

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

PLAN DE SALUD OCUPACIONAL 2025

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
Dra. Mendieta Garay Gladys	Comité de seguridad y Salud en el Trabajo	Comité de seguridad y Salud en el Trabajo

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS.....	2
3. ALCANCE	3
4. MARCO LEGAL	3
5. VIGENCIA.....	3
6. LISTADO DE TÉRMINOS.....	4
7. RESPONSABILIDADES	7
8. SEGUROS DE SALUD Y SEGURO COMPLEMENTARIO DE TRABAJO DE RIESGO	8
9. PRESUPUESTO.....	9
10. DESARROLLO	9
11. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	10
12. ANEXOS.....	16

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

1. INTRODUCCIÓN

El plan de Salud Ocupacional es un conjunto de políticas y acciones que se encuentran diseñadas para proteger, amparar y resguardar la salud física, mental y social de los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco en el ámbito laboral.

El cual tiene como finalidad prevenir los riesgos laborales, promover un entorno de trabajo saludable y seguro, garantizando el cumplimiento de las normativas legales vigentes en la materia de seguridad y salud en el trabajo.

La implementación del plan no solo busca evitar accidentes y enfermedades ocupacionales, sino también fomentar el bienestar general de los trabajadores, mejorar el ambiente de trabajo, la productividad y reducir el ausentismo laboral, cuidando la salud de los trabajadores y fortaleciendo el compromiso y la satisfacción laboral, lo que repercute de manera positiva en la eficiencia de nuestros trabajadores del Gobierno Regional Huánuco, el cual debe involucrar a todos los niveles de la entidad, promoviendo la capacitación continua y la participación activa de todos los trabajadores.

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

2. OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GENERAL

- Promover y mantener óptimas condiciones de salud de los trabajadores durante el desarrollo de sus actividades laborales; identificando, evaluando, interviniendo y controlando los riesgos ocupacionales a los cual estos se ven expuestos, buscando prevenir las enfermedades ocupacionales de manera que se proteja a los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco de los riesgos a su salud.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar la calidad de vida de nuestros trabajadores, ayudando a controlar las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, hipertensión, diabetes, junto con la promoción de hábitos de vida saludable.
- Identificar los factores disergonómicos en el trabajo con la finalidad de evitar trastornos Musculoesqueléticos.
- Establecer medidas para la vigilancia de la salud mental de los trabajadores.
- Prevenir la exposición de la mujer gestante, lactante a cualquier peligro (físico, químico, biológico, ergonómico y psicosocial) que exceda los límites permisibles para esta condición o que pueda producir algún daño a la madre, al feto o lactante.
- Gestionar la implementación de Exámenes Médicos Ocupacionales (EMO)
- Evaluar y analizar las causas de ausentismo laboral.

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

3. ALCANCE

El presente plan de Salud Ocupacional será aplicado a todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco (bajo los regímenes laborales D.L. N°276 y D.L. N°1057).

4. MARCO LEGAL

- Ley General de Salud N°26842
- Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y sus modificatorias N°29783
- Decreto Supremo N°005-2012-TR Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y sus modificatorias N°29783
- Resolución Ministerial N°375-2008-TR Norma Básica de Ergonomía y de procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico.
- Resolución Ministerial N° 480-2008 MINSA Listado de Enfermedades Ocupacionales.
- Resolución Ministerial N°312-2011 MINSA Protocolo de Exámenes Médicos Ocupacionales.
- Decreto Supremo N°012-2014-TR Registro Único de Información sobre accidentes de trabajo, incidentes peligrosos y enfermedades ocupacionales.
- Ley de protección a favor de la mujer gestante que realiza labores que ponga en riesgo su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto N°28048.
- Ley General de la persona con Discapacidad N°27050.
- Ley de Modernización de la Seguridad Social en Salud N°26790.

5. VIGENCIA

Este documento entrará en vigencia a partir del primer día hábil después de la fecha de aprobación, hasta finalizar el año 2025.

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

6. LISTADO DE TÉRMINOS

- **Salud:** Es el estado de bienestar físico, mental, social y funcional de los trabajadores en un sitio de trabajo, además de la ausencia de enfermedad
- **Salud Ocupacional:** Ciencia multidisciplinaria, que tiene por finalidad promover y mantener el más alto grado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores dentro de sus puestos de trabajo; prevenir todo daño: ya sea enfermedad o accidente causado a la salud por las condiciones de su trabajo.
- **Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo:** Es un órgano bipartito y paritario constituidos por representantes del empleador y de los trabajadores, con las facultades y obligaciones previstas por la legislación y la práctica nacional, destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones del empleador en materia de prevención de riesgos.
- **Trabajador:** Toda aquella persona que mantiene vínculo laboral con la entidad.
- **Accidente de trabajo:** Suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte, es también aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, y aun fuera del lugar y horas de trabajo.
- **Incidente de trabajo:** Es un evento no deseado en el que un trabajador no sufre lesiones o éstas solo requieren de primeros auxilios.
- **Ambiente de trabajo:** Es el conjunto de condiciones que rodean a la persona y que directa o indirectamente influyen en su estado de salud y en su vida laboral.

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

- **Emergencia:** Es una situación que se presenta en forma repentina y requiere de una atención inmediata por el alto riesgo de la vida.
- **Urgencia:** Es una situación que no amenaza de forma inminente la vida del enfermo, ni hace peligrar ninguna parte vital de su organismo o si lo hace es en el transcurso de varias horas.
- **Apto:** Trabajador sano sin hallazgos patológicos que generen pérdida de capacidad laboral o limiten el ejercicio normal de su labor.
- **Peligro:** Es toda situación o condición que por su potencialidad puede causar daño a personas (trabajador, visitantes), equipos e instalaciones, o al ambiente.
- **Riesgo:** Es la probabilidad, oportunidad o posibilidad, que el peligro pueda ocasionar daño.
- **Enfermedades Ocupacionales:** Son alteraciones de la salud de los trabajadores que se producen como consecuencia de la exposición a distintos factores de riesgo existentes en los ambientes de trabajo; que evoluciona de forma aguda o crónica.
Según estimaciones de la Organización Internacional de Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se producen alrededor de 1.2 millones de enfermedades profesionales en todo el mundo.
- **Pausas activas:** Son breves descansos que se realizan en horas laborales, en las cuales mediante diferentes ejercicios y técnicas ayudan a prevenir trastornos osteomusculares y el estrés.
- **Vigilancia de la salud:** Proceso sistemático y constante de recolección, análisis e interpretación de datos específicos relacionados con la salud, que serán utilizados en la planificación, ejecución y evaluación de la práctica en salud pública. Lo cual va a permitir darnos cuenta si un trabajador tiene o no algún factor de riesgo que permita actuar cuanto antes; para estudiar si las enfermedades de un colectivo de trabajadores tienen relación con el trabajo o no; para comprobar si

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

las medidas preventivas evitan realmente el daño a la salud de los trabajadores.

