


	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE</b> <b>CEP EL CARMELO</b>	<b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02 <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024 <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024 <b>Versión:</b> 01
--	---	---

# PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
 <div> Carlos Becerra Chavez  Medico Ocupacional  CMP 58408 DNI 06672707 </div>		
<b>Fecha:</b> 15/03/23	<b>Fecha:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Cargo:</b>  Médico Ocupacional	<b>Cargo:</b>	<b>Cargo:</b>

	<p align="center"><b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b></p>	<p><b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02  <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024  <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024  <b>Versión:</b> 01</p>
--	---	--

## **I. OBJETIVO**

- Realizar la vigilancia médica de salud en los trabajadores de la institución.
- Promover el desarrollo de conductas saludables de alimentación con la participación de todos los trabajadores.
- Fomentar la modificación de hábitos nocivos que influyen negativamente en la salud de los trabajadores.
- Promover la cultura preventiva mediante la educación de estilos de vida saludables.

## **II. ALCANCE**

- Trabajadores de la institución con alteraciones en el peso, enfermedades cardiovasculares, endocrinológicas como diabetes mellitus y dislipidemias.

## **III. BASE LEGAL**

- Constitución Política del Perú, Artículo 7.
- Ley 26842, Ley General de Salud (en especial: cap. VI Art. 98°, cap. VII art. 100°, Título IV art. 117°).
- Ley N° 28705 "Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Consumo del Tabaco"
- La Salud Integral: Compromiso de Todos - El Modelo de Atención Integral de Salud», aprobado por Resolución Ministerial N° 729-2003-SA/DM.
- Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta-MINSA.
- R.M. 312-2011 MINSA, Aprueban Documento Técnico y Protocolos de Exámenes Médico Ocupacionales y Guías de Diagnóstico de los Exámenes Médicos obligatorios por actividad.
- Guías de Evaluación Médica Ocupacional CENSOPAS/INS/MINSA.

## **IV. DEFINICIONES**

### **a. ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Es la dieta que ayuda al buen funcionamiento del organismo. Por lo general implica la ingesta de alimentos variados para recibir todo tipo de nutrientes.

	<p align="center"><b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b></p>	<p><b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02  <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024  <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024  <b>Versión:</b> 01</p>
--	---	--

**b. DIABETES MELLITUS**

Es un conjunto de trastornos metabólicos cuya característica común principal es la presencia de concentraciones elevadas de glucosa en la sangre de manera persistente o crónica, debido ya sea a un defecto en la producción de insulina, a una resistencia a la acción de ella para utilizar la glucosa, a un aumento en la producción de glucosa o a una combinación de estas causas.

**c. DISLIPIDEMIA**

Es un trastorno cuantitativo o cualitativo de los lípidos y lipoproteínas en la sangre. El término suele ocuparse para referirse a aquellos trastornos que aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular: hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y otros.

**d. INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)**

Es la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de la persona. Se le conoce también como Índice de Quetelet, y su fórmula de cálculo es la siguiente:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$ . De acuerdo a su hallazgo se pueden catalogar los trastornos nutricionales desde delgadez hasta algún grado de obesidad.

**e. BAJO PESO**

El término **peso bajo** es el índice de masa corporal (IMC) inferior a 18.5 en personas adultas.

**f. SOBREPESO**

Es una clasificación de la valoración nutricional, donde el peso corporal es superior a lo normal. En personas adultas es determinado por un IMC mayor o igual de 25 y menor de 30

**g. OBESIDAD**

Es una enfermedad caracterizada por un estado excesivo de grasa corporal o tejido adiposo. En personas adultas es determinada por un IMC mayor a 30.  
De acuerdo a niveles mayores se puede catalogar los niveles de obesidad en tipos.

	<p align="center"><b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b></p>	<p><b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02  <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024  <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024  <b>Versión:</b> 01</p>
--	---	--

#### **h. HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

Es una enfermedad asintomática de inicio pero fácil de detectar; sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo.

La hipertensión en su etapa crónica es el factor de riesgo modificable más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares, así como para la enfermedad cerebrovascular y renal.

#### **i. LECTURA ELEVADA DE PRESIÓN ARTERIAL**

Toma de presión arterial dentro de valores alterados pero que aún no tiene diagnóstico de hipertensión arterial confirmado.

### **V. RESPONSABILIDADES**

#### **a. GERENCIA GENERAL**

Es la responsable de facilitar, gestionar, liderar, implementar y supervisar el presente programa de estilos de vida saludable y velar por el cumplimiento del mismo de acuerdo a los parámetros indicados, mediante los profesionales de la salud que la asisten y personal tercero que se contrate para tal fin.

#### **b. RECURSOS HUMANOS / GESTION HUMANA**

O quien haga sus veces de esta área, responsable de la supervisión del cumplimiento en las fases de programación, implementación y ejecución de los programas, así como brindar las facilidades para la gestión.

