

INDUCCIÓN SST - 2024

SISTEMA DE GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



CONTENIDO

- CONCEPTOS SST
- FUNCIONES DEL ÁREA EN SST
- POLÍTICAS Y REGLAMENTO SST
- COMITÉ DE SST
- FUNCIONES DEL ÁREA DE SALUD OCUPACIONAL
- ERGONOMÍA EN EL TRABAJO
- ACONDICIONAMIENTO EN EL ESPACIO DE TRABAJO
- PAUSAS ACTIVAS

EQUIPO TÉCNICO SG-SSST-USMP



RESPONSABLE DEL SG-SSST
Mag. SST Irma Adrianzén Ibárcena
CPS.P 11733



MÉDICO OCUPACIONAL SG-SSST
Cinzia Gutiérrez López
CMP 55930



Yoselin Barbarán Flores



Jhon Condor Zamudio



Diego Quispe Ponce



Lourdes Espinoza Apcho



SECRETARIA- SG-SSST
Luz Melissa Vásquez Mauricio



Teléfono: 3172130 Anexo: 3284



Correo: gestión_sst@usmp.pe

SG-SSST CENTRO MÉDICO - NICE

1ER. TURNO - MAÑANA

**DRA. VALERIA MILAGROS PRADO
SOLIER
MÉDICO CIRUJANO – CMP 097403**



**Viviana Nicole Cardozo Lozano
Lic. Enfermería - CEP 107396**

2DO. TURNO - TARDE

**DRA. MAILY SELLEN RAMOS LOZA
MÉDICO CIRUJANO – CMP 084408**



**Jherlin Fiorella Flores De la Rosa
Lic. Enfermería - CEP 107944**

Horario de atención:

Lun a Vie: 8:00 a.m a 10:15 p.m.
Sábado: 8:00 a.m a 4:45 p.m.
Anexo: 3227

**Apoyo-Tópico médico
Esc. Pos-Grado CCARH;TV-USMP
Jesús María**



**Stephanny Antuanet Aruniz Jordan
Lic. Enfermería – CEP 73260**

¿QUÉ ES LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO?

La SST es un derecho fundamental del ser humano porque busca proteger:



...así como también el de proteger el medio ambiente y la propiedad, cuyos beneficios recaen directamente en los trabajadores y sus familias, en los empleadores y en el propio estado – Ley N° 29783, DS N°005-2012-TR Reglamento de la Ley SST y Modificatorias.



FUNCIONES DEL ÁREA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SST)



POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

La política de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad de San Martín de Porres, se sustenta en la normativa y disposiciones vigentes para el funcionamiento del Sistema de Gestión del Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo, para ello consideramos necesaria a la siguiente política de aplicación transversal en la Institución:

- a) Garantizar la Seguridad y Salud en el Trabajo, para contribuir con el desarrollo del personal, para lo cual se fomenta una cultura de prevención de riesgos ocupacionales y un sistema de gestión, que permita la prevención de los riesgos, biológicos, químicos, físicos, mecánicos, ergonómicos, psicosociales y locativos, en concordancia con la normas legales vigentes.
- b) Facilitar la consulta y participación activa de los trabajadores y sus representantes en todos los elementos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- c) Realizar mejora continua en la gestión de reducción de la generación, peligrosidad, valorización y manejo de residuos sólidos comunes; residuos peligrosos e inflamables; residuos de aparatos eléctricos y electrónicos, de acuerdo a las disposiciones del Ministerio del Ambiente.
- d) Efectuar la vigilancia médica ocupacional, a través de exámenes médicos de ingreso y periódicos, los que se efectuarán de acuerdo a los riesgos a los que estén expuestos los colaboradores, en las diferentes áreas de trabajo. Asimismo realizar Telemedicina (atención médica a distancia) al personal, ante situaciones de riesgo de exposición a la salud.
- e) Fomentar en los contratistas una actitud de seguridad y prevención a la salud, en el desarrollo de los trabajos y actividades que ejecuten, siendo coherentes con la política, los objetivos y programas establecidos en la Universidad.

Enero, 2023



POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Documento que recoge el compromiso de la Institución para el resguardo y bienestar de los trabajadores en la prevención de los riesgos laborales.

