TME, está



demostrado que existe fuerte nivel de evidencia en la asociación del estrés laboral y los TME en los sitios de trabajo.

- Colaboración multidisciplinaria: Involucrar a otros profesionales de la salud ocupacional, tales como ergónomos, ingenieros de seguridad, psicólogos y otros profesionales para abordar de manera integral la prevención de TME en la organización.

9.3. PROGRAMA DE CONSERVACION AUDITIVA POR RUIDO OCUPACIONAL

El Programa de Conservación Auditiva por Ruido Ocupacional en la EPS SEDALORETO SA es esencial para proteger la salud de los trabajadores y garantizar la sostenibilidad de la empresa. Al implementar el Programa de Conservación Auditiva por Ruido Ocupacional en la organización, podemos mejorar la calidad de vida de los trabajadores, reducir los costos asociados a la sordera por ruido ocupacional, dar cumplimiento a las obligaciones legales en materia de SST evitando infracciones y multas laborales, además de mejorar la imagen de la empresa.

Evaluación Inicial de riesgos:

- Monitoreo de Ruido Ocupacional, mediante la medición de los niveles de ruido: Utilizar dosímetros y sonómetros para medir la exposición de los trabajadores. (ver Gráfico 2)
- Audiometrías basales: Realizar audiometrías a todos los trabajadores expuestos para establecer un punto de referencia.
- Implementación del Mapa de ruido: Identificar las áreas más ruidosas dentro de las instalaciones (tanques de tratamiento, sala de máquinas, etc.). (ver Gráfico 3)



Gráfico 2: Monitoreo de ruido ocupacional

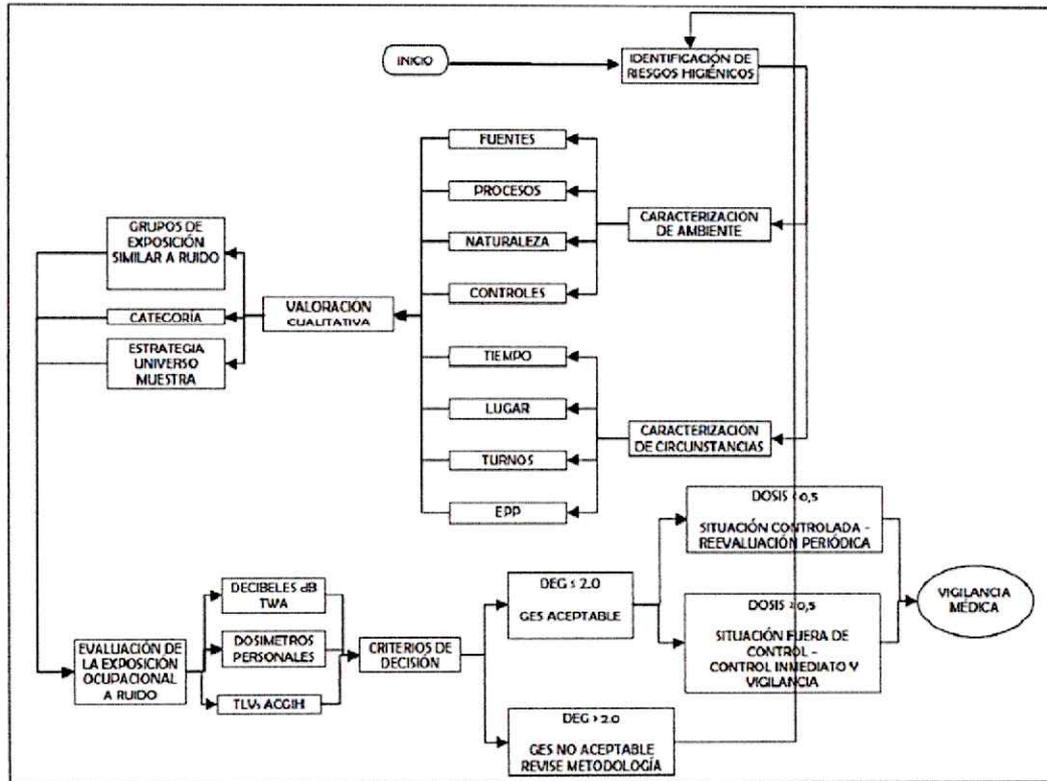
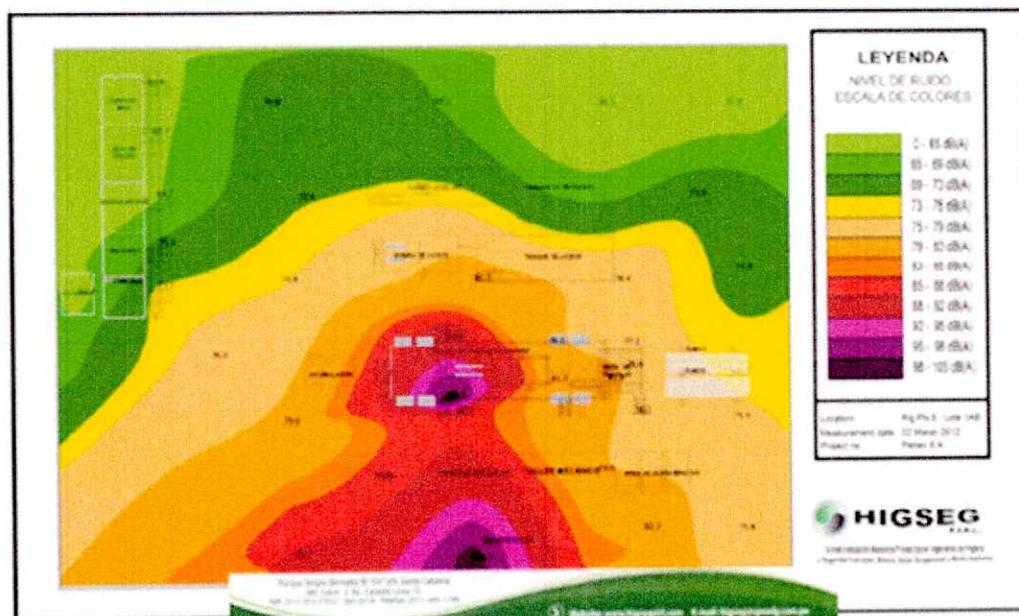