#### **c. PROFESIONAL DE LA SALUD**

Elaborar, revisar, ejecutar y supervisar la programación a ejecutarse durante el presente año en el marco del programa de vigilancia médica ocupacional – estilos de vida saludable, en coordinación con el área de recursos humanos e involucrados para el desarrollo del programa.

#### **d. COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

Son los encargados de gestionar, revisar, aprobar y supervisar el cumplimiento del presente programa.

 <b>C.E.P. El Carmelo</b> Cusco	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b>	<b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02 <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024 <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024 <b>Versión:</b> 01
--	---	---

#### e. TRABAJADORES

Están invitados a participar, cooperar y asistir en el desarrollo de todo el proceso del programa.

### VI. PROCEDIMIENTO / DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

#### a. SUB PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y DIABETES MELLITUS

ACTIVIDAD	RESP.	DESCRIPCIÓN	REGISTRO/ EVIDENCIAS
<b>SUBPROGRAMA DE HIPERTENSION ARTERIAL Y DIABETES MELLITUS</b>			
DETECCION DE CASOS	Profesional de la Salud	La detección de casos se realiza a través de los antecedentes descritos de cada trabajador en procesos de seguimiento e identificación de salud anterior, los tamizajes que se puedan realizan de manera eventual por casos de salud diversos, y evaluaciones medicas de tipo periódico a los trabajadores según cronograma, así como de alguna campaña de salud que se pueda organizar con este objetivo. la finalidad de identificar por hallazgo o antecedentes, las lecturas elevadas de presión arterial / glucosa, así como la asociación con enfermedades concomitantes.	-Documentación acreditada del trabajador sobre enfermedades de fondo que se consideren para la inclusión en el programa. -Registros de Atención -Registro de exámenes médicos ocupacionales -Matriz Virtual de vigilancia médica. -Otros Registros que se generen referentes para el

	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b>	<b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02 <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024 <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024 <b>Versión:</b> 01
--	---	---

ACTIVIDAD	RESP.	DESCRIPCIÓN	REGISTRO/ EVIDENCIAS
			Programa.
CASOS IDENTIFICADOS	Profesional de la Salud	Una vez confirmados los casos serán ingresados al subprograma previa información al trabajador y consentimiento firmado, si es el caso o registro virtual del mismo para llevar el control eficiente de cada caso.	- Consentimiento informado de ingreso al programa. -Registro Virtual de Identificación y Control del PVM
ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN	Profesional de la Salud	-Seguimiento de la salud de los trabajadores de forma trimestral aproximadamente mediante la supervisión de las mediciones que realice de la toma de presión arterial / glucosa, y control de la consulta periódica con su cardiólogo o endocrinólogo según corresponda. -Difusión de Información que incluya a los participantes acerca de hipertensión arterial, Diabetes Mellitus que tiene por objetivo educar al trabajador sobre la enfermedad y las formas de prevención. Por medio de medios digitales o virtuales -Sensibilizar al trabajador en cambios de vida más saludable como calidad de alimentación, ejercicios, caminatas, etc. -Realizar los exámenes ocupacionales de los trabajadores de acuerdo a la normativa legal vigente. -Llevar el registro actualizado en la	--Registro Virtual de Identificación y Control del PVM -Evidencia Virtual ó física de envío de Información para orientación y sensibilización sobre HTA, DM -Registro de exámenes médicos ocupacionales.

 <b>C.E.P. El Carmelo Cusco</b>	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b>	<b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02 <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024 <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024 <b>Versión:</b> 01
---	---	---

ACTIVIDAD	RESP.	DESCRIPCIÓN	REGISTRO/ EVIDENCIAS
		matriz de vigilancia médica.  -Llevar de manera actualizada el Registro Virtual de Identificación y Control del PVM	

**b. SUB PROGRAMA DE CONTROL POR ALT. NUTRICIONAL Y  
DISLIPIDEMIAS**

ACTIVIDAD	RESP.	DESCRIPCIÓN	REGISTRO/ EVIDENCIAS
<b>PROGRAMA DE GESTIÓN DE ALT. NUTRICIONAL Y DISLIPIDEMIA</b>			
DETECCIÓN DE CASOS	Profesion al de la Salud	La detección de casos se realiza a través de la identificación por los legajos médicos ocupacionales que se cuenten como antecedente o de los últimos exámenes médicos ocupacionales realizados acerca de los índices de (peso, talla y dosaje de lípidos, así como de alguna campaña que se realice para este proceso.	-Registro de exámenes médicos ocupacionales -Matriz Virtual de vigilancia médica Ocupacional. -Otros Registros.
CASOS IDENTIFICADOS	Profesion al de la Salud	Una vez confirmados los casos serán ingresados al subprograma de control de Alt. Nutricional dislipidemia previo consentimiento informado del trabajador con carta de compromiso si es el caso o registro virtual del mismo para llevar el control eficiente de cada caso en función del diagnóstico, , evaluación, evolución y control	- Consentimiento informado de ingreso al programa. -Registro Virtual de Identificación y Control del PVM

