

# Actividades Preventivo-Promocionales en Seguridad y Salud en el Trabajo



Ceremonia de Promoción de Brigadistas en Primeros Auxilios, empresa Molitalia 2016

## Principales actividades brindadas por el CEPRIT

- Asesorías y asistencia técnica
- Capacitaciones y charlas educativas
- Cursos formativos de brigadas
- Campañas de inmunización
- Monitoreo de factores de riesgo
- Evaluaciones médico y psicológico ocupacionales

Las actividades y acciones preventivo promocionales constituyen una de las labores básicas de la atención primaria en salud, en **Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)** no es diferente, más aun considerando que el principal principio sobre el que se sustenta este enfoque es la prevención para la mitigación de los riesgos y accidentes laborales.

Estas acciones de prevención y promoción en el lugar de trabajo son un complemento básico y vital a las medidas de SST impuestas en las

empresas, como parte de los esfuerzos combinados de los empleadores, trabajadores y autoridades nacionales para sensibilizar en mejorar la salud y el bienestar de las personas.

El presente **Boletín** da cuenta de **algunas actividades** que desarrolla y promueve el **Centro de Prevención de Riesgos del Trabajo (CEPRIT)** para impulsar la **prevención y promoción de lugares de trabajo saludables**, y que podría usted aplicar en su empresa para la Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

## ¿Qué es una actividad preventivo-promocional?

En el campo del cuidado de la salud, se refiere a **toda actividad que se realiza a nivel individual o grupal con el fin de mejorar la salud de la población en los tres niveles de prevención y promoción** evitando que esta sufra daño o muerte, tienen carácter de obligatoriedad y ocupan el primer orden de prioridad dentro de un sistema oficial de salud. Beneficia tanto a la población y al ente que los brinda. Al primero, al generar estilos de vida saludable, motivando el cambio individual de conductas en favor del cuidado de su salud; y al segundo, al poner a prueba sus estrategias y programas, así como a sus

profesionales, haciendo posibles el proceso de mejora continua y el acercamiento constante del especialista con la población.

El **CEPRIT aplica estas estrategias, a modo de asesoría, asistencia técnica y capacitación, en pos de promover la gestión y el emprendimiento empresarial por la seguridad y salud laboral**, desplazando a su equipo profesional multidisciplinario a las empresas, para asistir a sus gestores en SST respecto a la solución de problemas relativos a factores de riesgo o peligros laborales, todo ello en pro de la prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales.

**“Los sistemas de gestión de SST de éxito tienen como característica común un alto grado de integración con la prevención”.**



Espirometría aplicada a trabajadores en EMO (Evaluación Médica Ocupacional)

## Asesorías y Asistencias Técnicas en Seguridad y Salud en el Trabajo

Como define, en el Perú, el Decreto Legislativo 945, en el inciso c) del Artículo 4-A, es una Asistencia Técnica "todo servicio..., por el cual el prestador se compromete a utilizar sus habilidades, mediante la aplicación de ciertos procedimientos, artes o técnicas, con el objeto de proporcionar conocimiento especializados, no patentables, que sean necesarios en el proceso productivo, de comercialización, de prestación de servicios o cualquier otra actividad realizada por el usuario". En SST **la asistencia técnica, brindada por el equipo profesional del CEPRIT, tiene por finalidad la elaboración y puesta en marcha del sistema de gestión en torno a este tema** y, así contribuir con la empresa en aspectos de prevención y promoción de salud, y al cumplimiento de la legislación vigente.

Para este fin, el especialista cepritense lleva a cabo reuniones con empresarios,

funcionarios estatales y/o representantes de los comités de SST, para proveer información y asesoría sobre la normativa vigente en higiene, seguridad y salud; apoyar en la solución de problemas para el control de los riesgos laborales evaluando, de ser necesario, los agentes de riesgo (físico, químico, biológico, disergonómicos y psicosocial) en el entorno laboral; revisar y proponer oportunidades de mejora a los avances encontrados; aportar consejos técnicos sobre vigilancia a la salud, ejecutando acciones para la identificación de una línea base de riesgos y enfermedades ocupacionales en las principales áreas de la organización; orientar sobre temas básicos de salud mental laboral, evaluando condiciones de riesgo a ese nivel; suministrar información relacionada con la seguridad en el empleo de productos químicos y biológicos; y para realizar actividades de capacitación al personal para el potenciamiento de habilidades proactivas frente a la prevención de enfermedades y accidentes laborales, por citar solo algunas actividades.