Gráfico 3: Mapa de ruido ocupacional



Vigilancia Médica

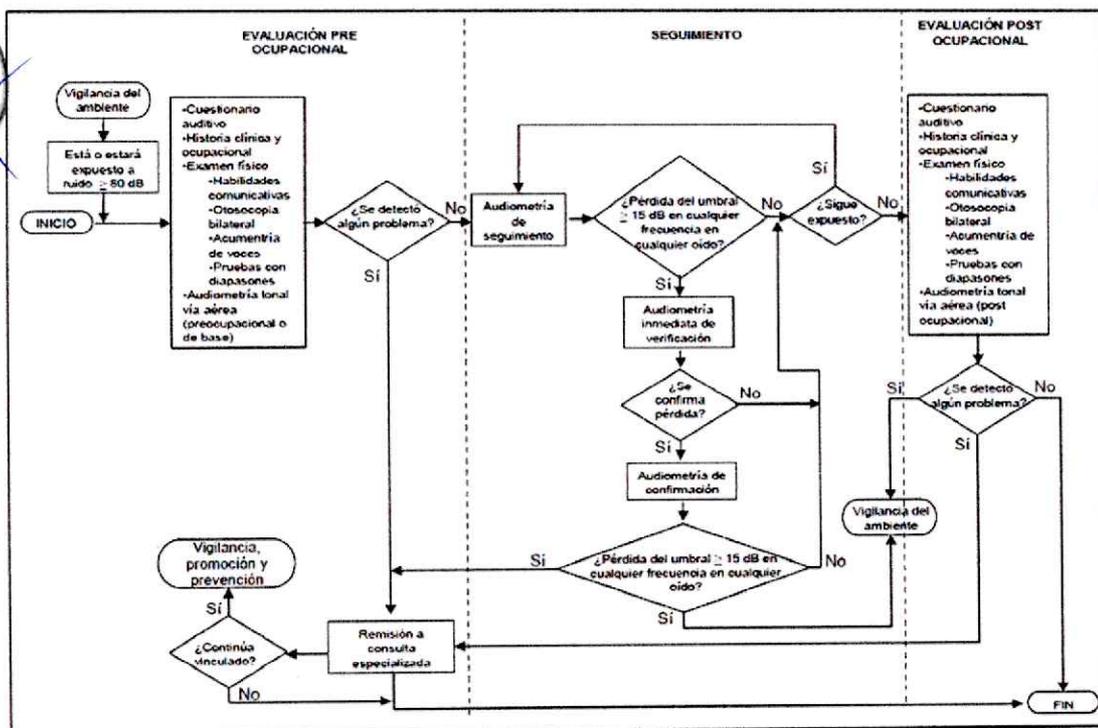
(ver Gráfico 04)

- Exámenes Médicos Periódicos:
 - Historia laboral detallada.
 - Antecedentes laborales, formales o no: Identificar el Puesto de trabajo, tiempo que ocupó en cada puesto, jornada laboral, uso de protectores auditivos utilizados, exposición a vibración continua, uso de sustancias químicas ototóxicas en el trabajo (solventes, plomo, mercurio, manganeso) que potencian la pérdida auditiva.
 - Antecedentes médicos y hábitos: Enfermedades infantiles (Paperas, sarampión, alergias, meningitis, escarlatina, hipertermia en el lactante), uso de medicamentos ototóxicos (Kanamicina, Quinina, Estreptomicina, furosemida), cirugía al oído, infecciones al oído (OMA, OMC), exceso de acumulación de cerumen, tinitus (presente en 66% de pacientes con daño auditivo), traumatismo Craneoencefálico o del oído, Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, dislipidemias, tabaquismo, Servicio militar, trabajo o pasatiempos ruidosos, uso de audífonos estéreos, prácticas de caza, asistencia de eventos sociales ruidosos (discotecas).
 - Evaluación Clínica: A todo trabajador expuesto a ruido se evaluará sintomatología:



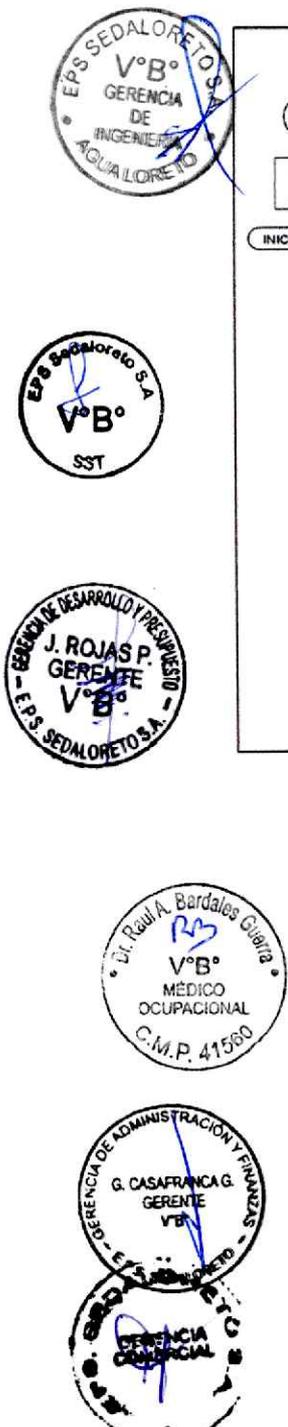
- Pérdida progresiva de la agudeza auditiva.
- Dificultad para entender el habla (escuchan mejor los sonidos de vocales que las consonantes).
- Algiacusia (no tolerancia a ruidos intensos).
- Tinnitus o acufenos (síntoma asociado, falsa sensación de ruido).

Gráfico 04: Flujoograma de vigilancia médica de conservación auditiva



○ Otoscopia:

- Ver el tímpano (obligatorio)
- Tímpano normal: translúcido, coloración blanca nacarado, a veces, levemente enrojecido o ambarino y con algunos vasos sanguíneos.
- Hallazgos anormales: Tímpano retraído, tapón de cerumen, burbujas en el OM, tímpano



perforado, secreciones, OMA, Miringo esclerosis (placas), cuerpo extraño, exostosis, osteoma, OEA, Otomicosis, tímpano hiperinsuflado.

