


	PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA ERGONÓMICA CEP EL CARMELO	Código: CC-VSO-PVM-03 ELABORACION: MARZO 2024 APROBACIÓN: MARZO 2024 Versión: 01
---	--	---

PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA ERGONÓMICA

ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
 Carlos Becerra Chavez Medico Ocupacional CMP 58408 DNI 06672707		
Fecha: 28/04/23	Fecha:	Fecha:
Cargo: Médico Ocupacional	Cargo:	Cargo:

I. **Objetivos:**

	<p align="center">PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA ERGONÓMICA CEP EL CARMELO</p>	<p>Código: CC-VSO-PVM-03 ELABORACION: MARZO 2024 APROBACIÓN: MARZO 2024 Versión: 01</p>
---	--	--

1.1 OBJETIVO GENERAL

La identificación de casos, evaluación de los mismos y control de los factores de riesgo para evitar o controlar la aparición de alteraciones osteomioarticulares (OMA) así como prevenir la progresión de casos con enfermedad establecida en la institución educativa.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar las áreas o puestos críticos que están más expuestas a sufrir trastornos osteomioarticulares (OMA) dentro de la institución.
- Velar por la realización periódica de una evaluación musculo esquelético articular a los trabajadores para identificar factores de riesgo ergonómicos presentes en sus tareas.
- Realizar medidas de control dirigidas a disminuir el riesgo de enfermedades profesionales originadas por trastornos OMA.
- Realizar seguimiento a los trabajadores con recomendaciones dadas en el concepto de las valoraciones tanto de ingreso como periódicas de sus evoluciones médicas con énfasis musculo esquelético articular
- Reducción anual en incidencia de trastorno OMA detectados en el examen médico periódico y como seguimiento clínico.

II. Alcance:

El presente procedimiento es aplicable a todo personal que labora en las áreas o servicios en la institución educativa incluyendo operativos y/o administrativos.

III. Base Legal

- Ley N° 29783 Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Ley N° 30222, Modificatoria Ley de Seguridad y Salud en Trabajo.
- D.S. 005-2012-TR: Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- D.S. 006-2014-TR: Modificatoria Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- D.S 005-2012 Reglamento de la ley 29783 – Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- R.M. 312-2011-MINSA, Protocolos de Exámenes Médico Ocupacionales y Guías de Diagnóstico de los Exámenes Médicos Obligatorios por actividad.
- Manual de Salud Ocupacional / 2005 /Dirección General de Salud Ambiental (DIGESA) OPS-MINSA
- NTS-068-MINSA, Norma Técnica de Salud que establece el listado de enfermedades profesionales y su modificatoria RMN-798-2010-MINSA.
- Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgos Disergonómico. Resolución Ministerial N° 375-2008-TR.

IV. Definiciones:

	<p align="center">PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA ERGONÓMICA CEP EL CARMELO</p>	<p>Código: CC-VSO-PVM-03 ELABORACION: MARZO 2024 APROBACIÓN: MARZO 2024 Versión: 01</p>
---	--	--

Alteración Osteomioarticular

Grupo de alteraciones o enfermedades donde se agrupan todas las patologías que involucran el deterioro o disfunción del sistema óseo y articular del cuerpo humano con la afección de sus estructuras internas y adyacentes como cartílago, músculo o tejidos blandos, duros y periarticulares.

Carga

Cualquier objeto susceptible de ser movido pero que requieran aún del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

Carga de trabajo

Es el conjunto de requerimientos físicos y mentales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.

Carga física de trabajo

Entendida como el conjunto de requerimientos físicos a los que la persona está expuesta a lo largo de su jornada laboral, y que, de forma independiente o combinada, pueden alcanzar un nivel de intensidad, duración o frecuencia suficientes para causar un daño a la salud a las personas expuestas

Carga mental de trabajo

Es el esfuerzo intelectual que debe realizar el trabajador, para hacer frente al conjunto de demandas que recibe en el curso de realización de su trabajo

Ergonomía

Llamada también ingeniería humana, es la ciencia que busca optimizar la interacción entre el trabajador, máquina y ambiente de trabajo con el fin de adecuar los puestos, ambientes y la organización del trabajo a las capacidades y limitaciones de los trabajadores, con el fin de minimizar el estrés y la fatiga y con ello incrementar el rendimiento y la seguridad del trabajador.

Factores de Riesgo Biopsicosociales

Se llaman así, a aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con el ambiente, la organización, el contenido del trabajo y la realización de las tareas, y que afectan el bienestar o a la salud (física, psíquica y social) del trabajador, así como al desarrollo del trabajo.