- **Ergonomía:** Es una ciencia que estudia la interacción entre el trabajador y su entorno laboral, sus tareas y la forma cómo estas influyen en el padecimiento de lesiones musculoesqueléticas relacionadas al trabajo, buscando adecuar los puestos de trabajo y ambientes a las capacidades y limitaciones del trabajador con el fin de minimizar el estrés y la fatiga con la finalidad de incrementar el rendimiento y la seguridad del trabajador.
- **Examen Médico Ocupacional (EMO):** Son las evaluaciones médicas especializadas integrales y enfocadas de acuerdo al tipo de riesgo al que se encuentra expuesto un trabajador.
- **Examen Médico Ocupacional de Ingreso:** EMO realizado al trabajador antes de iniciar sus labores en la empresa. Tiene por objetivo principal determinar el estado de salud al momento del ingreso y determinar si el estado de salud de los trabajadores es compatible con los requerimientos médicos del puesto de trabajo.
- **Examen Médico Ocupacional Periódico:** EMO realizado de forma periódica al trabajador durante el ejercicio del Vínculo laboral, se realiza una vez al año. Tiene por objetivo principal la vigilancia del estado de salud del trabajador, la detección precoz en patologías ocupacionales (enfermedades ocupacionales) o no y la promoción de la salud.
- **Examen Médico Ocupacional de Retiro:** EMO realizado al trabajador al finalizar su vínculo laboral con la empresa. Tiene por objetivo determinar el estado de salud del trabajador al momento de su salida y verificar que no tenga consecuencias debido a la exposición a los riesgos ocupacionales.

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

- **Factor de Riesgo:** Es un elemento, fenómeno o acción humana que puede provocar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones.

7. RESPONSABILIDADES

DE LA ENTIDAD

- Actuar como facilitadores en la implementación del Plan de Salud Ocupacional.

DEL GERENTE GENERAL

- Apoyar e incentivar el desarrollo de las acciones del Plan de Salud Ocupacional.

GERENCIA REGIONAL DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO

- Gestionar y priorizar los recursos presupuestales necesarios para la implementación del presente Plan.

SUBGERENCIA DE GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS

- Implementar acciones que sean de su competencia para el adecuado cumplimiento de presente plan.

UNIDAD DE ABASTECIMIENTO

- Gestionar la adquisición de materiales, insumos u otros y contratación de servicios que sean pertinentes para la implementación del presente Plan.

DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- Revisar el Plan de Salud Ocupacional.
- Aprobar el Plan de Salud Ocupacional.
- Analizar y evaluar el avance de los objetivos establecidos en el Plan de Salud Ocupacional.

DE LOS JEFES DE ÁREA

- Cerciorarse del conocimiento y el cumplimiento de las acciones del Plan de Salud Ocupacional por parte de sus subordinados.

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

- Permitir a los trabajadores que participen en los entrenamientos y actividades propuestas en el Plan de Salud Ocupacional.
- Comunicar al Área de Salud Ocupacional cualquier desviación / disconformidad detectada en relación al Plan.

DEL PERSONAL DE SALUD OCUPACIONAL

- Elaborar, coordinar las acciones y analizar críticamente el Plan de Salud Ocupacional.
- Coordinar y sistematizar la realización de los programas propuestos en el Plan de Salud Ocupacional.
- Dirigir las informaciones relacionadas a las acciones de prevención de las actividades desarrolladas en el presente Plan de Salud Ocupacional.
- Revisar cuando sea necesario el Plan de Salud Ocupacional.

DE LOS TRABAJADORES

- Asistir a las actividades programadas (capacitaciones o talleres) y poner en práctica los conocimientos adquiridos de manera continua.
- Usar los elementos de protección personal que proporcione la entidad para el desarrollo de sus funciones.
- Aportar sugerencias, para mejorar las condiciones existentes de trabajo.
- Ser responsable por la prevención y control de actos inseguros y condiciones peligrosas lo mismo que informar cualquier tipo de incidente presentado en el desarrollo de su trabajo.

8. SEGUROS DE SALUD Y SEGURO COMPLEMENTARIO DE TRABAJO DE RIESGO

Todo trabajador del Gobierno Regional de Huánuco, deberá contar con las siguientes coberturas de ley: Seguro de salud o Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo, SCTR- SALUD y pensiones (Essalud/EPS/Compañía de seguros/ONP).

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

El Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo deberá ser contratado para todo trabajador que ingrese a laborar en actividades comprendidas de alto riesgo.

Para los trabajadores que realicen labores administrativas en oficinas solo será necesario el Seguro de Salud.

9. PRESUPUESTO

La implementación del Plan Anual de Salud Ocupacional, se desarrollará con algunas actividades de forma gratuita, otros serán financiados por la institución, cuya ejecución estará supeditada a la disponibilidad presupuestal desde su aprobación hasta diciembre 2025.

10. DESARROLLO

ORGANIZACIÓN DEL ÁREA DE SALUD OCUPACIONAL

La ENTIDAD cuenta a la actualidad con un médico ocupacional, una ingeniera especialista en seguridad y salud en el trabajo y como personal de apoyo del área de bienestar Social con una licenciada en enfermería y una técnica en fisioterapia para sus operaciones, los cuales constituyen una parte importante de la organización, siendo responsables de la implementación del Plan de Salud Ocupacional en coordinación con el personal de Seguridad y Salud Ocupacional.

La brigada de primeros auxilios responderá a las necesidades técnicas de restablecer la salud o minimizar las consecuencias.

RECURSOS HUMANOS: Los recursos humanos del Área de Salud Ocupacional están integrados por personal de Seguridad y Salud Ocupacional; sobre dicho personal recae la responsabilidad de la protección de la salud de todos los trabajadores de la entidad.

RECURSOS MATERIALES:

- **FINANCIEROS:** Los gastos en las capacitaciones, exámenes médicos ocupacionales, campañas de salud, etc., serán

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

coordinados con las áreas correspondientes del Gobierno Regional Huánuco.

- **LOGÍSTICOS:** se necesitará el material audiovisual disponible (laptop, proyector multimedia, escritorio y/o espacio designado al área, útiles de escritorio en general, sala de reuniones

INFRAESTRUCTURA: La infraestructura, en la medida de lo posible deberá ser amplia y ventilada, deberá estar señalizada adecuadamente y con ambientes adecuados y seguros.

11. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

OBJETIVO 1: Promover y mantener óptimas condiciones de salud de los trabajadores durante el desarrollo de sus actividades laborales; identificando, evaluando, interviniendo y controlando los riesgos ocupacionales a los cual estos se ven expuestos, buscando prevenir las enfermedades ocupacionales de manera que se proteja a los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco de los riesgos a su salud.