- En tapón de cerumen: Lavado de oído y reprogramar la audiometría.

○ Audiometrías:

- Evaluar el estado de salud general del examinado: No evaluar si cursa con IRA, tapón de cerumen, OMA, OMC, OE, hacer I/C ORL para tratamiento y reprogramar la audiometría.
- No debe haber tenido cambios bruscos de presión atmosférica 16 horas antes del examen. (GEMO 05)
- De línea base (EMPO): Dentro de los 6 meses (OSHA), antes de empezar a trabajar o dentro de 30 días (NIOSH), requiere de reposo auditivo. Sólo umbrales de audición aérea., confirmar umbral de audición ósea en umbrales de audición aérea > 25 dB.
- Anual / Bi anual (de campo): No se requiere de reposo auditivo, es preferible hacer la prueba durante el turno. Sólo umbrales de audición aérea., confirmar umbral de audición ósea en umbrales de audición aérea > 25 dB. Encontrar fatiga auditiva (pérdida temporal) considerarlo como una oportunidad para hacer prevención.
- Si encontramos una variación > 15 dB respecto al audiograma base o último de campo, en el rango de frecuencias de 1k – 6k: Considerar la



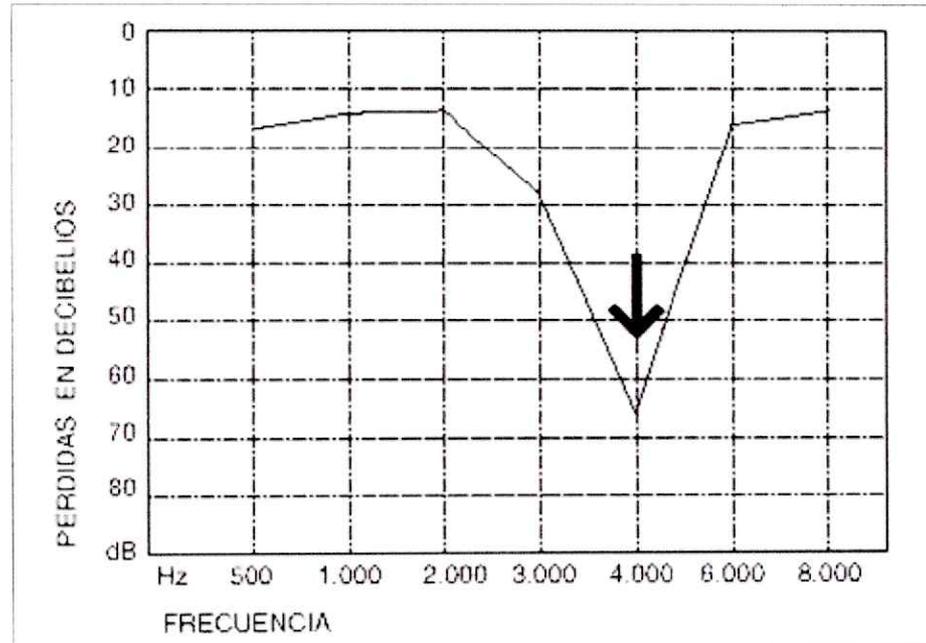
audiometría como ALTERADA, pasa a prueba de confirmación.

- Si encontramos STS positivo [promedio 2k, 3k y 4k actual] – [promedio 2k, 3k, 4k base o último] = ≥ 10 dB, pasa a prueba de confirmación.
 - Prueba confirmatoria: Para confirmar si estamos frente a un STS positivo (cambio TEMPORAL o PERMANENTE), en 30 días de la audiometría previa, requiere de reposo auditivo. Umbrales de audición aérea y ósea con enmascaramiento.
 - De confirmarse un STS positivo, éste último audiograma se convierte en INICIAL para subsecuentes audiogramas, para fines de buscar futuros casos de STS.
 - Audiometrías de salida (EMR): Se requiere de reposo auditivo.
 - Reposo auditivo: 14 horas (OSHA), 12 horas (NIOSH / GEMO 005), aplica a EMPO, EMR y de confirmación.
 - HIPOACUSIA INDUCIDA POR RUIDO: Signos audiométricos: Escotoma inicial en 3k o 4k, bilateralidad, simetría, vía ósea acompaña a la vía aérea, recuperación en 8k. (ver Gráfico 05)
- Frecuencia: La frecuencia de las evaluaciones audiométricas dependerá de la norma a seguir:
 - Cada 03 años: < 75 dBA TWA (sin riesgo), cada 02 años: <82 dBA TWA (exposición baja), anual: 82-85



dBA TWA (exposición moderada – alta), semestral: >85
dBA TWA (muy alta exposición). GEMO-003

Gráfico 05: Audiograma en Hipoacusia inducida por ruido



- REFERENCIA Y CONTRAREFERENCIA: Descartar la presencia de otras patologías otológicas que puedan ser la causa del cambio en los umbrales auditivos o que puedan ser un factor que contribuya con el deterioro a futuro de la audición independientemente de la actividad laboral del paciente.

Capacitación

- Capacitación y entrenamiento con estrategia IEC (información, educación y concientización):
 - Riesgos del ruido: Informar a los trabajadores sobre los efectos del ruido en la salud auditiva.
 - Explicar por qué es importante utilizar los protectores auditivos y cómo hacerlo correctamente. Instruir a los

trabajadores sobre cómo seleccionar, ajustar y utilizar correctamente los protectores auditivos.

- Enseñar a reconocer los síntomas de la pérdida auditiva.
- Programa de conservación auditiva por ruido ocupacional.

Medidas de Control

- Ingeniería:

- Aislamiento: Utilizar materiales absorbentes de sonido en paredes y techos de las áreas ruidosas.
- Mantenimiento: Realizar un mantenimiento preventivo regular de las maquinarias para reducir el ruido generado.
- Sustitución de equipos: Cambiar equipos ruidosos por modelos más silenciosos cuando sea posible.