[Política SST - 2023.pdf](#)



O ingresa a: <https://usmp.edu.pe/recursoshumanos/gestion-sst/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

SISTEMA DE GESTIÓN DEL
SERVICIO DE SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO

POLÍTICA DE SEGURIDAD VIAL Y PEATONAL

[Política de Seguridad Vial y Peatonal-USMP.pdf](#)



INCIDENTE/ACCIDENTE COMÚN PEATONAL REPORTADO

PERIÓDO: 2023	
1	CAÍDA POR OBSTRUCCIÓN O BACHES
7	CAÍDA POR DESNIVEL DE PISO
3	CAÍDA A DISTINTO NIVEL POR ESCALERAS
5	CAÍDA POR SUELO RESBALADIZO
1	CAÍDA POR GRIETAS EN EL PISO



POLÍTICA DE SEGURIDAD VIAL y PEATONAL USMP- 2023

La Universidad de San Martín de Porres, de cara a fomentar la seguridad en los desplazamientos de toda la comunidad universitaria, ha elaborado la presente política de seguridad vial y se compromete a difundirla y promover su cumplimiento en el personal docente y administrativo; proveedores, alumnos y visitantes.

1. La Universidad de San Martín de Porres declara que la salud y seguridad de su grupo humano constituye la máxima prioridad de bienestar.
2. Todos los desplazamientos de forma peatonal, con bicicleta o scooter y con vehículo motorizado deberán realizarse cumpliendo la normativa establecida, la que se incluye en Anexo N° 1 a la presente Política.
3. Se establece con carácter obligatorio la utilización del casco cuando se haga uso de bicicleta, scooter y motocicletas en las vías internas de la universidad.
4. Se enfatiza y recomienda el cumplimiento del reglamento nacional de tránsito.
5. Se prohíbe la circulación por las aceras y cualquier otra zona peatonal donde no se permita el uso de los medios de circulación, los peatones tienen prioridad en los pasos debidamente señalizados.
6. SG-SSST-USMP realizará acciones de seguridad vial laboral entre sus trabajadores: cursos online, acciones presenciales, difusión de material a través de sus canales de comunicación (Dípticos, Pág. Web, etc).
7. Comité SST /Sub-CSST/Supervisor llevará a cabo inspecciones de observancia de forma periódica de los procedimientos internos de cara a identificar y minimizar todos aquellos aspectos organizativos y operacionales que puedan incrementar los riesgos viales y/o peatonales para el personal, proveedores, alumnos y visitantes.
8. El Proveedor de servicios-Empresa de Seguridad y Vigilancia hará cumplimiento de la presente política, informando a la Administración de cada local el desarrollo de las actividades, para la toma correspondiente de las acciones pertinentes.
9. El personal de Centro /Tópico médico de Facultad/Dependencia/Filial dispone de un Protocolo de actuación en caso de accidente sufrido por el personal, proveedores o alumnos (se adjunta en Anexos N°2 y N°3).

Agosto, 2023

REGLAMENTO INTERNO SST

Documento que establece normas específicas de prevención a los riesgos laborales, accidentes y enfermedades profesionales a poderse presentar en tareas que realiza el personal administrativo, docente, practicante, trabajadores de las empresas de servicio de terceros, contratadas y proveedores.

Ubícalo aquí

[Reglamento Interno de SST- USMP.pdf](#)



Reglamento Interno de
Seguridad y Salud en el
Trabajo de la Universidad
de San Martín de Porres
2023