**"En la elaboración de una estructura para un modelo de cultura de la seguridad, la asistencia técnica y entrenamiento en salud en seguridad son suficientes para permitirles a todas las personas llegar a los estándares requeridos de performance y participar efectivamente en la implementación y el desarrollo de los sistemas de salud y seguridad"**



OIT, 2009

**"El estrés puede ser fuente de múltiples problemas de salud, tome sus precauciones:**

- Evite situaciones estresantes
- Aprenda a decir que no
- Haga pausas activas y estiramientos
- Apóyese en su supervisor y compañeros
- Reconozca sus problemas de sueño y concentración
- Ayude a otros"



## ¿Qué puede hacer usted?

### Estrategias a implementar en el lugar de trabajo

Luego de recibir las diferentes asesorías y capacitaciones respectivas, es momento, ahora, de que sea usted quien tome las riendas y se empodere en cuanto a su papel en la seguridad y salud de su organización. Para ello, y según la gama de estrategias que se proveen, deberá elegir, junto a su equipo y líderes de la empresa, cuáles se ajustan mejor a sus necesidades, puestos de trabajo y riesgos probables identificados, y de paso ajustarse a la exigencia de la norma.

Como señala la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo **la promoción de la salud en los lugares de trabajo significa algo más que el mero cumplimiento de los requisitos legales en materia de seguridad y salud en el trabajo; significa también que las empresas contribuyen de manera activa a la mejora de la salud y el bienestar general de sus trabajadores.** En este proceso, es esencial implicar a los trabajadores y tener en cuenta sus necesidades y sus puntos de vista respecto a los métodos de

organización del trabajo y del centro de trabajo. Para la OPS, incluye la **realización de una serie de políticas y actividades en los lugares de trabajo, diseñadas para ayudar a los empleadores y trabajadores en todos los niveles a aumentar el control sobre su salud y a mejorarla, favoreciendo la productividad y competitividad de las empresas y contribuyendo al desarrollo económico y social de los países.**

Algunas de estas actividades, sugieren, deben orientarse a buscar:

- El equilibrio entre el trabajo y la vida familiar
- La mejora y mantenimiento de la salud mental
- El cuidado de la salud física laboral
- Mantener la continua actividad física
- Y la promoción de un estilo de vida saludable



## Programas de Capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo

Como cita el **artículo 49** de la **Ley 29783**, ley marco de la seguridad y salud en el trabajo en el Perú, **es obligación del empleador garantizar, de manera oportuna y apropiada, capacitaciones y entrenamiento en SST al trabajador en su puesto de trabajo o función específica**, ello:

1. Al momento de la contratación, cualquiera sea la modalidad o duración.
2. Durante el desempeño de la labor.
3. Cuando se produzcan cambios en la función o puesto de trabajo o en la tecnología.

Siendo esa la exigencia de la norma, realizar estas actividades supone la puesta en **práctica de una serie de recursos que alienten y potencien las habilidades del trabajador** para hacerlo más eficiente, y por ende, más comprometido con la seguridad en sus labores. Lograrlo, requerirá del convencimiento de entender y

visualizar a la capacitación como una inversión más que un gasto, y que redundará en beneficios a la persona pero, principalmente, a la empresa.

El **CEPRIT**, como oficina orientada a la asesoría e implementación de sistemas de gestión en SST, **reconoce el papel de las actividades de capacitación en la formación y promoción de una cultura preventiva en Seguridad y Salud en el Trabajo**, e impulsa su difusión y desarrollo brindando estas, según necesidades, en las mismas empresas, así como, a través del **ciclo de charlas y sesiones formativas denominado PROCAP**, dadas en la sede del CEPRIT, y dirigido a empresarios y trabajadores de diversos rubros, productivos como de servicios, interesados en implementar sistemas de gestión en SST para sus centros, con una serie de temas especializados enfocados a la prevención de peligros, riesgos y enfermedades ocupacionales.