- Administrativas:

- Rotación de tareas: Rotar a los trabajadores entre tareas ruidosas y tareas más silenciosas.
- Pausas: Establecer pausas programadas en áreas de menor ruido.
- Organización del trabajo: Optimizar los procesos para reducir la exposición al ruido. Limitación de tiempos de exposición (enfoque preventivo)
- Reubicación laboral, de acuerdo con las disposiciones legales vigentes.
- Rehabilitación fonoaudiológica: En el trabajador que ha sufrido un deterioro en la comunicación con su entorno.



- Apoyo Psicológico. Puede considerarse sesiones con el área de psicología en el tema de autoestima por aislamiento social.
- Equipos de protección personal:
 - Selección de protectores auditivos: Proporcionar protectores auditivos adecuados (tapones, orejeras) según los niveles de ruido. Considerar la exposición, STS (variación de umbral), requisitos y condiciones de aceptabilidad acústica.
 - Evaluar la adecuación de los NRR, para comparar la eficacia relativa de los equipos de protección personal.
 - Realizar un mantenimiento regular a los protectores auditivos.



Monitoreo y Evaluación

- Evaluar la efectividad periódica del programa, para verificar si el programa está cumpliendo sus objetivos.
- Realizar ajustes: Modificar el programa según sea necesario para mejorar su eficacia.

Comunicación y Registro

- Informar a todos los trabajadores sobre el programa y su importancia. Mantener informados a los trabajadores sobre los resultados de la vigilancia médica y las medidas de prevención.
- Llevar un registro detallado de los resultados de las audiometrías, las medidas de control implementadas y los incidentes relacionados con la conservación auditiva por ruido ocupacional.
- Realizar análisis periódicos de los datos para identificar tendencias y ajustar el programa según sea necesario.

Consideraciones Adicionales:

- Evaluar el ruido generado por los equipos y motores, tomar medidas para reducirlo.
- Protección auditiva compatible con otros EPP: Los protectores auditivos deben ser compatibles con otros EPP usados.
- Señalización: Utilizar señales acústicas y visuales para alertar sobre áreas ruidosas.
- Implementar programas de reconocimiento para fomentar el uso correcto de los protectores auditivos.
- Participación de los trabajadores: Involucrar a los trabajadores en la implementación y evaluación del programa.

9.4. PROGRAMA DE CALIDAD DE VIDA

Implementar un programa de calidad de vida enfocado en la prevención de enfermedades metabólicas en la empresa es de vital importancia por diversas razones, para mejorar la salud, reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y obesidad, mejorando la calidad de vida de los trabajadores, aumentar de la energía y vitalidad a través de los hábitos saludables, los cuales promueven niveles de energía más altos y una mayor sensación de bienestar, reducir del ausentismo, al prevenir enfermedades, se reduce el número de días de baja por enfermedad, lo que aumenta la productividad de la empresa y mayor satisfacción laboral, un ambiente de trabajo que promueve la salud y el bienestar aumenta la satisfacción de los empleados y su compromiso con la empresa.

Evaluación Inicial de Riesgos

- Evaluación del puesto de trabajo: Identificar factores de riesgo ergonómicos, psicosociales y ambientales que puedan contribuir al desarrollo de enfermedades metabólicas.



- Realizar encuestas de salud a todos los trabajadores para identificar factores de riesgo.
- Análisis de los hábitos de vida: Evaluar la alimentación, el nivel de actividad física, el consumo de tabaco y alcohol.

Vigilancia Médica

- Historia clínica detallada: Incluyendo antecedentes familiares de enfermedades crónicas, hábitos de vida (alimentación, actividad física, consumo de tabaco, alcohol y los patrones de sueño de los trabajadores).
- Exámenes médicos periódicos:
 - Medir indicadores como peso, talla, IMC, perímetro o circunferencia abdominal o de cintura, perímetro o circunferencia de cadera, presión arterial, niveles de glucosa, triglicéridos y HDL colesterol.
 - Identificar criterios de riesgo para Síndrome metabólico: El Síndrome Metabólico (SM) se asocia con un incremento entre 2 y 6 veces el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2 (DM2), y muerte por todas las causas. El incremento del perímetro abdominal está asociado a cáncer de mama en las mujeres y cáncer de colon en los varones. Para considerar la presencia de SM, se requiere al menos 3 de los 5 criterios siguientes:
 - a. Obesidad central (perímetro abdominal > 90 cms en hombres, > 80 cms en mujeres).
 - b. Hipergliceridemia (Triglicéridos elevados > 150 o en tratamiento).
 - c. Valores bajos de Colesterol HDL (< 40 en hombres, < 50 en mujeres).



- d. Presión arterial elevada ($> 130/85$ o en tratamiento).
- e. Glucosa elevada en sangre (glicemia en ayunas > 100).
- o Aplicación de score cardiológicos e índices cardiacos como herramientas para evaluar el riesgo cardiovascular, guiar el tratamiento y tomar decisiones clínicas en pacientes de riesgo:

- Score de Framingham. Evalúa el riesgo a 10 años de presentar un evento cardiovascular mayor (infarto de miocardio o muerte cardiovascular) en individuos asintomáticos. Factores considerados en el análisis son la edad, sexo, colesterol total, colesterol HDL, presión arterial sistólica, tabaquismo, diabetes mellitus. Es uno de los más utilizados y validado, pero su precisión puede disminuir en poblaciones de alto riesgo.
- Índice Triglicéridos / HDL-colesterol: Un índice elevado refleja una mayor resistencia a la insulina, lo que aumenta el riesgo de desarrollar síndrome metabólico, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Un índice > 3 se asocia a un mayor riesgo cardiovascular. Un índice elevado puede tener múltiples causas y no siempre se debe a resistencia a la insulina.
- Índice cintura-cadera ICC: Este índice se calcula dividiendo la circunferencia de la cintura entre la circunferencia de la cadera. El perímetro de la cintura se mide a la altura de la última costilla flotante (aproximadamente dos



dedos por encima del ombligo), y el perímetro máximo de la cadera, a nivel de los glúteos. Una relación entre cintura y cadera > 1 en varones y > 0.86 en mujeres, indica una distribución de la grasa predominantemente abdominal, lo cual se asocia a un mayor riesgo cardiovascular, con una consecuente limitación en la calidad de vida y una disminución de la esperanza de vida, por estar altamente asociada a contraer diversas enfermedades como la diabetes mellitus, enfermedades coronarias e hipertensión arterial.