MEDIANTE LAS SIGUIENTES ACCIONES:

- CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES
- RIESGO DE TRASTORNOS ERGONÓMICOS
- LINEAMIENTOS PARA LA VIGILANCIA DE LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES.
- PREVENIR LA EXPOSICIÓN DE LA MUJER GESTANTE, LACTANTE.
- GESTIONAR LA IMPLEMENTACIÓN DE EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES (EMO)

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

- EVALUAR Y ANALIZAR LAS CAUSAS DEL AUSENTISMO LABORAL

OBJETIVO 2: Mejorar la calidad de vida de nuestros trabajadores, ayudando a controlar las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, hipertensión, diabetes, junto con la promoción de hábitos de vida saludable.

DESARROLLO: CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES

PRIMERA ETAPA: IDENTIFICACION, CLASIFICACION Y ANÁLISIS:

Identificación de las necesidades de los trabajadores y de los factores de riesgo, través de las siguientes herramientas: Fuente de información: Exámenes Médicos Ocupacionales. Incluir en el programa a todos aquellos trabajadores con:

- Presiones Arteriales por encima de los valores normales (PAS >130mmHg / PAD > 90mmHg).
- Índice de Masa Corporal ≥ 30 y perímetro abdominal > 90 cm en hombres y > 80 cm en mujeres.
- Glucosa de Ayunas Elevada (glucosa en ayunas entre 110 mg/dl y 125mg/dl) y trabajadores con DIABETES.

SEGUNDA ETAPA: PLAN DE ACCION:

- Capacitación a los trabajadores incluidos en el programa, sobre temas de hábitos saludables, enfermedades crónicas no transmisibles y cómo prevenirlas. Coordinación con personal de nutrición para realizar dichas capacitaciones
- Se derivará al trabajador con dicha nutricionista, con el fin de garantizar su valoración completa y el tratamiento adecuado.

TERCERA ETAPA: MEDIDAS DE VERIFICACION Y CONTROL:

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

- Evaluación bimestral de control: Controles correspondientes de peso, talla, perímetro abdominal, perímetro de cadera, hábitos alimenticios. Esto será realizado por el área de salud ocupacional en coordinación con el área de Recursos Humanos.

OBJETIVO 3: Identificar los factores disergonómicos en el trabajo con la finalidad de evitar trastornos Musculoesqueléticos.

DESARROLLO: RIESGO DE TRASTORNOS ERGONOMICOS

IDENTIFICACION, CLASIFICACION Y ANÁLISIS: Identificación de las necesidades de los trabajadores y los factores de riesgo, través de las siguientes herramientas:

- Auto reporte de casos.
- Monitoreo de salud ocupacional.

PLAN DE ACCION:

- Capacitar en ergonomía al 100 % de los trabajadores
- Afiches mensuales de salud ocupacional.
- Realización de Pausas activas.
- Inspecciones ergonómicas del puesto de trabajo.
- Programa de fisioterapia: realizado por técnica en fisioterapia de la institución en donde se priorizará a aquellos trabajadores que presenten trastornos musculoesqueléticos, recibirán consejería en higiene postural, ejercicios terapéuticos, etc. Para lo cual deberán sacar cita en el área de bienestar social y traer sus materiales solicitados.
- Talleres de actividad física: aeróbicos, caminatas, medicina complementaria previa coordinación con la Subgerencia de Recursos Humanos.

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

OBJETIVO 4: Establecer los lineamientos para la vigilancia de la salud mental de los trabajadores.

IDENTIFICACIÓN, CLASIFICACIÓN Y ANÁLISIS:

En una primera fase de identificación de factores de riesgo, es necesario definir el problema o problemas que se han de investigar.

Fuentes de información necesarias:

- Reporte de trabajadores que padezcan de alguna patología mental
- Descansos médicos

PLAN DE ACCIÓN:

- Capacitar al 100 % de los trabajadores en temas de salud mental para lo cual se realizarán coordinaciones con la DIRESA para que nos puedan apoyar con PERSONAL CAPACITADO (PSICÓLOGOS) para abordar estos temas de salud mental.
- Afiches trimestrales en temas de salud mental
- Realización de Pausas activas.

OBJETIVO 5: Prevenir la exposición de la mujer gestante, lactante a cualquier peligro (físico, químico, biológico, ergonómico y psicosocial) que exceda los límites permisibles para esta condición o que pueda producir algún daño a la madre, al feto o lactante.

A) Procedimiento para la Trabajadora en Etapa de Gestación:

- Identificación de la trabajadora en Etapa de Gestación.
- Evaluación de la trabajadora en Etapa de Gestación.
- Evaluación de la trabajadora en Etapa de Gestación.
- Protección a la mujer en Periodo de Gestación en el puesto de trabajo

B) Procedimiento para la Trabajadora en Etapa de Lactancia:

- Identificación de la trabajadora en Etapa de Lactancia.

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

- Evaluación de la trabajadora en Etapa de Lactancia.
- Evaluación de la trabajadora en Etapa de Lactancia
- Protección a la mujer en Periodo de Lactancia en el puesto de trabajo.
- Subsidio por Lactancia.
- Permiso por lactancia.

OBJETIVO 6: Gestionar la implementación de Exámenes Médicos Ocupacionales (EMO),

Los exámenes médicos ocupacionales son una serie de pruebas de salud que se realizan a los trabajadores para evaluar si están en condiciones físicas y mentales adecuadas para desempeñar su labor de manera segura. Estos exámenes están diseñados para detectar posibles riesgos de salud relacionados con el trabajo y para prevenir enfermedades o lesiones laborales.

Dependiendo del tipo de trabajo, los exámenes pueden incluir pruebas de visión, audición, análisis de sangre, pruebas respiratorias, evaluación de la postura, entre otros. Además, también se realizan antes de iniciar un nuevo empleo (examen preempleo), durante el empleo (exámenes periódicos) o al finalizar la relación laboral (exámenes de salida).

El objetivo principal de estos exámenes es proteger la salud del trabajador y asegurarse de que el ambiente laboral no esté poniendo en riesgo su bienestar.

PRIMERA ETAPA: Solicitar asignación presupuestal

OBJETIVO 7: Evaluar y analizar las causas del ausentismo laboral.

El ausentismo laboral es un tema crucial para las organizaciones, ya que puede afectar la productividad, el clima laboral y la rentabilidad. Evaluar y

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

analizar sus causas es un paso fundamental para desarrollar estrategias que lo mitiguen.

IDENTIFICACIÓN Y ANÁLISIS:

- Revisión de registros de ausentismo: Analizar los registros de ausentismo de los trabajadores de la entidad (frecuencia, duración, tipo de ausentismo).
- Encuestas: Realizar encuestas anónimas a los trabajadores para conocer sus percepciones sobre las causas del ausentismo (estrés, malestar físico, problemas familiares, etc.).