Actividades de capacitación en SST que proporciona el CEPRIT

## PROCAP-CEPRIT: Ejes Temáticos

En estas jornadas mensuales se abordan temas como:

- Introducción a la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo. Investigación de Peligros y Evaluación de Riesgos. Mapa de Riesgos. Controles Operacionales.
- Auditorías e Inspecciones Internas de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Riesgos Psicosociales en las Organizaciones
- Lesiones y Enfermedades Ocupacionales.
- Implicancias Legales de los Exámenes Médicos Ocupacionales.
- Promoción de la Salud en los Lugares de Trabajo: Estilos de Vida Saludable, Nutrición y Alimentación Saludable, Higiene del Sueño, Actividad Física.
- Importancia del Monitoreo y Control de Agentes Ambientales - Ruido
- Vigilancia Médica de los Trabajadores Expuestos a Ruido.
- Higiene Postural - Pausas Activas en el Trabajo, Programa de Inmunizaciones en el Trabajo y Formación de Brigadas de Primeros Auxilios
- Vigilancia Médica de los Trabajadores Expuestos a Químicos
- Protección de la Mujer Gestante y SST. Ley N° 28048. DS 009 - 2004 - TR. RM 374 - 2008 - TR



Jornadas PROCAP CEPRIT 2016 realizadas en el auditorio de nuestra oficina central ubicada en el Complejo Arenales de EsSalud.

**Depende de usted hacer que la SST se convierta en la herramienta de gestión más importante de su organización. Recuerde que invertir en la salud de sus trabajadores y compañeros, no hace más que elevar el nivel de satisfacción y desempeño que repercutirá directamente sobre su productividad, además de alimentar el nivel de identificación del personal para con su empresa.**



**¡Cambiemos el chip!  
Hagamos de la  
prevención una  
cultura**

## ¿Y ahora?

### ¿Por dónde empezar?

Si está decidido a empezar, el Manual de Lugares de Trabajo Saludable publicado por el gobierno argentino (que podemos emplear como referencia) le sugiere especialmente, cuatro escenarios clave por donde iniciar acciones de prevención y promoción:

1. El **ambiente físico de trabajo**, que comprende la estructura, aire, maquinaria, mobiliario, etc. y que pueden afectar la seguridad y la salud física de los trabajadores.
2. El **entorno psicosocial de trabajo** que incluye la organización del trabajo y la cultura organizacional y que pueden afectar el bienestar mental y físico de los empleados.
3. Los **recursos personales de salud**, referente al entorno propicio, los servicios de salud, la información, los recursos, las oportunidades y la flexibilidad que brinda la organización para apoyar los esfuerzos de sus empleados de mejorar o mantener sus prácticas de estilos de vida saludable y para apoyar su estado actual de salud física y mental.
4. La **participación de la organización en la comunidad**, lo que comprende las actividades que ésta realiza para mejorar la seguridad, el bienestar y la calidad de vida de los trabajadores y sus familias.

Estos escenarios no son tan ajenos a nuestra realidad empresarial, por tanto, no es desestimable su consideración como punto de partida.



**¡Todos podemos hacer Seguridad y Salud en el Trabajo!**

**- Incluso la mascota**

## Algunos requisitos...

Será importante, además de otros puntos, contar con algunos de estos elementos, si es que no con todos:

**Liderazgo** y compromiso a corto y largo plazo de las autoridades.

**Integración con la misión**, visión y valores de la organización.

**Representación de todos los sectores** en los procesos de decisión.

**Priorización** de las necesidades.

**Optimización de recursos** de personal, físicos y económicos.

**Evaluación** periódica de lo realizado y mejora continua.

Además de todo ello: muchas ganas, motivación y perseverancia...

**¡¡Muchos éxitos!!**

## Referencias:

- Promoción de la salud en el lugar de trabajo para los trabajadores, Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, FACT 94 Es, Bélgica, 2010. <https://osha.europa.eu/>
- Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Contextualización, Prácticas y Literatura de Soporte, OMS, Ginebra, 2010.
- Estrategia para el fortalecimiento de la promoción de la salud en los lugares de trabajo en América Latina y el Caribe, OPS, Costa Rica, 2000.
- Ley 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, MTPE, Perú.
- Los convenios de la OIT sobre seguridad y salud en el trabajo: una oportunidad para mejorar las condiciones y el medioambiente de trabajo. Buenos Aires, Oficina de la OIT en Argentina, Centro Internacional de Formación de la OIT, Turín-CIF, 2009.
- Casas SB, Klijn TP. Promoción de la salud y su entorno laboral saludable. Rev. Latino-am Enfermagem 2006 janeiro/fevereiro; 14(1):136-41.



Para cualquier consulta, puede ubicarnos en el:

**Centro de Prevención de Riesgos del Trabajo**

Avenida Arenales 1303 Oficina 302 - 303

Complejo Arenales EsSalud, Jesús María