- Frecuencia:
 - Trabajadores sin factores de riesgo cardiovascular: al menos una vez al año.
 - Trabajadores con 2 o más factores de riesgo cardiovascular: al menos dos veces al año.

Capacitación

- Talleres sobre nutrición: Enseñar a los trabajadores a elegir alimentos saludables, leer etiquetas y preparar comidas nutritivas.
- Talleres de actividad física: Promover la práctica regular de ejercicio físico adaptado a cada persona.
- Charlas sobre el manejo del estrés y el bienestar emocional.



Medidas de Control

- Campañas de educación: Utilizar boletines, folletos, videos y redes sociales para difundir información sobre hábitos saludables.
- Actividades recreativas: Organizar actividades físicas grupales (caminatas, clases de baile, etc.).
- Celebraciones saludables: Promover celebraciones de cumpleaños o fechas especiales con opciones de alimentos saludables.
- Disponibilidad de agua potable: Facilitar el acceso a agua potable en todo el lugar de trabajo.
- Espacios para la actividad física: Promover el uso de espacios para realizar actividad física durante las pausas laborales.
- Programas de actividad física: Organizar actividades físicas grupales durante las pausas laborales o después de la jornada laboral.
- Facilitar el acceso a los servicios de salud como nutrición, enfermería, obstetricia y psicología.
- Firma de Alianza con entidades de Salud (EsSalud - Programa Prevenir): Para promover estilos de vida saludable, sensibilizar a nuestros trabajadores el consumo de frutas y verduras, práctica regular de actividad física, además de ejecutar controles de salud y vacunación en los sitios de trabajo.

Monitoreo y Evaluación

- Evaluación periódica de la eficacia de las medidas de control.
- Realizar evaluaciones médicas anuales para monitorear los cambios en los factores de riesgo cardiovascular.
- Análisis de los resultados de la vigilancia médica: Identificar tendencias y patrones en los resultados de los controles médicos.



- Evaluación de la efectividad del programa: Realizar evaluaciones periódicas para medir el impacto del programa en la salud de los trabajadores y realizar ajustes si es necesario.

Comunicación y Registro

- Utilizar diversos canales de comunicación para difundir información sobre el programa.
- Mantener informados a los trabajadores sobre los resultados de la vigilancia médica y las medidas de control.
- Llevar un registro detallado de los resultados de los exámenes médicos, de las medidas de control implementadas y los incidentes relacionados con la salud cardiovascular.





PROGRAMA ANUAL DE SALUD OCUPACIONAL

Código: PGM-ORH-07
Versión: 01

DATOS DEL EMPLEADOR

RAZÓN SOCIAL O DENOMINACIÓN SOCIAL	RUC	DOMICILIO (Dirección, distrito, departamento, provincia)	ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° TRABAJADORES EN EL CENTRO DE LABORES
EPS SEDALORETO S.A.	20103745293	Av. Guardia Civil N° 1260 Iquitos, Maynas, Loreto.	Captación, Tratamiento, Distribución de Agua Potable y Evacuación de Aguas Residuales.	322

Objetivo General 1	IMPLEMENTAR Y MANTENER EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS RELACIONADOS AL TRABAJO.	PRESUPUESTO:
---------------------------	---	--------------

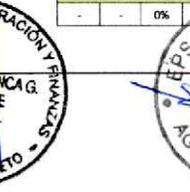
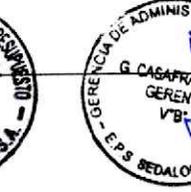
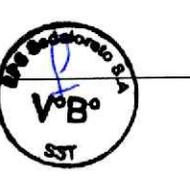
Objetivo Específico 1.1	Evaluación cualitativa de los sitios de trabajo con presencia de polvo y/o gases
Objetivo Específico 1.2	Informar a los trabajadores los resultados de los niveles de agentes químicos identificados en el Monitoreo Ocupacional
Objetivo Específico 1.3	Identificar y caracterizar las espirometrías con patrones restrictivos sospechosos (FVC <80) identificados en los 02 últimos EMO
Objetivo Específico 1.4	Realizar pruebas de vigilancia médica de control semestral a los trabajadores con resultados anormales en las espirometrías
Objetivo Específico 1.5	Evaluar la disponibilidad, entrega y uso correcto de los EPP respiratorios a los trabajadores expuestos a polvo y/o gases
Objetivo Específico 1.6	Capacitar a los trabajadores sobre los riesgos a la salud respiratoria por la inhalación de polvo y/o gases y las medidas de prevención implementadas

Recursos	Recursos Humanos, exámenes médicos ocupacionales, registros de inspección interna de SST, cámara fotográfica, impresiones, triplics, sillas, proyector multimedia, formatos de asistencia, EPPs, ropa de trabajo, etc	Comentarios
----------	---	-------------