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

12. ANEXOS

ANEXO A

FICHAS TÉCNICAS DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN ANUAL DE SALUD OCUPACIONAL

ACTIVIDADES	
OBJETIVO GENERAL	
<p>PROMOVER Y MANTENER ÓPTIMAS CONDICIONES DE SALUD DE LOS TRABAJADORES DURANTE EL DESARROLLO DE SUS ACTIVIDADES LABORALES; IDENTIFICANDO, EVALUANDO, INTERVINIENDO Y CONTROLANDO LOS RIESGOS OCUPACIONALES A LOS CUAL ESTOS SE VEN EXPUESTOS, BUSCANDO PREVENIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES DE MANERA QUE SE PROTEJA A LOS TRABAJADORES DEL GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO DE LOS RIESGOS A SU SALUD.</p>	
OBJETIVO ESPECÍFICO	
<p>OE1: MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE NUESTROS TRABAJADORES, AYUDANDO A CONTROLAR LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES COMO LA OBESIDAD, HIPERTENSIÓN, DIABETES Y DISLIPIDEMIAS, JUNTO CON LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.</p>	
ACTIVIDAD N°1: CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRASMISIBLES	
Alcance	Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	Anual (01 vez al año)
Presupuesto	S/. 1784.70 SOLES
Implementación	<p>PRIMERA ETAPA: IDENTIFICACION, CLASIFICACION Y ANÁLISIS: Identificación de las necesidades de los trabajadores y de los factores de riesgo, través de las siguientes herramientas: Fuente de información: Exámenes Médicos Ocupacionales. Incluir en el programa a todos aquellos trabajadores con:</p>

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<ul style="list-style-type: none"> • Presiones Arteriales por encima de los valores normales (PAS >130mmHg / PAD > 90mmHg). • Índice de Masa Corporal ≥ 30 y perímetro abdominal > 90 cm en hombres y > 80 cm en mujeres. • Glucosa de Ayunas Elevada (glucosa en ayunas entre 110 mg/dl y 125mg/dl) y trabajadores con DIABETES. <p>SEGUNDA ETAPA: PLAN DE ACCION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacitación a los trabajadores incluidos en el programa, sobre temas de hábitos saludables, enfermedades crónicas no transmisibles y cómo prevenirlas. • Coordinación con personal de nutrición para realizar dichas capacitaciones • Se derivará al trabajador con dicha nutricionista, con el fin de garantizar su valoración completa y el tratamiento adecuado. <p>TERCERA ETAPA: MEDIDAS DE VERIFICACION Y CONTROL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación bimestral de control: Controles correspondientes de peso, talla, perímetro abdominal, perímetro de cadera, hábitos alimenticios. Esto será realizado por el área de salud ocupacional en coordinación con el área de Recursos Humanos.
--	--

ACTIVIDAD N°2: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alcance	Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	Anual (01 vez al año)
Presupuesto	Sin costo
Implementación	Realizar un taller de alimentación saludable para los trabajadores tiene un gran impacto en su bienestar y productividad. 1. Objetivo del Taller:

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar hábitos de alimentación saludable que mejoren la salud general, energía y concentración en el trabajo. • Reducir el estrés relacionado con la alimentación inadecuada. • Promover la importancia de una nutrición balanceada para el rendimiento laboral. <p>2. Temas a tratar:</p> <p>a. Introducción a la Alimentación Saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de qué es comer de manera saludable. • Beneficios de una dieta balanceada para la energía, concentración y bienestar. <p>b. Principios Básicos de Nutrición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macronutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas saludables. • Micronutrientes: vitaminas, minerales y su rol en el organismo. • Hidratación: la importancia de beber agua. <p>c. Planificación de Comidas Saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo organizar las comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena. • Opciones fáciles y rápidas de preparar. • La importancia de no saltarse comidas, especialmente el desayuno. <p>d. Snacks Saludables para el Trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ideas de snacks rápidos, nutritivos y fáciles de llevar. • Cómo evitar tentaciones de alimentos ultraprocesados. • Importancia de comer porciones adecuadas durante la jornada laboral.
--	--

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>e. Comida Fuera de Casa y En el Trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consejos para hacer elecciones saludables en restaurantes y cafeterías. • Cómo llevar comida casera al trabajo. <p>3. Formato del Taller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duración: Aproximadamente 1 a 2 horas (dependiendo del contenido y la interacción). • Dinámicas Interactivas: Puedes incluir actividades prácticas como mostrar cómo preparar un snack saludable • Material Visual: presentaciones con imágenes, gráficos y ejemplos reales de alimentos saludables. • Muestra de Comidas: Si es posible, poder hacer una pequeña demostración de preparación de recetas fáciles y saludables, o repartir ejemplos de snacks saludables. <p>4. Consejos Prácticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar que no se trata de una dieta restrictiva, sino de hacer elecciones más saludables a largo plazo. • Hablar de la importancia de escuchar al cuerpo y reconocer señales de hambre y saciedad.
--	--

ACTIVIDAD N°3: ENTREGA DE ALIMENTOS SALUDABLES A TRAVÉS DE VALES, TICKETS O CUPONES

Alcance	Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	01 vez al año
Presupuesto	S/.198.300.00 (MONTO DE S/300.00 SOLES POR CADA SERVIDOR BENEFICIANDO A UN TOTAL DE 661 SERVIDORES ACOGIDOS A LOS REGIMENES LABORALES BAJO EL D.L.N°276 Y D.L. N°1057)
Implementación	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo principal: Promover una alimentación saludable entre los trabajadores a través de la entrega de vales,

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>tickets, cupones canjeables por productos alimenticios saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metas específicas: Asegurar que un número determinado de personas reciba los vales, aumentar el conocimiento sobre alimentación saludable, y fomentar el consumo de productos nutritivos. <p>2. Beneficiarios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco (trabajadores con D.L. N°276 Y D.L. N°1057) <p>3. Diseño de los vales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valor de cada vale: s/.300.000 soles • Formato del vale: Físicos • Productos permitidos: Se especificará qué tipos de productos se pueden adquirir con los vales, tickets o cupones. excluyendo alimentos ultraprocesados o no saludables. <p>5. Proceso de distribución</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registro de beneficiarios: se solicitará un sistema de registro para que los beneficiarios reciban sus vales, tickets o cupones. • A la entrega: se va requerir que los beneficiarios presenten documentación que acredite su identidad • Fecha y lugar de entrega: se establecerá la fecha y lugar en coordinación con las áreas pertinentes, asegurándose de que los beneficiarios estén informados a tiempo. <p>7. Monitoreo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento a los beneficiarios: Llevar un registro de los vales, tickets o cupones
--	---