LEY 29783 - DECRETO SUPREMO N° 005-2012-TR

COMITÉ DE SST PERÍODO 2022-2024



Presidenta: Lic. Claudia Nazario
Secretario: Mg. Hansel Santivañez



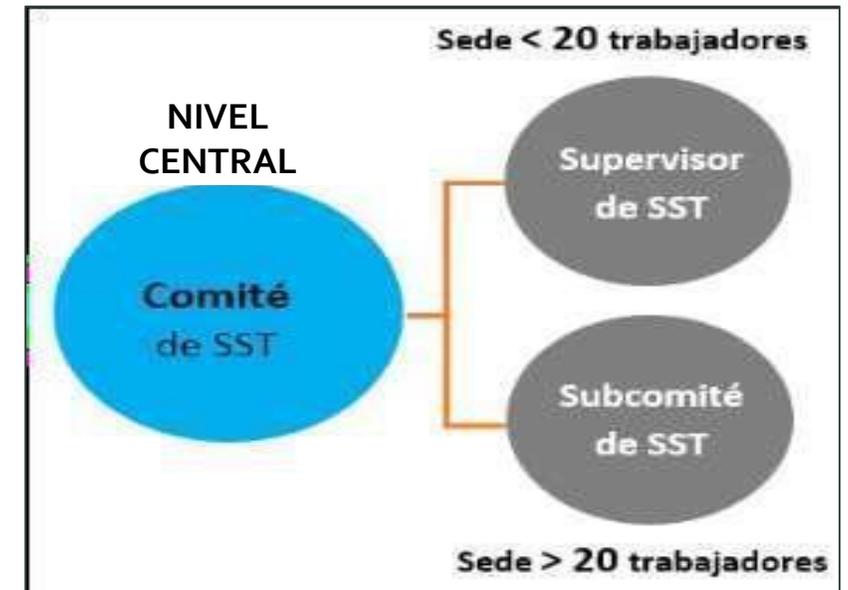
Fomenta una cultura de prevención, asegurando la detección oportuna de los riesgos.



Coordina, promueve y hace seguimiento a las actividades de SST de la organización.



Vigila el cumplimiento del Reglamento Interno de SST por parte del empleador y los trabajadores.



Nota: Facultad/Instituto/Dependencia/Filial cuenta con un Subcomité SST o Supervisor SST, según corresponda.

FUNCIONES DEL ÁREA DE SG-SSST

- ✓ Desarrolla e implementa medidas preventivas para el trabajo seguro, cuidado y promoción de la salud ocupacional.
- ✓ Gestiona la inducción, capacitación y entrenamiento en materia de SST.
- ✓ Monitorea casos de colaboradores con enfermedades relacionadas al trabajo y los accidentes laborales.
- ✓ Realiza las coordinaciones para las evaluación médica ocupacional, entrega de resultados y vigilancia médica al personal.
- ✓ Ejecuta la observancia de cumplimiento en SST a los trabajadores de las empresas de servicios de terceros, contratadas y proveedores.



DIFERENCIAS ENTRE ACTO Y CONDICIÓN INSEGURA

ACTO INSEGURO

Acciones o comportamientos del trabajador que provocan riesgos contra su seguridad y la del resto de los colaboradores.

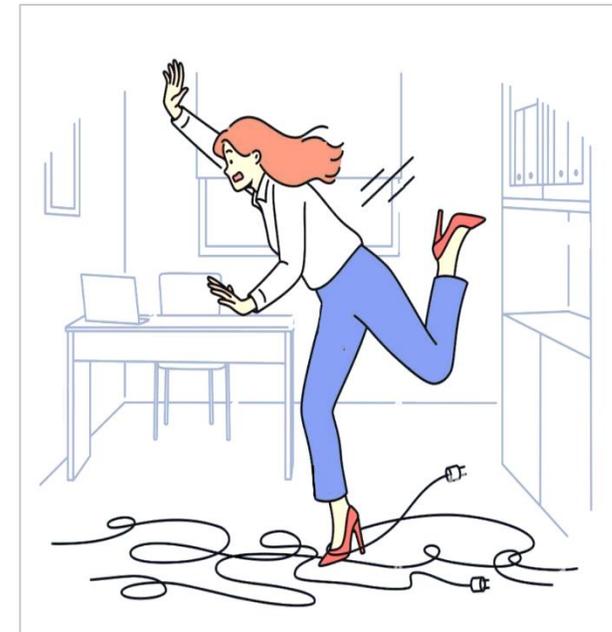
Acto inseguro



Acto inseguro

CONDICIÓN INSEGURA

Condiciones físicas o materiales dentro del lugar de trabajo que pueden desencadenar un accidente laboral.



Condición insegura


Peligro

Situación o característica intrínseca de algo capaz de ocasionar daños a las personas, equipos, procesos y ambiente



Riesgo



Probabilidad de que un peligro se materialice en determinadas condiciones y genere daños a las personas, equipos y al ambiente



Consecuencia



Daño

Accidente/incidente de Trabajo

Enfermedad Profesional



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

SISTEMA DE GESTIÓN DEL
SERVICIO DE SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO

PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

Ante la ocurrencia de un accidente de trabajo del personal afectado perteneciente a USMP, tener presente lo siguiente:

- 1 La persona que sufre un accidente deberá ser derivado a Tópico Médico para recibir la atención médica inmediata por el personal del salud (médico/enfermera). De no ser posible el traslado, se deberá llamar a tópico para la asistencia correspondiente.
- 2 Personal de salud se comunicara inmediatamente con el Médico Ocupacional para hacer una valoración del estado de salud de forma integral.
- 3 De acuerdo a la evaluación médica, la persona afectada será derivada a un Centro Médico Externo de ser necesario o se reincorporará a sus labores.