N°	Descripción de la Actividad	Responsable de Ejecución	Área	Meta	Indicador	AÑO: 2025												AVANCE ANUAL	Fecha de Verificación	Estado (Realiz, Pend, En Proc)	Observaciones				
						ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC								
1	Identificar y caracterizar sitios de trabajo con presencia importante de polvo y gases (fuentes generadoras, puestos de trabajo y tareas asociadas, sistemas de ventilación, duración de la jornada de trabajo, uso adecuado de EPP respiratoria).	Médico Ocupacional	Sala de dosificación (2) Sala de cloración (2) Almacén (1) Sala de micromedición (1)	100%	(N° de sitios de trabajo evaluados / N° sitios de trabajo programados) x 100%			P						P							0%			Informe de Salud Ocupacional por cada sitio de trabajo	
2	Informar a los trabajadores los resultados obtenidos en los estudios de monitoreo de agentes químicos	Médico Ocupacional	A los puestos de trabajo expuestos a polvo y/o gases monitoreados	100%	(N° de trabajadores informados / N° de total de trabajadores de GES) x 100%														P			0%			Registro de informe de resultados del Monitoreo Ocupacional
3	Identificar y caracterizar las espirometrías con patrones restrictivos sospechosos (FVC <80) (puestos de trabajo, exposición ocupacional a polvo y/o gases, síntomas respiratorios actuales, antecedentes médicos pulmonares, historia de alergias, asma, tabaquismo, hallazgos radiográficos de tórax, historial disponible del valor FVC) de los 02 últimos EMO.	Médico Ocupacional	Espirometrías con patrones restrictivos sospechosos (FVC <80) en la prueba de espirometría en trabajadores expuestos a polvo y/o gases	100%	(N° de espirometrías restrictivas sospechosas estudiadas / N° de espirometrías restrictivas sospechosas totales) x 100%																	0%			Informe de Salud Ocupacional de las espirometrías con patrones restrictivos sospechosos del personal ACTIVO, revisar EMOS 2024
4	Gestionar espirometrías de seguimiento semestral a los trabajadores expuestos a polvo y/o gases con patrones restrictivos sospechosos (FVC <80) u otras relacionadas al trabajo	Médico Ocupacional / Recursos Humanos / SAMO	Trabajadores expuestos a polvo con patrón restrictivo sospechos (FVC <80) por espirometría	50%	(N° de espirometrías de seguimiento realizadas / N° de espirometrías con patrón restrictivo sospechosas totales) x 100%															P		0%			Informes de espirometrías por vigilancia médica
5	Verificar los registros de entrega y uso correcto de los EPP respiratorios a los trabajadores expuestos a polvo y/o gases	Médico Ocupacional / SST	Operario de Mantenimiento de Redes de Agua Potable, Operador de Mantenimiento de Redes de Recolección, Operario de Mantenimiento de Equipos Electromecánicos, Operario de Producción de Agua Potable, Almacenero, Operario de Micromedición	100%	Verificaciones mensuales de los registros de entrega de EPP respiratorios realizados a trabajadores expuestos a polvo			P													P	0%			Informes de conformidad de entrega de EPP respiratorios a los trabajadores expuestos a polvo
6	Capacitar a los trabajadores expuestos a polvo y/o gases sobre los riesgos a la salud respiratoria, reconocimiento de síntomas respiratorios, importancia de la higiene industrial, uso correcto de los EPP respiratorios (mascarillas, respiradores), otras medidas de control implementadas en los sitios de trabajo (ventilación, sistemas de extracción, etc.).	Médico Ocupacional	Operarios de Mantenimiento de Redes de Agua Potable, Operador de Mantenimiento de Redes de Recolección, Operario de Mantenimiento de Equipos Electromecánicos, Operario de Producción de Agua Potable, Almacenero, Operario de Micromedición	50%	(N° de trabajadores capacitados / N° trabajadores programados) x 100%																	0%			Registros de asistencia a capacitación, prueba de conocimiento, evaluación de la eficacia de la capacitación recibida

AVANCE POR MES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	AVANCE GLOBAL
	-	-	0%	0%	0%	0%	-	-	0%	0%	-	0%	0.00%

Procesado	Realizado	Pendiente
0%	0%	0%





PROGRAMA ANUAL DE SALUD OCUPACIONAL

Codigo: PGM-ORH-07
Version: 01

DATOS DEL EMPLEADOR

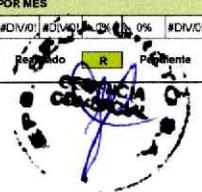
Table with 4 columns: RAZÓN SOCIAL O DENOMINACIÓN SOCIAL, RUC, DOMICILIO, ACTIVIDAD ECONÓMICA, and N° TRABAJADORES EN EL CENTRO DE LABORES.

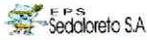
Table with 2 columns: Objetivo General 3 (IMPLEMENTAR Y MANTENER EL PROGRAMA DE CONSERVACIÓN AUDITIVA POR RUIDO OCUPACIONAL) and its corresponding specific objectives (Objetivo Especifico 3.1 to 3.9).

Recursos: Recursos Humanos, exámenes médicos ocupacionales, registros de inspección interna de SST, registros de visita a los sitios de trabajo, cámara fotográfica, impresiones, trípticos, sillas, proyector multimedia, formatos de asistencia, EPPs, ropa de trabajo, etc.

Main activity tracking table with columns: N°, Descripción de la Actividad, Responsable de Ejecución, Área, Meta, Indicador, AÑO: 2025 (months ENE-DEC), AVANCE ANUAL, Fecha de Verificación, Estado (Realiz, Pend, En Proc), and Observaciones.

Summary table: AVANCE POR NES (with sub-table for #DIVI) and AVANCE GLOBAL (0.00%).





PROGRAMA ANUAL DE SALUD OCUPACIONAL

Código: PGM-ORH-07
Version: 01

DATOS DEL EMPLEADOR

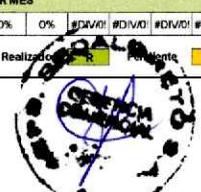
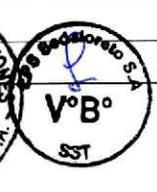
RAZÓN SOCIAL O DENOMINACIÓN SOCIAL	RUC	DOMICILIO (Dirección, distrito, departamento, provincia)	ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° TRABAJADORES EN EL CENTRO DE LABORES
EPS SEDALORETO S.A	20103745293	Av. Guardia Civil N° 1260 Iquitos, Maynas, Loreto	Captación Tratamiento, Distribución de Agua Potable y Evacuación de Aguas Residuales	322

Objetivo General 4	IMPLEMENTAR Y MANTENER EL PROGRAMA DE CALIDAD DE VIDA	PRESUPUESTO:
Objetivo Especifico 4.1	Formalizar convenios o alianzas con socios estratégicos de salud para desarrollar actividades preventivo promocionales de salud en los trabajadores de la empresa	
Objetivo Especifico 4.2	Realizar tamizajes clínicos y de laboratorio para prevenir nuevos casos de trabajadores con diabetes, hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares	
Objetivo Especifico 4.3	Realizar talleres preventivo promocionales de salud en los trabajadores en la empresa, para prevenir nuevos casos de trabajadores con diabetes, hipertensión arterial y estrés laboral.	
Objetivo Especifico 4.4	Fomentar el autocuidado de la salud en los trabajadores, a través de la difusión de estilos de vida saludable.	
Objetivo Especifico 4.5	Promover conciencia en el cuidado periódico de nuestra salud asistiendo a los servicios de asistencia médica de ESSALUD	