Factores de Riesgo Disergonómico

Es aquel conjunto de atributos de la tarea o del puesto, más o menos claramente definidos, que inciden en aumentar la probabilidad de que un sujeto, expuesto a ellos, desarrolle una lesión en su trabajo. Incluyen aspectos relacionados con la manipulación manual de cargas, sobreesfuerzos, posturas de trabajo, movimientos repetitivos.

Fatiga

Consecuencia lógica del esfuerzo realizado, y debe estar dentro de unos límites que permitan al trabajador recuperarse después de una jornada de descanso. Este equilibrio se rompe si la actividad laboral exige al trabajador energía por encima de sus posibilidades, con el consiguiente riesgo para la salud.

Manipulación manual de cargas

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorso - lumbares, para los trabajadores

Plano de trabajo

	<p align="center">PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA ERGONÓMICA CEP EL CARMELO</p>	<p>Código: CC-VSO-PVM-03 ELABORACION: MARZO 2024 APROBACIÓN: MARZO 2024 Versión: 01</p>
---	--	--

Es la altura en la que se desarrolla una tarea. Para trabajos de precisión se fija a la altura de los brazos con los puños entrelazados y, en cambio, para trabajos medianos demandantes de fuerza moderada se fija a la altura de los codos; asimismo, para trabajos demandantes de esfuerzo se fija a la altura de las muñecas.

Posturas forzadas

Se definen como aquellas posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición que genera hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones osteoarticulares, con la consecuente producción de lesiones por sobrecarga.

Puesto de trabajo

Trabajo total asignado a un trabajador individual, está constituido por un conjunto específico de funciones, deberes y responsabilidades. Supone en su titular ciertas aptitudes generales, ciertas capacidades concretas y ciertos conocimientos prácticos relacionados con las maneras internas de funcionar y con los modos externos de relacionarse.

Riesgo Disergonómico

Entenderemos por riesgo disergonómico, aquella expresión matemática referida a la probabilidad de sufrir un evento adverso e indeseado (accidente o enfermedad) en el trabajo, y condicionado por ciertos factores de riesgo disergonómico.

Trabajo repetitivo

Movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo, y que puede provocar en esta misma zona la fatiga muscular, la sobrecarga, el dolor y, por último, una lesión.

Trabajos con pantallas de visualización de datos

Involucra la labor que realiza un trabajador en base al uso del hardware y el software (los que forman parte de la ofimática). Se consideran trabajadores usuarios de pantallas de visualización a todos aquellos que superen las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.

Trastornos músculo esqueléticos

Son lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan con más frecuencia en cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos. Reciben nombres como: contracturas, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, cervicalgias, dorsalgias, etc. El síntoma predominante es el dolor, asociado a la inflamación, pérdida de fuerza, y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos.

V. Responsabilidades:

5.1 Dirección

-Es la responsable de facilitar, gestionar, liderar, brindar recursos para implementar y supervisar, cuando crea conveniente, el presente programa y velar por el cumplimiento del mismo de acuerdo a los parámetros indicados, mediante los profesionales de la salud que lo asisten.

5.2 Recursos Humanos

-Conocer el programa de vigilancia ergonómica. (Alteraciones o factores que predispongan en su ambiente laboral a la aparición o persistencia de los factores o alteraciones musculo esqueléticos articulares).

-Por su intermedio gerenciar la aprobación de los recursos, presupuestos o facilitar la gestión de lo solicitado en el presente programa para el desarrollo del mismo.

	<p align="center">PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA ERGONÓMICA CEP EL CARMELO</p>	<p>Código: CC-VSO-PVM-03 ELABORACION: MARZO 2024 APROBACIÓN: MARZO 2024 Versión: 01</p>
---	--	--

- Verificar la gestión y la implementación de las medidas establecidas en el programa.
- Participar en las actividades de prevención del programa de vigilancia para desórdenes musculo esquelético. (PVM Ergonómico)
- Reconocer y aprobar los espacios de participación para el desarrollo de las actividades del presente programa.

5.3 Comité de SST

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

5.4 Jefes de Área o Supervisores

- Participar en la identificación de los riesgos biomecánicos asociados a los factores de riesgo.
- Apoyar los procesos y estrategias que desarrollan el programa de vigilancia para desórdenes musculo esquelético (PVM Ergonómico) como los espacios o tiempos para los procesos de orientación, espacios de valoración y acompañamiento en las inspecciones.