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	entregados y asegurarse de que se utilicen correctamente.
OE2: IDENTIFICAR LOS FACTORES DISERGONÓMICOS EN EL TRABAJO CON LA FINALIDAD DE EVITAR TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.	
ACTIVIDAD N°4: IDENTIFICACION, CLASIFICACION Y ANÁLISIS: RIESGO DE TRASTORNOS ERGONOMICOS	
Alcance	Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	SEMESTRAL
Presupuesto	SIN COSTO
Implementación	<p>Identificación de las necesidades de los trabajadores y los factores de riesgo, través de las siguientes herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto reporte de casos. • Monitoreo de salud ocupacional. <p>La identificación, clasificación y análisis del riesgo de trastornos ergonómicos son fundamentales para prevenir problemas de salud relacionados con la postura, movimientos repetitivos o esfuerzo físico excesivo en los lugares de trabajo.</p> <p>1. Identificación del riesgo ergonómico:</p> <p>La identificación del riesgo de trastornos ergonómicos implica observar las condiciones de trabajo y los factores que puedan afectar la salud del trabajador. Los factores clave incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posturas incómodas o forzadas: Esto ocurre cuando los empleados deben trabajar en posiciones no naturales o sostenidas durante largos periodos, como doblar el tronco o mantener las muñecas en posiciones forzadas. • Movimientos repetitivos: Realizar tareas repetitivas, como escribir, operar maquinaria o levantar objetos, puede llevar al desarrollo de trastornos musculoesqueléticos. • Esfuerzos físicos excesivos: El manejo de cargas pesadas o el esfuerzo constante en

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>el mismo tipo de movimiento puede generar estrés en los músculos y articulaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vibración y ruido: Exposición a maquinaria o herramientas con vibraciones o ruido excesivo también puede generar riesgos ergonómicos. • Ambiente de trabajo inadecuado: Una mala iluminación, un mobiliario mal ajustado o el uso de herramientas no ergonómicas pueden contribuir a la fatiga y el malestar físico. <p>2. Clasificación del riesgo ergonómico:</p> <p>Una vez que los riesgos han sido identificados, deben clasificarse según su naturaleza, gravedad e impacto potencial sobre la salud del trabajador. Los riesgos ergonómicos se pueden clasificar en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos físicos: Aquellos relacionados con la postura, la manipulación de cargas, los movimientos repetitivos y el esfuerzo físico. • Riesgos biomecánicos: Relacionados con los efectos del movimiento o la presión sobre el cuerpo, como los desgarros musculares o problemas en las articulaciones. • Riesgos de fatiga: El cansancio generado por tareas físicas o mentales prolongadas que afectan el rendimiento y aumentan el riesgo de lesiones. • Riesgos psicosociales: Factores como el estrés laboral o la falta de control sobre el trabajo, que pueden contribuir indirectamente a la aparición de trastornos ergonómicos. <p>3. Análisis del riesgo ergonómico:</p> <p>El análisis del riesgo ergonómico implica la evaluación de las condiciones laborales para determinar qué tan graves son los riesgos y cómo</p>
--	--

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>se pueden minimizar. Se utilizan diversas metodologías, que incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa: Inspeccionar físicamente el entorno de trabajo y los hábitos de los empleados para identificar posibles problemas ergonómicos. • Entrevistas y encuestas: Consultar a los trabajadores acerca de sus experiencias, molestias o cualquier síntoma relacionado con el trabajo. <p>Estrategias para mitigar los riesgos ergonómicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño adecuado del puesto de trabajo: Ajustar la altura de las sillas, mesas y pantallas de ordenador, para evitar posturas forzadas. • Rotación de tareas: Reducir la repetitividad de movimientos mediante la asignación de diferentes tareas a lo largo del día. • Entrenamiento y sensibilización: Capacitar a los empleados sobre buenas prácticas ergonómicas, como el levantamiento adecuado de objetos. • Uso de equipos de protección o herramientas ergonómicas: Proporcionar dispositivos o herramientas adaptadas a las necesidades del trabajador, como sillas ergonómicas, descansapiés, teclados divididos, entre otros. <p>En resumen, la identificación, clasificación y análisis de los riesgos ergonómicos son pasos cruciales para crear un entorno de trabajo más saludable y productivo, lo que no solo reduce las lesiones, sino que también mejora el bienestar general de los empleados.</p>
ACTIVIDAD N°5: CAPACITACIONES EN ERGONOMIA	
Alcance	Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	SEMESTRAL

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

Presupuesto	SIN COSTO
Implementación	<p>Capacitaciones por subgerencias con el objetivo principal de enseñar a los participantes los principios básicos de la ergonomía, identificar los riesgos ergonómicos en sus tareas diarias y cómo aplicar ajustes que favorezcan su salud y bienestar</p> <p>Estructura de la actividad:</p> <p>a) Introducción teórica (20-30 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definición de ergonomía: Explicar qué es la ergonomía y cómo se aplica al diseño de espacios de trabajo, herramientas y tareas. • Principios básicos de ergonomía: Enseñar las reglas fundamentales, como la correcta postura, la importancia de la movilidad, el ajuste de los muebles, etc. • Riesgos ergonómicos comunes: Mencionar los problemas más comunes derivados de una mala ergonomía, como dolores musculares, fatiga visual, trastornos musculoesqueléticos, entre otros. <p>b) Identificación de riesgos ergonómicos (20-30 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar una evaluación visual rápida del espacio de trabajo (puede ser en una oficina o en un entorno específico). Los participantes deben identificar posibles problemas ergonómicos: sillas incómodas, mesas de trabajo mal ajustadas, postura incorrecta frente a una computadora, etc. • Hacer una lluvia de ideas sobre las posibles soluciones que podrían mejorar la ergonomía en el espacio. <p>c) Demostración práctica (30 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajuste de estaciones de trabajo: Mostrar cómo se debe ajustar la silla, la pantalla del

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>ordenador, el teclado, la postura al levantar objetos, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios prácticos de postura: Instruir a los participantes sobre cómo deben sentarse y mantenerse ergonómicamente correctos durante la jornada laboral. • Pausas activas: Enseñar la importancia de hacer pausas activas (ejercicios simples para relajar músculos y mejorar la circulación) y realizar ejercicios prácticos para que los participantes los prueben. <p>Materiales necesarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material impreso o folletos con consejos ergonómicos. <p>Beneficios esperados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reducción de lesiones musculoesqueléticas. • Mejora en el confort y productividad. • Conciencia de la importancia de la ergonomía para la salud a largo plazo.
ACTIVIDAD N°6: FISIOTERAPIA	
Alcance	Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	TODO EL AÑO
Presupuesto	SIN COSTO
Implementación	Un programa de fisioterapia en el trabajo tiene como objetivo prevenir, tratar y rehabilitar problemas musculoesqueléticos que pueden surgir debido a las condiciones laborales, como malas posturas, movimientos repetitivos o estrés físico. Estos problemas son comunes en entornos de oficina. Un programa de fisioterapia efectivo no solo mejora la salud física de los empleados, sino que también puede aumentar la productividad y reducir el ausentismo por enfermedades relacionadas con el trabajo.