 <b>C.E.P. El Carmelo</b> Cusco	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b>	<b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02 <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024 <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024 <b>Versión:</b> 01
--	---	---

ACTIVIDAD	RESP.	DESCRIPCIÓN	REGISTRO/ EVIDENCIAS
		orientado a la prevención de enfermedades concomitantes.	
ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, INTERVENCIÓN	Profesional de la Salud	<p>-Seguimiento de casos de forma trimestral aproximadamente donde se observará la mejora o estabilidad de su peso y/o pruebas de perfil lipídico.</p> <p>---Difusión de Información que incluya a los participantes acerca de las alteraciones nutricionales, dislipidemia y sus complicaciones, que tiene por objetivo educar al trabajador sobre la enfermedad y las formas de prevención con control.</p> <p>-Realizar los exámenes ocupacionales de los trabajadores de acuerdo a la normativa legal vigente.</p> <p>-Llevar el registro actualizado en la matriz de vigilancia.</p> <p>-Implementar balanza y tallímetro en punto estratégico con cartilla visual que incluya instructivos claros para que los trabajadores en general, sobre todo los incluidos en el presente programa puedan controlarse frecuentemente (Ejemplo: comedor, vestuarios, sala de personal, etc.)</p> <p>-Para que el subprograma sea efectivo,</p>	<p>--Registro Virtual de Identificación y Control del PVM</p> <p>-Evidencia Virtual de envío de Información para orientación y sensibilización sobre Alt. Nutricionales y Dislipidemias.</p> <p>-Registro de exámenes médicos ocupacionales.</p>



	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b>	<b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02 <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024 <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024 <b>Versión:</b> 01
--	---	---

ACTIVIDAD	RESP.	DESCRIPCIÓN	REGISTRO/ EVIDENCIAS
		se le recomendara al trabajador acudir al nutricionista y/o endocrinólogo de ser necesario	

## VII. INDICADORES DE GESTION

OBJETIVOS	INDICADORES	META S	INICIATIVAS	RESPONSABLE S
Realizar la vigilancia médica y epidemiológica en los trabajadores con: Hipertensión arterial, diabetes mellitus, bajo peso, sobrepeso, obesidad y dislipidemias.	N° de trabajadores controlados x 100 / N° Total de la población identificada	80%	Monitoreo y control de la salud de los trabajadores.	Profesional de la Salud
	N° evaluaciones periódicas realizadas x 100 / N° de evaluaciones programadas	100%	Monitoreo de la asistencia a las evaluaciones médicas ocupacionales anuales	Profesional de la Salud / RRHH
	N° casos nuevos x 100 / población total	80%	Reporte de casos nuevos	Profesional de la Salud
Promover el desarrollo de conductas saludables de alimentación	Guía de alimentación saludable implementada	100%	Implementar, difundir una guía de Alimentación saludable.	Profesional de la Salud asesorado por Nutricionista
Promover la cultura preventiva mediante la educación en hábitos saludables.	N° Trabajadores Capacitados x 100 / N° Total de población identificada	80%	Desarrollo de capacitaciones y entrenamiento.	Profesional de la Salud

	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b>	<b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02 <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024 <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024 <b>Versión:</b> 01
--	---	---

**VIII. ANEXOS**

**ANEXO 1**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO  
INGRESO A PROGRAMA DE VIGILANCIA**

Mediante el presente documento,

Yo..... identificado con N°  
DNI....., con el puesto de trabajo de  
.....de....., declaro haber sido informado sobre mi  
condición de salud actual en base a los hallazgos o condición clínica presentada y sobre estos  
declaro tener conocimiento que se me incluirá en el **Programa de Vigilancia Médica (PVM)**  
correspondiente, además de recibir las recomendaciones pertinentes en cuanto a mi salud para

	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b>	<b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02 <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024 <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024 <b>Versión:</b> 01
--	---	---

evitar tener complicaciones. En ese sentido, doy mi consentimiento para participar en el programa, según me corresponda y me comprometo a cumplir con las recomendaciones médicas y/o pautas para control que se me brinden.

.....DE.....DEL 2023

FIRMA



HUELLA DIGITAL

**IX. CONTROL DE CAMBIOS**

Versión	Fecha	Procedimiento	Aprobado por
01	Marzo 2023	Elaboración de Documento	Ver pág. 1
	Marzo 2024	Revisión y Revalidación	

 <b>C.E.P. El Carmelo</b> Cusco	<b>PROGRAMA DE VIGILANCIA VIDA SALUDABLE CEP EL CARMELO</b>	<b>Código:</b> CC-VSO-PVM-02 <b>ELABORACION:</b> MARZO 2024 <b>APROBACIÓN:</b> MARZO 2024 <b>Versión:</b> 01
--	---	---