Recursos	Recursos Humanos, exámenes médicos ocupacionales, registros de inspección interna de SST, cámara fotográfica, impresiones, trípticos, sillas, proyector multimedia, formatos de asistencia, EPPs, ropa de trabajo, etc.	Comentarios
-----------------	---	--------------------

N°	Descripción de la Actividad	Responsable de Ejecución	Área	Meta	Indicador	AÑO: 2025												AVANCE ANUAL	Fecha de Verificación	Estado (Realiz., Pend., En Proc.)	Observaciones	
						ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC					
1	Gestionar alianza con socio estratégico de salud para desarrollar actividades preventivo promocionales en los sitios de trabajo	Médico Ocupacional / Recursos Humanos / ESSALUD	Alianza estratégica EPS SEDALORETO SA - ESSALUD	100%	Firma de alianza estratégica 2025 con EsSalud - Programa "PREVENIR"	P													0%	31/01/2025		Acta firmada de aceptación de compromisos entre ambas instituciones
2	Realizar una evaluación integral de salud a los trabajadores, que incluye exámenes de laboratorio para el tamizaje de enfermedades prevalentes como síndrome metabólico, diagnóstico temprano de hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad y patologías oncológicas de cáncer de mama, de cuello uterino y de próstata según los criterios de inclusión establecidos por ESSALUD	Médico Ocupacional / Recursos Humanos / ESSALUD	A todos los trabajadores asegurados en EsSalud ingresados al Programa PREVENIR	100%	(N° trabajadores atendidos en el programa / N° trabajadores programados) x 100%			P	P										0%			Fecha de inicio del tamizaje clínico y de laboratorio está sujeta a la programación de EsSalud
3	Realizar doce (12) sesiones de intervención de abordaje de Medicina Complementaria a trabajadores tamizados para la identificación de factores de riesgo para Síndrome Metabólico, basado en 3 pilares fundamentales (alimentación casera, ternura y humana) para liderar el cambio y así lograr estilos de vida saludable que conduzcan a fortalecer y recuperar la salud	Médico Ocupacional / Recursos Humanos / ESSALUD	A todos los trabajadores asegurados en EsSalud ingresados al Programa PREVENIR	100%	(N° de talleres realizados / N° de talleres programados)						P	P	P						0%			Fecha de inicio de los 12 talleres está sujeta a la programación de EsSalud
4	Otorgar las facilidades para la asistencia de los participantes a cada una de las actividades programadas, en todas las intervenciones de salud, incluyendo los doce talleres de intervención de abordaje de Medicina Complementaria	Recursos Humanos / Jefes de Oficinas	Todos los trabajadores asegurados en EsSalud ingresados al Programa PREVENIR	100%	(N° trabajadores con asistencia a los tamizajes y talleres promocionales / N° total de trabajadores incluidos en el programa) x 100%			P	P		P	P	P						0%			Registro de control de asistencia
5	Informar a los trabajadores los resultados de los tamizaje clínico y de laboratorio realizados y gestionar compromisos de salud en los trabajadores, debiendo acudir a sus establecimientos de EsSalud para recibir tratamiento de acuerdo a los resultados médicos encontrados.	Médico Ocupacional	Todos los trabajadores tamizados en el Programa PREVENIR, con resultados médicos desfavorables que ameritan continuar tratamiento y controles médicos especializados	100%	(N° trabajadores informados / N° total de trabajadores incluidos en el programa) x 100%						P	P	P						0%			Informes de resultados médicos Cartas de compromisos de salud individual
6	Identificar a los trabajadores con Síndrome Metabólico	Médico Ocupacional / ESSALUD	Todos los trabajadores asegurados en EsSalud ingresados al Programa PREVENIR	100%	(N° trabajadores identificados con Síndrome Metabólico / N° total de trabajadores incluidos en el programa) x 100%					P									0%			Informe de Salud Ocupacional de Prevalencia de Casos con Síndrome Metabólico
7	Aplicar score cardiológicos e índices cardiacos como herramientas para evaluar el riesgo cardiovascular, guiar el tratamiento y tomar decisiones clínicas en pacientes de riesgo, tomando los resultados de los 02 últimos EMO y los resultados del tamizaje 2025 del Programa "Prevenir"	Médico Ocupacional / ESSALUD	Todos los trabajadores asegurados en EsSalud ingresados al Programa PREVENIR	100%	(N° trabajadores con score cardiológicos e índices cardiacos realizados / N° total de trabajadores incluidos en el programa) x 100%						P						P		0%			Verificación de score cardiológicos e índices cardiacos en la Matriz de vigilancia médica epidemiológica: Score de Framingham, Índice Triglicéridos / HDL-colesterol, Índice cintura-cadera CC
8	Fomentar el autocuidado de la salud en los trabajadores, a través de la difusión de estilos de vida saludable, promoción de la actividad física, promover la alimentación saludable y el reconocimiento del trabajador y de las buenas relaciones humanas.	Médico Ocupacional / Recursos Humanos	A todos los trabajadores	100%	Difusión de 05 Boletines de Salud Preventiva Física y Mental			P		P		P		P		P			0%			Boletines de Salud

AVANCE POR MES												AVANCE GLOBAL											
0%	#DIV/0!	0%	0%	#DIV/0!	0%	0%	0%	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	0.00%											





PROGRAMA ANUAL DE SALUD OCUPACIONAL

Código: PGM-ORH-07
Version: 01

DATOS DEL EMPLEADOR

RAZÓN SOCIAL O DENOMINACIÓN SOCIAL	RUC	DOMICILIO (Dirección, distrito, departamento, provincia)	ACTIVIDAD ECONÓMICA	N° TRABAJADORES EN EL CENTRO DE LABORES
EPS SEDALORETO S.A.	20103745293	Av. Guardia Civil N° 1260 Iquitos, Maynas, Loreto	Captación, Tratamiento, Distribución de Agua Potable y Evacuación de Aguas Residuales.	322