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>Componentes clave de un programa de fisioterapia en el trabajo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación inicial: Un fisioterapeuta puede realizar una evaluación de los empleados para identificar riesgos potenciales en su entorno laboral y cualquier problema musculoesquelético preexistente. Esto incluye analizar la postura, la ergonomía y la forma en que realizan sus tareas diarias. 2. Educación en ergonomía: Capacitar a los empleados sobre las mejores prácticas para una postura adecuada, el uso correcto de las herramientas de trabajo y cómo organizar sus estaciones de trabajo para reducir la fatiga y las lesiones. 3. Sesiones de fisioterapia preventiva: El fisioterapeuta puede realizar sesiones periódicas para enseñar ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y relajación que ayuden a los empleados a prevenir problemas musculoesqueléticos. 4. Intervención temprana: Si un empleado ya presenta dolor o incomodidad, se puede ofrecer tratamiento fisioterapéutico para aliviar los síntomas, como masajes terapéuticos, técnicas de movilización y ejercicios específicos. 5. Rehabilitación: En caso de lesiones graves o crónicas, la fisioterapia en el trabajo puede ayudar en la rehabilitación, proporcionando programas de tratamiento para recuperar la movilidad y reducir el dolor. 6. Agentes físicos: 7. Adaptación de estaciones de trabajo: Mejorar la disposición de los escritorios, sillas, monitores y otros equipos para asegurar que los empleados mantengan posturas adecuadas durante todo el día. 8. Seguimiento y ajustes: Es importante hacer un seguimiento constante para ajustar
--	---

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>el programa según la evolución de la salud de los trabajadores.</p> <p>Beneficios de un programa de fisioterapia en el trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reducción de lesiones y enfermedades laborales. • Disminución del ausentismo. • Aumento de la productividad y el bienestar general de los empleados. • Mejor ambiente laboral y mayor satisfacción de los trabajadores. • Reducción de los costos de atención médica a largo plazo.
ACTIVIDAD N°7: TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA	
Alcance	Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	2 veces al año
Presupuesto	Sin costo
Implementación	<p>Los talleres de actividad física son una excelente manera de promover la salud, el bienestar y la integración social dentro de una entidad.</p> <p>1. Objetivos del Taller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo principal: Mejorar la salud física de los participantes, fomentando hábitos de vida saludables, creando conciencia sobre la importancia del ejercicio. • Objetivos secundarios: Mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés, promover la interacción social. <p>2. Público Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajadores del Gobierno Regional Huánuco (jóvenes, adultos mayores) <p>3. Diseño del Programa</p>

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de actividades: Se pueden incluir actividades aeróbicas (caminar, correr, bailar), ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio, deportes recreativos. <p>4. Seleccionar los Espacios y Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacios: El lugar será definido previa coordinación con instructores y al área de recursos humanos <p>5. Instructores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los instructores serán profesionales con experiencia en la enseñanza de actividad física. Además de contar con conocimientos técnicos, presentando habilidades para motivar a los participantes y asegurarse de que las actividades se realicen de manera segura. <p>6. Promoción y Difusión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se utilizará diferentes canales para promover el taller (carteles, redes sociales, hojas informativas) informando a los participantes sobre los beneficios y el horario de los talleres. <p>7. Motivación y Seguimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener a los trabajadores motivados ofreciendo recompensas simbólicas. • Fomentar la continuidad de los talleres.
--	---

OE3: ESTABLECER MEDIDAS PARA LA VIGILANCIA DE LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES

ACTIVIDAD N°8: CAPACITACIONES EN SALUD MENTAL

Alcance	Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	2 veces al año

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

Presupuesto	Sin costo
Implementación	<p>Las capacitaciones en salud mental en el trabajo son cruciales para fomentar un entorno laboral saludable, prevenir el agotamiento y mejorar el bienestar general de los empleados.</p> <p>1. Objetivos del plan de capacitación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental en el trabajo. • Desarrollar habilidades para identificar y abordar problemas de salud mental. • Promover un ambiente de apoyo y comprensión dentro del equipo. • Brindar herramientas para prevenir el estrés laboral y el agotamiento. • Reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental. <p>2. Audiencia objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos los empleados (capacitación general). • Líderes y supervisores (capacitación específica para detectar y apoyar a empleados con problemas de salud mental). • Equipos de recursos humanos (capacitación en políticas y procedimientos de apoyo). <p>3. Contenido de la capacitación</p> <p>a. Introducción a la salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la salud mental y por qué es importante en el entorno laboral? • Factores que afectan la salud mental en el trabajo (estrés, sobrecarga de tareas, acoso, falta de apoyo). • Estadísticas y datos sobre la salud mental laboral. <p>b. Estrés y manejo del estrés</p>

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<ul style="list-style-type: none"> • Causas comunes de estrés en el trabajo. • Técnicas de manejo del estrés (respiración, mindfulness, toma de descansos). • Identificación temprana de signos de estrés en compañeros. <p>c. Prevención del agotamiento (burnout)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el agotamiento y cómo prevenirlo? • Herramientas para evitar el agotamiento (equilibrio vida-trabajo, delegación de tareas, buscar ayuda). • La importancia de una cultura organizacional saludable. <p>d. Reconocimiento y apoyo a compañeros con problemas de salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Señales de alerta de problemas de salud mental (ansiedad, depresión, cambios de comportamiento). • Estrategias para ofrecer apoyo sin ser intrusivo. • Crear un ambiente seguro y confidencial para hablar sobre salud mental. <p>4. Metodología</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talleres interactivos para practicar habilidades de manejo del estrés y resolución de conflictos. • Material de apoyo (equipo multimedia, proyector). <p>5. Duración y frecuencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las sesiones pueden durar entre 1 y 2 horas dependiendo del tema. <p>6. Involucrar a la alta dirección</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es fundamental que los líderes de la entidad estén comprometidos con el plan, para que
--	--