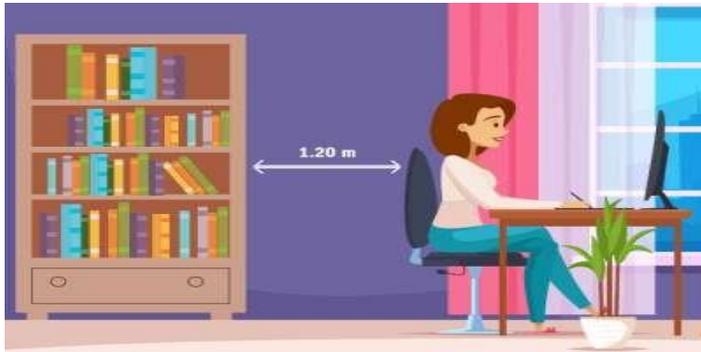
Tópico Médico - Anexo: 3227

NORMATIVA BÁSICA DE ERGONOMÍA Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS DISERGONÓMICOS R.M. 375-2008-TR

Busca optimizar la interacción entre el trabajador, maquina y ambiente de trabajo con el fin de adecuar los puestos de trabajo en la organización, con el fin de minimizar el estrés y fatiga y con ello incrementar el rendimiento y la seguridad del trabajador.



ACONDICIONAMIENTO DEL ESPACIO DE TRABAJO



Situar el puesto en paralelo a ventanas y no de frente o espalda a ellas.



El espacio de trabajo debe permitir movimientos y cambios de postura.

Dejar espacio suficiente para moverse con comodidad (1.20 m. libres detrás de la silla).

ACONDICIONAMIENTO DEL EQUIPO DE TRABAJO



SILLA ERGONÓMICA



- MONITOR/PC
- PANTALLA LAPTOP



MESA DE TRABAJO

POSTURA FRENTE AL COMPUTADOR

MONITOR

Ajuste de distancia y altura: la parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos.

BRAZOS

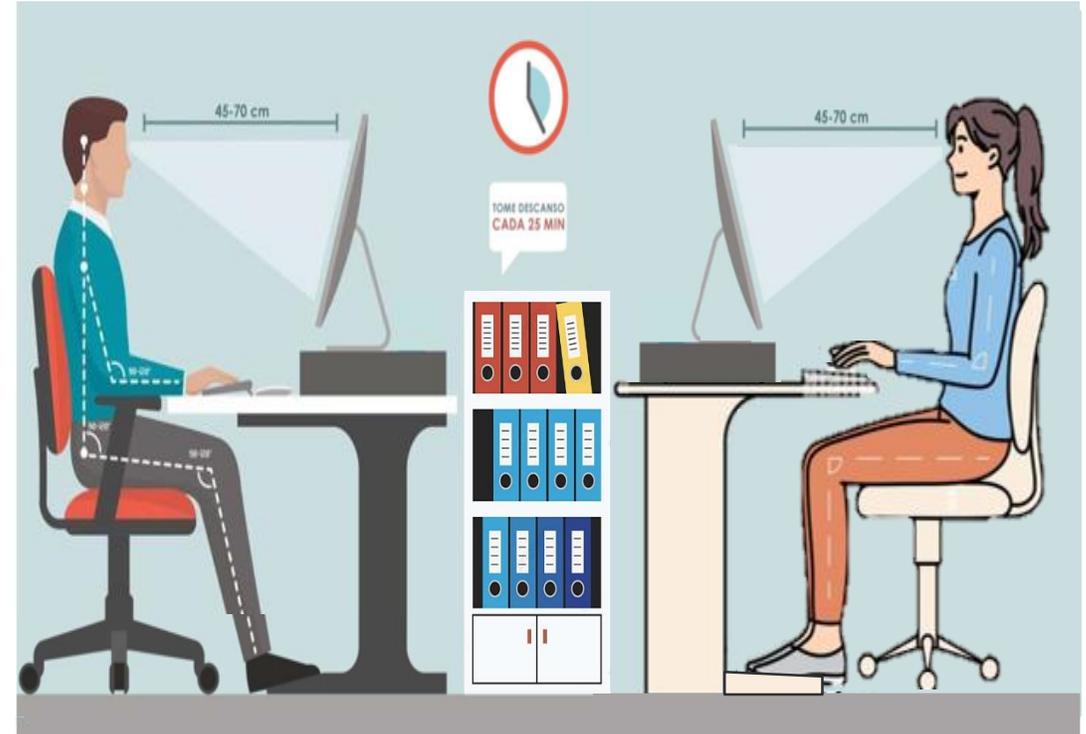
Hombros relajados, antebrazo en paralelo al suelo.

