

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