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>la salud mental sea tomada en serio en todos los niveles.</p> <p>Implementar un plan de este tipo no solo ayudará a reducir la incidencia de problemas de salud mental en el trabajo, sino que también mejorará la productividad, la satisfacción y la retención de los empleados.</p>
<p>OE4: PREVENIR LA EXPOSICIÓN DE LA MUJER GESTANTE, LACTANTE A CUALQUIER PELIGRO (FÍSICO, QUÍMICO, BIOLÓGICO, ERGONÓMICO Y PSICOSOCIAL) QUE EXCEDA LOS LÍMITES PERMISIBLES PARA ESTA CONDICIÓN O QUE PUEDA PRODUCIR ALGÚN DAÑO A LA MADRE, AL FETO O LACTANTE.</p>	
<p>ACTIVIDAD 9: CAPACITACIÓN EN CUIDADOS DE LA MUJER GESTANTE Y LACTANTE EN EL TRABAJO</p>	
Alcance	Todas las mujeres gestantes y en periodo de lactancia del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	2 veces al año
Presupuesto	Sin costo
Implementación	<p>La capacitación en cuidados de la mujer gestante y lactante en el trabajo es crucial para promover la salud y el bienestar de las mujeres en estas etapas, además de contribuir a un ambiente laboral inclusivo y responsable, donde los temas a tratar serían los siguientes:</p> <p>1. Derechos laborales de la mujer gestante y lactante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Información sobre licencias de maternidad y paternidad. • Derecho a condiciones laborales seguras y adaptadas a las necesidades durante el embarazo y lactancia. • Protección frente a la discriminación laboral por embarazo o lactancia. <p>2. Salud de la mujer gestante en el trabajo</p>

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de los primeros signos del embarazo y cómo abordarlos en el entorno laboral. • Recomendaciones para prevenir complicaciones como el estrés, la fatiga excesiva y otros riesgos. • Consejos para un ambiente de trabajo que promueva el bienestar de la gestante, como pausas activas y espacio para descansar. • Necesidades nutricionales específicas y la importancia de mantenerse hidratada. <p>3. Cuidados durante la lactancia en el entorno laboral</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la lactancia materna para la salud de la madre y el bebé. • Creación de un espacio adecuado y privado para la extracción de leche en el trabajo. • Posibilidades de horarios flexibles para facilitar la lactancia. • Métodos y recursos para almacenar y conservar la leche materna de forma segura. <p>4. Prevención de riesgos en el trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de riesgos laborales que pueden afectar tanto a la mujer gestante como al bebé (como exposición a sustancias tóxicas, esfuerzos físicos excesivos, posturas inadecuadas). • Modificaciones en las tareas laborales o en los horarios de trabajo para minimizar estos riesgos. <p>5. Apoyo emocional y psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de necesidades emocionales y psicológicas durante el embarazo y la lactancia. • Promoción de un ambiente laboral que apoye el bienestar mental de la mujer
--	--

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>gestante y lactante, incluyendo acceso a asesoramiento o grupos de apoyo.</p> <p>6. Comunicación efectiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo fomentar una cultura organizacional abierta donde las mujeres se sientan cómodas comunicando sus necesidades relacionadas con el embarazo y la lactancia. • Capacitación de los supervisores para que gestionen de manera adecuada las situaciones que puedan surgir. <p>7. Promoción de la igualdad de género en el trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para fomentar la equidad y la inclusión de las mujeres gestantes y lactantes en todas las áreas del trabajo. • Sensibilización sobre estigmas y prejuicios que puedan existir en torno a la maternidad y la lactancia. <p>Este tipo de capacitación no solo mejora el bienestar de las trabajadoras, sino que también beneficia a la empresa al aumentar la productividad y promover un ambiente laboral más sano y respetuoso.</p>
--	--

OE5: GESTIONAR LA IMPLEMENTACIÓN DE EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES (EMO).

ACTIVIDAD N°10: REALIZAR LA GESTIÓN PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE EXÁMENES MÉDICOS OCUPACIONALES (EMO).

Alcance	Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	Anual (01 vez al año)
Presupuesto	Según disponibilidad presupuestal a la fecha de su ejecución.
Implementación	El plan para gestionar la implementación de exámenes médicos ocupacionales (EMO) será integral y estará alineado con las normativas legales

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>vigentes, la cultura organizacional, la salud de los trabajadores y los objetivos de la entidad.</p> <p>1. Solicitar Asignación presupuestal</p> <p>2. Análisis de Necesidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar grupos de riesgo: Realizar un análisis de las funciones laborales en la empresa para identificar los posibles riesgos asociados a la salud (químicos, físicos, ergonómicos, psicosociales, etc.). • Determinar la periodicidad de los exámenes: Dependiendo de la exposición a riesgos, definir si los exámenes serán anuales, semestrales, o cuando haya cambios en la tarea o función laboral. • Categorizar los tipos de exámenes necesarios: Exámenes preventivos, de diagnóstico, de seguimiento o para reincorporación al trabajo (tras licencia médica). <p>3. Selección del Proveedor de Servicios de Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de proveedores de salud: Elegir una entidad o empresa especializada en exámenes médicos ocupacionales, que pueda garantizar la confidencialidad, calidad de los servicios y capacidad de emitir los informes requeridos. <p>4. Definir el Proceso de Implementación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer un cronograma de exámenes: Determinar fechas y horarios para la realización de los exámenes de manera eficiente, evitando afectaciones a la productividad. • Registro de empleados a evaluar: Mantener una base de datos con los empleados que deben someterse a los exámenes médicos ocupacionales,
--	---

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>clasificándolos según el riesgo y la tarea desempeñada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación con los empleados: Informar a los trabajadores sobre la importancia de los exámenes, qué incluyen, cuándo se realizarán, y la confidencialidad de los resultados. <p>5. Ejecución de los Exámenes Médicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realización de los exámenes: Durante el proceso, el personal de salud debe realizar los exámenes conforme a los protocolos establecidos. • Asegurar la confidencialidad: Mantener un manejo adecuado de los resultados, asegurando la privacidad de la información médica. • Atención de resultados fuera de norma: Si algún empleado presenta un resultado fuera de lo esperado, debe gestionarse adecuadamente. <p>6. Reporte y Análisis de Resultados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informar a la empresa: Elaborar informes detallados para la empresa, señalando los resultados de los exámenes, recomendaciones y cualquier intervención necesaria. • Retroalimentación a los empleados: Entregar a cada trabajador los resultados de su examen, destacando si están dentro de los parámetros normales o si necesitan seguir algún tratamiento o realizar ajustes en sus condiciones laborales. • Análisis de tendencias: Identificar patrones de salud dentro de la entidad para tomar decisiones proactivas (como cambios en el ambiente laboral, ajustes en las condiciones de trabajo, capacitaciones en ergonomía, etc.).
--	---