5.5 Personal de Salud

- Concientizar al personal del Centro Educativo de la necesidad y los beneficios de las medidas de control y gestión el programa de vigilancia para desórdenes musculo esquelético articulares (PVM Ergonómico)
- Coordinar las fases del Programa de vigilancia.
- Definir los criterios para el manejo de la información, inclusión y las mediciones, recomendaciones o decisiones que deben tomarse en el desarrollo del programa de vigilancia para desórdenes musculo esquelético articulares (PVM Ergonómico)
- Presentar informes regulares a solicitud o de monitoreo que presenten la situación actual y permanente de los factores o estados de salud que se encuentren relacionados al programa.
- Programar las actividades de capacitación u orientación necesarias sobre los temas de interés frente al factor de riesgo, para todo el personal de manera individual o grupal.

5.7 Trabajadores

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

VI. PROCEDIMIENTO

6.1 Implementación del PVM Ergonómico y Criterios de Inclusión según Riesgo y Hallazgos.

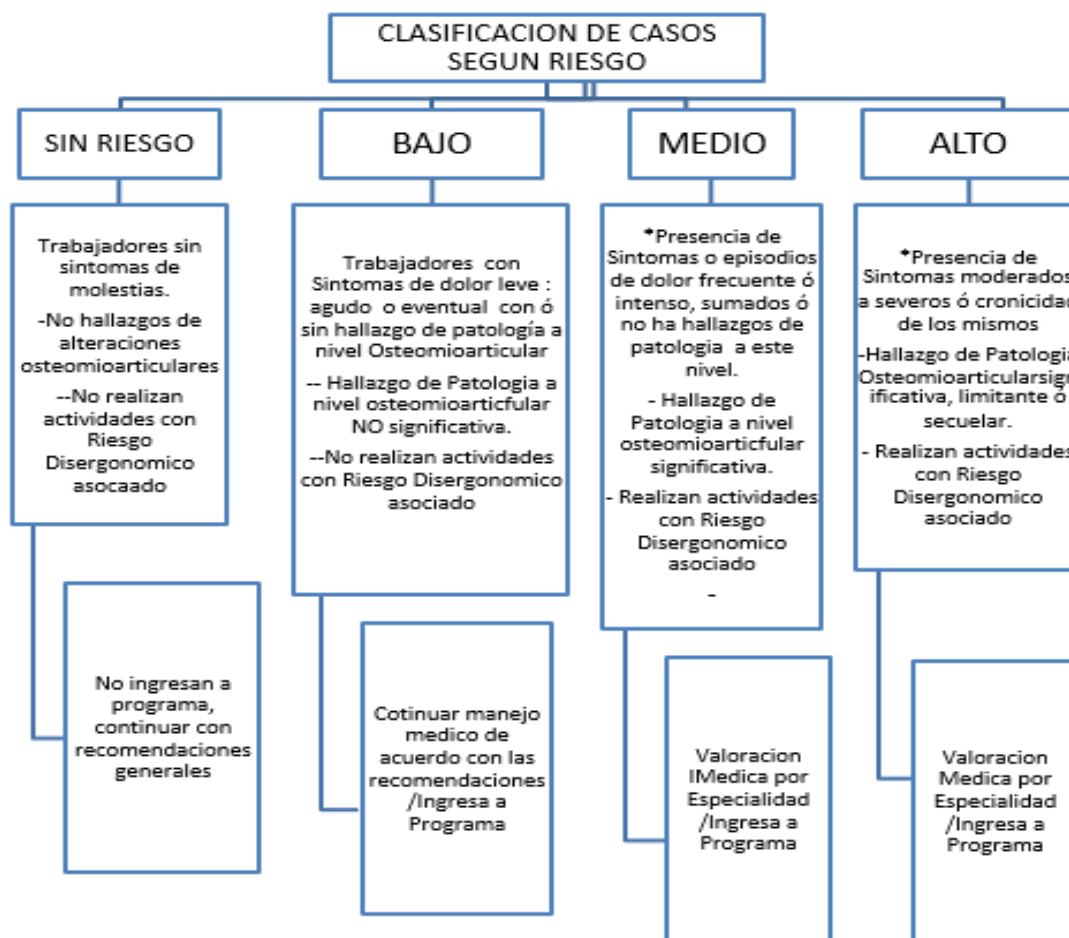
Mediante la divulgación e información de este programa, explicando los resultados hallados en las evaluaciones médicas ocupacionales, así como de los antecedentes clínicos ya encontrados de algunos casos. Teniendo en consideración los siguientes criterios de inclusión para este programa:

1. Trabajadores con antecedente reportado osteomioarticular
2. Resultados de última Evaluación Médica Ocupacional realizada con hallazgos en relación a alteraciones a nivel osteomioarticular.
3. Trabajadores de puestos operativos o administrativos con implicancia en mayor riesgo disergonómico asociado a:

	<p align="center">PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA ERGONÓMICA CEP EL CARMELO</p>	<p>Código: CC-VSO-PVM-03 ELABORACION: MARZO 2024 APROBACIÓN: MARZO 2024 Versión: 01</p>
---	--	--

- Movimientos Repetitivos
- Posturas Forzadas
- Cargas

Estos criterios se clasifican según el riesgo encontrado para su inclusión en el PVM. El personal firma el consentimiento informado para ingresar al PVM.



6.2 Seguimiento del personal que integra el programa:

Las actividades que se desarrollarán durante los controles serán:

- Visitas eventuales a puestos de trabajo verificando las maniobras, condiciones y conductas posturales.
- Seguimiento de molestias osteomusculares (inicio y/o exacerbación).
- Recomendaciones generales en grupo a los integrantes de este grupo.
- Recomendaciones personalizadas según avance del programa y según importancia de cada caso o casos reportados.
- Recomendaciones a la parte directiva para mejora de condiciones en base a lo encontrado.
- Reforzamiento de pausas activas durante la jornada laboral.
- Charla o capacitación sobre el tema.

6.3 Frecuencia de Controles

La frecuencia de los controles de acuerdo a cada caso será según el nivel de riesgo

	PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA ERGONÓMICA CEP EL CARMELO	Código: CC-VSO-PVM-03 ELABORACION: MARZO 2024 APROBACIÓN: MARZO 2024 Versión: 01
---	--	---

encontrado:

RIESGO	SEGUIMIENTO
BAJO	BIANUAL
MEDIO	SEMESTRAL/ANUAL
ALTO	TRIMESTRAL/SEMESTRAL

6.4 Registros

- Registro de exámenes médicos ocupacionales
- Matriz Virtual de vigilancia médica Ocupacional vigente
- Consentimiento informado de ingreso al programa.
- Registro Virtual de Identificación y Control del PVM
- Evidencia Virtual o física de envío de Información para orientación y sensibilización acerca del programa y alteraciones ergonómicas.
- Otros Registros que se generen referentes para el Programa.

6.5 Indicadores

OBJETIVOS	INDICADORES	METAS	INICIATIVAS	RESPONSABLES
Realizar la vigilancia médica y epidemiológica en los trabajadores con factores de Riesgo Ergonómicos ó alteraciones relacionadas de tipo osteomioarticular	N° de trabajadores controlados x 100 / N° Total de la población identificada	100%	Monitoreo y control de la salud de los trabajadores.	Médico Ocupacional
	N° evaluaciones periódicas realizadas x 100 / N° de evaluaciones programadas	100%	Monitoreo de la asistencia a las evaluaciones médicas ocupacionales anuales	Médico Ocupacional / RRHH
	N° casos nuevos x 100 / población total	100%	Reporte de casos nuevos	Medico Ocupacional
Promover la cultura preventiva mediante la educación en hábitos saludables.	N° Trabajadores Capacitados x 100 / N° Total de población identificada	100%	Desarrollo de capacitaciones y entrenamiento.	Medico Ocupacional

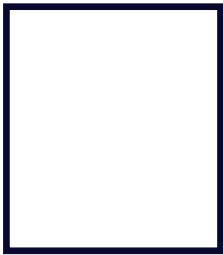
	PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA ERGONÓMICA CEP EL CARMELO	Código: CC-VSO-PVM-03 ELABORACION: MARZO 2024 APROBACIÓN: MARZO 2024 Versión: 01
---	--	---

ANEXO 1

**CONSENTIMIENTO INFORMADO
INGRESO A PROGRAMA DE VIGILANCIA**

Mediante el presente documento,
Yo..... identificado con N° DNI.....,
con el puesto de trabajo dedel **Centro Educativo**.....,
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 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.

FIRMA



HUELLA DIGITAL

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

	<p align="center">PROGRAMA DE VIGILANCIA MÉDICA ERGONÓMICA CEP EL CARMELO</p>	<p>Código: CC-VSO-PVM-03 ELABORACION: MARZO 2024 APROBACIÓN: MARZO 2024 Versión: 01</p>
---	--	--

VIII. Control de Cambios

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