

**VIGILANCIA
DE LA SALUD****Vigilancia de la salud**

Es el control y seguimiento del estado de salud de los/as trabajadores/as para detectar signos de enfermedades derivadas del trabajo y tomar las medidas para reducir la probabilidad de daños o alteraciones posteriores en su estado de salud.

Objetivos fundamentales

La vigilancia de la salud tiene 3 objetivos fundamentales:

1. Detección precoz de las alteraciones de la salud.
2. Identificación de trabajadores y trabajadoras especialmente sensibles a determinados riesgos.
3. Alertar sobre situaciones de riesgo y actuar conforme a las mismas.

La vigilancia se puede llevar a cabo mediante reconocimientos médicos o exámenes de salud, encuestas de salud, controles biológicos, estudios de absentismo, estadísticas de accidentes, etc.

Todo lo que aporte información sobre la salud de los trabajadores puede convertirse en un instrumento de vigilancia.

¿Quién realiza la vigilancia?

La vigilancia de la salud la realizan los médicos especialistas en salud ocupacional y/o Medicina del Trabajo y los Profesionales con Maestría o Diplomados en Salud Ocupacional. Debe ser un trabajo en equipo y en coordinación con el resto de las disciplinas preventivas.

Principios considerados como instrumentos de vigilancia

- El reconocimiento médico debe considerarse una actividad complementaria de la intervención preventiva sobre las condiciones de trabajo.
- Debe servir para detectar precozmente enfermedades y alteraciones relacionadas con los riesgos a los que está expuesto cada trabajador.
- Dichas alteraciones deben ser objeto de estudio mediante la evaluación (o reevaluación) de los riesgos del puesto de trabajo.
- Los resultados de los reconocimientos deben analizarse en su conjunto por si aparecen casos de enfermedad mayores de lo esperado.
- Los exámenes médicos no deben sustituir la necesaria intervención preventiva sobre las condiciones de trabajo sino, favorecerla.

Todo ello debe realizarse con plenas garantías científicas, respetando la imparcialidad e independencia de los profesionales de la salud y con la más estricta protección de los derechos de los trabajadores, a la intimidad y confidencialidad de los datos sanitarios.

¿Qué problemas de salud se vigilan?

Las enfermedades susceptibles de vigilancia son aquellas que constituyen un problema de Salud Pública por su alta prevalencia, incidencia o mortalidad, para las que se disponen formas preventivas o posibilidades de tratamiento adecuado que estén al alcance de los servicios de salud.

¿Cuáles son los derechos del trabajador?

- A la vigilancia de su salud en relación a su trabajo.
- A conocer el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo como también las recomendaciones de seguridad y salud durante sus actividades laborales.
- A practicárseles exámenes médicos antes, durante y al término de la relación laboral, acorde con los riesgos a los que están expuestos en sus labores.
- A la información personal, sobre resultados de los informes médicos previos a la asignación de un puesto de trabajo y los relativos a la evaluación de su salud.
- A la libre comunicación con los inspectores de trabajo, aun sin presencia del empleador.
- A la protección contra los actos de hostilidad y otras medidas coercitivas por parte del empleador, que se originen como consecuencia del cumplimiento de sus funciones en el ámbito de seguridad y salud en el trabajo.
- A contar con los equipos de protección personal, según el tipo de trabajo y riesgo específico presentes en el desempeño de sus funciones, debiendo éstos atender, a las medidas antropométricas del trabajador/a que los utilizará.
- A recibir capacitación y entrenamiento anticipado respecto a las medidas de prevención.

Fuente: Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo – Ley 29783



¿Cuáles son las Obligaciones del trabajador?

- Cumplir con las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de seguridad y salud en el trabajo.
- Usar adecuadamente los instrumentos y materiales de trabajo así como los equipos de protección personal, colectiva siempre y cuando se les haya informado y capacitado sobre su uso.
- No operar o manipular equipos, maquinas, herramientas u otros elementos para los cuales no hayan sido autorizados.
- Cooperar en el proceso de investigación de los accidentes de trabajo y de las enfermedades ocupacionales.
- Someterse a los exámenes médicos expresamente catalogados como obligatorios, según norma expedida por el Ministerio de Salud, siempre y cuando se garantice la confidencialidad del médico.
- Participar en los organismos paritarios, programas de capacitación y otras actividades destinadas a prevenir los riesgos laborales, dentro de la jornada de trabajo.
- Comunicar al empleador, todo evento o situación que ponga o pueda poner en riesgo su seguridad y salud o las instalaciones físicas, debiendo adoptar medidas correctivas, de ser posible, sin que se genere sanción de ningún tipo.

Fuente: Art. 79° - Ley 29783

¿Qué es la ergonomía?

La ergonomía es el estudio científico de las relaciones entre el hombre y su ambiente de trabajo.

El término ambiente es utilizado en un sentido global, incluyendo equipos, aparatos, materiales, herramientas, métodos de trabajo y la propia organización de trabajo.

¿Cuál es el objetivo de la ergonomía?

El objetivo es mejorar la calidad de vida del usuario, sea en usos domésticos o delante de un equipo de trabajo.

Se entiende por calidad de vida, a la reducción de los riesgos posibles y el incremento del bienestar de los usuarios, acompañados de soluciones positivas adecuadas a las capacidades de los usuarios y de la viabilidad económica del proyecto ergonómico.

En una oficina administrativa, que acciones tomaría para prevenir la aparición de enfermedades en los trabajadores:

- a) Identificación de peligros
- b) Evaluación de nivel de riesgos.
- c) Establecer medidas de control , ejemplo:
 - Mantener orden y limpieza.
 - Mobiliario con características ergonómicas.
 - Mantener posturas correctas y respetar las distancias para el uso de las pantallas de visualización de datos de manera ergonómica.
 - Pausas activas.
 - Iluminación y ventilación apropiada.
 - Capacitación en mejoras positivas.
 - Actividades físicas.

POSTURA CORRECTA



POSTURA INCORRECTA



Colaborador :

- Dr. Luis Yupanqui Godo

Edición:

- Eco. Natalia Segura Goycochea

- Ing. Luis Chacaltana Paredes