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>7. Seguimiento y Mejoras Continuas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monitoreo periódico: Realizar un seguimiento constante sobre el estado de salud de los empleados, con un plan de evaluación periódica. • Ajustar el plan según resultados: Si se identifican problemas recurrentes en el estado de salud de los trabajadores, modificar procesos o incluso ofrecer nuevas soluciones. • Capacitación continua: Brindar capacitaciones en seguridad y salud ocupacional a los empleados <p>8. Evaluación del Plan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisión periódica: Evaluar la eficacia del plan de implementación de exámenes médicos ocupacionales mediante encuestas a los trabajadores, análisis de incidentes o enfermedades laborales. • Ajuste de procedimientos: Si se detectan fallos en la gestión o si el ambiente laboral cambia (nuevas normativas, nuevos riesgos, etc.), hacer ajustes en el plan. <p>9. Cumplimiento Legal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verificar normativas y leyes locales: Asegurarse de que el proceso cumpla con las normativas laborales, de seguridad social y de salud pública vigentes. • Mantener documentación en regla: Contar con toda la documentación necesaria, como los resultados de los exámenes, acuerdos y seguimientos, que puedan ser requeridos en auditorías o inspecciones laborales. <p>Este plan debe ser flexible para adaptarse a los cambios en la legislación, las condiciones laborales o las necesidades de los empleados.</p>
OE6: EVALUAR Y ANALIZAR LAS CAUSAS DEL AUSENTISMO LABORAL	

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

ACTIVIDAD 11: REALIZAR LA EVALUACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CAUSAS DE AUSENTISMO LABORAL	
Alcance	Todos los trabajadores del Gobierno Regional Huánuco
Frecuencia	Anual (1 vez al año)
Presupuesto	Sin costo
Implementación	<p>Para evaluar y analizar las causas del ausentismo laboral, es importante llevar a cabo un proceso sistemático que permita identificar tanto los factores individuales como organizacionales que contribuyen a este fenómeno. Aquí te propongo un plan detallado:</p> <p>1. Definición de objetivos y alcance</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo principal: Identificar las principales causas del ausentismo laboral en la organización. • Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Analizar las tendencias y patrones del ausentismo. ○ Evaluar las causas comunes entre diferentes departamentos o equipos. ○ Identificar factores externos e internos que influyen en el ausentismo (ej. salud, ambiente laboral, políticas organizacionales, etc.). <p>2. Recolección de datos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estadísticas de ausentismo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Obtener y revisar los registros de ausencias (frecuencia, duración, días específicos). ○ Analizar los datos por grupo de empleados (departamento, antigüedad, género, etc.). • Encuestas y entrevistas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Diseñar encuestas anónimas para los empleados con preguntas

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>abiertas y cerradas sobre las causas de sus ausencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Realizar entrevistas con empleados que han tenido una tasa alta de ausentismo para obtener información detallada. <ul style="list-style-type: none"> ● Revisión de políticas y beneficios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Revisar las políticas de salud, permisos, descansos y otros beneficios ofrecidos por la empresa. <p>3. Análisis de causas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Categorizar causas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Causas personales (problemas de salud, familia, transporte, etc.). ○ Causas laborales (ambiente de trabajo, sobrecarga, estrés, falta de motivación, conflictos con compañeros o superiores). ○ Causas organizacionales (condiciones de trabajo, falta de flexibilidad, políticas inadecuadas, falta de reconocimiento). ● Correlación con indicadores de desempeño: <ul style="list-style-type: none"> ○ Establecer la relación entre el ausentismo y otros indicadores clave (productividad, rotación, clima laboral, etc.). ● Identificación de patrones y tendencias: <ul style="list-style-type: none"> ○ Identificar si hay épocas específicas con más ausentismo (por ejemplo, cambios estacionales, fines de semana largos, etc.). ○ Verificar si los empleados con mayor ausentismo tienen características comunes (edad, antigüedad, etc.). <p>4. Diagnóstico y conclusiones</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Realizar un informe con las principales causas identificadas.
--	---

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer una jerarquía de causas más relevantes, considerando la frecuencia, impacto y relación con otros factores. • Comparar los resultados obtenidos con estudios previos, tanto internos (de la misma empresa) como externos (estudios de la industria). <p>5. Propuestas de solución y medidas correctivas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medidas preventivas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mejorar el clima laboral, fomentar la comunicación abierta y el trabajo en equipo. ○ Revisar y ajustar las políticas de permisos y ausencias (flexibilidad horaria, trabajo remoto, días de salud mental). ○ Implementar programas de bienestar y salud para los empleados. • Medidas correctivas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Si el ausentismo es por problemas de salud, proporcionar apoyo médico y psicológico. ○ Ofrecer capacitaciones o cambios en la gestión del estrés laboral. ○ Reevaluar la carga de trabajo o reestructurar equipos si el ausentismo es consecuencia de sobrecarga laboral. <p>6. Implementación de seguimiento y evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monitoreo continuo: Hacer un seguimiento del ausentismo y evaluar si las medidas implementadas tienen un impacto positivo. • Reevaluación periódica: Realizar un análisis semestral o anual para ajustar las políticas según sea necesario. • Feedback de los empleados: Continuar recogiendo la opinión de los empleados
--	---

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	<p>sobre las acciones tomadas y posibles áreas de mejora.</p> <p>7. Informe final y comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informe detallado: Crear un informe con los hallazgos y las recomendaciones, respaldado por los datos obtenidos. • Presentación a la dirección: Presentar los resultados a los líderes de la organización para la toma de decisiones. • Comunicación interna: Informar a los empleados sobre las medidas que se implementarán y cómo su bienestar será una prioridad. <p>Este plan te ayudará a comprender de manera integral las causas del ausentismo y a tomar decisiones fundamentadas para mejorarlo.</p>
--	---

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

musculoesqueléticos.		(trabajadores con D.L. N°276 Y D.L. N°1057)	SEGUNDA ETAPA: Plan de acción		Mensual	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Mensual	Sin costo		
			Capacitaciones en ergonomía	Registro de Participantes	02 veces al año															x	semestral	Sin costo
			Fisioterapia	Registro de Participantes	Todo el año	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Todo el año	Sin costo
			Talleres de actividad física	Registro de Participantes	02 veces al año																x	semestral

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

	laboral en la entidad	(trabajadores con D.L. N°276 Y D.L. N°1057)	Realizar encuestas anónimas o entrevistas a los empleados para conocer sus percepciones sobre las causas del ausentismo	Encuestas anónimas	01 vez al año														x	Anual	Sin costo
--	-----------------------	---	---	--------------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	-------	-----------

	PLAN DE SALUD OCUPACIONAL	REVISIÓN: 01	
	ELABORADO POR: Dra. Mendieta Garay Gladys Carolina	VIGENCIA	
		DESDE SU APROBACIÓN	HASTA 12-2025

ANEXO C

PRESUPUESTO PLAN DE SALUD OCUPACIONAL					
ITEM	DESCRIPCIÓN	UNID	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
1	TIRAS REACTIVAS DE GLUCOSA	UNID	661	S/. 1.80 POR TIRA REACTIVA	S/. 1189.80
2	LANCETAS	UNID	661	S/. 0.90	S/. 594.90
3	ENTREGA DE ALIMENTOS SALUDABLES A TRAVÉS DE VALES, TICKETS O CUPONES	UNID	661	S/.300.00 POR SERVIDOR	S/.198.300.00
TOTAL					S/.200.084.70