Objetivo General 5	GESTIONAR CUMPLIMIENTO DE LAS NORMATIVAS LEGALES DE SALUD OCUPACIONAL			
Objetivo Especifico 5.1	Elaboración y aprobación del Plan y Programa Anual de Salud Ocupacional			
Objetivo Especifico 5.2	Inspeccionar los botiquines de primeros auxilios y medicamentos para manejo de urgencias dispuestos en los sitios de trabajo y en el servicio médico ocupacional			
Objetivo Especifico 5.3	Capacitar y sensibilizar a los BRIGADISTAS en primeros auxilios			
Objetivo Especifico 5.4	Promover y mejorar las respuestas de acción ante situaciones de emergencias médicas en los sitios de trabajo			
Objetivo Especifico 5.5	Elaborar y presentar el informe anual de resultados de vigilancia de salud a los trabajadores a la autoridad de salud (DIGESA)			
Objetivo Especifico 5.6	Gestionar la realización de las evaluaciones médicas ocupacionales ingreso, periódicas y de retiro			
Objetivo Especifico 5.7	Gestionar la identificación, evaluación y control de los riesgos ocupacionales en los sitios de trabajo			
Objetivo Especifico 5.8	Mantener la lista de trabajadores con el % de cuota de personal con discapacidad requerida por Ley			
Objetivo Especifico 5.9	Promover la prevención de enfermedades comunes inmunoprevenibles			

Recursos	Recursos Humanos, exámenes médicos ocupacionales, registros de inspección interna de SST, registros de visita a los sitios de trabajo, cámara fotográfica, impresiones, triplices, sillas, proyector multimedia, formatos de asistencia, EPPs, ropa de trabajo, etc.	Comentarios
-----------------	--	--------------------

N°	Descripción de la Actividad	Responsable de Ejecución	Área	Meta	Indicador	AÑO 2025												AVANCE ANUAL	Fecha de Verificación	Estado (Realiz, Pend, En Proc)	Observaciones
						ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC				
1	Elaboración y aprobación del Plan y Programa Anual de Salud Ocupacional	Médico Ocupacional / SST / CSST	Sistema de Gestión de Salud Ocupacional	100%	Plan y Programa Anual de Salud Ocupacional aprobados	P	P											0%			
2	Inspección trimestral de los botiquines de primeros auxilios y medicamentos para manejo de urgencias dispuestos en los sitios de trabajo y en el servicio médico ocupacional	Médico Ocupacional	botiquines de primeros auxilios	100%	(N° inspecciones realizadas / N° inspecciones programadas) x 100%			P			P			P			P	0%			Registros de inspección, informes
3	Brindar capacitación y entrenamiento en PRIMEROS AUXILIOS	Médico Ocupacional / Recursos Humanos	A todos los BRIGADISTAS	100%	(N° de brigadistas capacitados / N° de brigadistas programados) x 100%			P										0%			Registro de asistencia, constancia de asistencia al curso
4	Elaborar y presentar el informe anual de resultados de vigilancia de salud a los trabajadores a la autoridad de salud (DIGESA)	Médico Ocupacional	Sistema de Gestión de Salud Ocupacional	100%	Informe de la VST 2025 presentado a la DIGESA												P	0%			Informe técnico anual de la VST 2025
5	Gestionar la realización de las evaluaciones médicas ocupacionales ingreso, periódicas y de retiro	Médico Ocupacional / Recursos Humanos / SAMO	A todos los trabajadores programados al EMO según la actividad de alto riesgo	100%	(N° trabajadores con EMO realizados / N° total de trabajadores) x 100%	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	0%			Registro de resultados de EMO
6	Informar a los trabajadores sus resultados del Examen Médico Ocupacional (EMO)	Médico Ocupacional	A todos los trabajadores con EMO realizados	100%	(N° trabajadores con EMO informados / N° trabajadores con EMO realizados) x 100%	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	0%			
7	Llevar registros detallados de los resultados de los EMO, realizar análisis periódicos de los datos para identificar tendencias y ajustar los programas de salud ocupacionales según sean necesarios	Médico Ocupacional	Sistema de Gestión de Salud Ocupacional	100%	Verificación manual de la Matriz de vigilancia médica epidemiológica	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	0%			Matriz de vigilancia médica epidemiológica
8	Gestionar el cumplimiento de los Monitoreos de agentes ocupacionales	Médico Ocupacional / Recursos Humanos / SST / Servicio Externo	A los puestos y sitios de trabajo considerados para el estudio	100%	(N° monitoreos ocupacionales realizados / N° monitoreos ocupacionales programados) x 100%			P	P									0%			
9	Elaboración y seguimiento del % de cuota de personal con discapacidad	Médico Ocupacional / Recursos Humanos / Servicio Externo	Trabajadores con algún grado de discapacidad	100%	Verificación anual del cumplimiento del % de la cuota de personal con discapacidad						P						P	0%			
10	Gestionar campañas de inmunización (tetano, VHB, influenza) en los sitios de trabajo	Médico Ocupacional / Recursos Humanos / MINSA	A todos los trabajadores con esquema de vacunación incompleto	100%	(N° campañas de vacunación programadas / N° campañas de vacunación realizadas) x 100%			P				P						0%			Registro HIS MINSA
AVANCE POR MES													AVANCE GLOBAL								
						-	-	0%	-	-	0%	-	-	0%	-	-	0%	0.00%			

Programado **P** Realizado **R** Pendiente **T**



FECHA DE APROBACIÓN:	ELABORADO POR:	REVISADO POR:		APROBADO POR:		PRESUPUESTO TOTAL:
4/02/2025	Raúl A. Bardales Guerra Médico de Salud Ocupacional	Luz Elena Sotil Rivera Coordinadora de SST	Jassil Raúl Fernández Torres Jefe de Oficina de Recursos Humanos	Román Guillermo Cabellos Pacheco Gerente General		
	FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:		