PIERNAS

A $90 - 120^\circ$ respecto a la columna, muslos paralelos al suelo y rodillas a $90 - 120^\circ$

PIES

Paralelos al suelo. Se debe usar reposa pies si fuera necesario.



SILLA

Debe tener respaldo, reposa – brazos y ser regulable en altura

PAUSAS ACTIVAS

- Es la actividad física, realizada dentro de la jornada laboral, por un espacio de 5 a 10 minutos.
- El objetivo principal es romper ciclos de movimientos repetitivos y posturas estáticas prolongadas.
- Contribuyendo a la disminución de estrés y fatiga laboral, así como previniendo lesiones musculo esqueléticas.





USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

SISTEMA DE GESTIÓN DEL
SERVICIO DE SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO

PAUSAS ACTIVAS: ESPALDA, CUELLO, HOMBROS, BRAZOS Y MANOS



ESTIRA
LA ESPALDA
A LOS LADOS



RELAJA
TU CUELLO

REALIZA UNA PAUSA DE 10 MIN.
CADA 2 HORAS DE TRABAJO.



ESTIRA
MANOS
Y BRAZOS



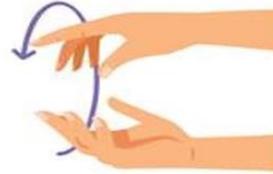
ESTIRA
HOMBROS,
BRAZOS
Y ESPALDA



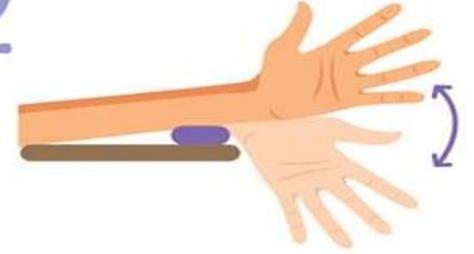
PAUSAS ACTIVAS: BRAZOS, MANOS Y PIERNAS



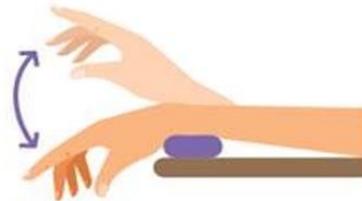
1 Alternar la posición de la palma de la mano boca arriba y viceversa.



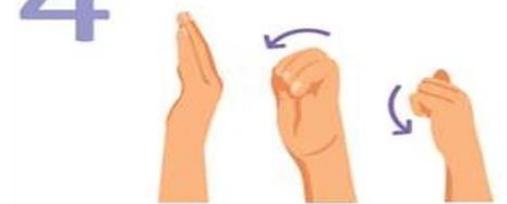
2 Mover la muñeca arriba y abajo.



3 Extender y flexionar la muñeca arriba y abajo.



4 Deslizar los tendones de los dedos y las manos.



5 Flexionar y extender los pulgares.



PAUSAS ACTIVAS Y RECOMENDACIONES PARA CUIDAR TUS OJOS

PAUSAS ACTIVAS

Cierra los ojos y coloque su mano sobre ellos sin ejercer presión. Mantén la posición por 20 segundos



Realice movimientos oculares de derecha a izquierda, sin mover la cabeza. Durante 20 segundos.



Realice movimientos oculares de forma diagonal. Durante 20 segundos.



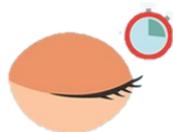
Realice movimientos oculares de arriba hacia abajo sin mover la cabeza. Durante 20 segundos.



Realice movimientos circulares. Durante 20 segundos.



Después de los ejercicios, Descanse, cerrando los ojos.



RECOMENDACIONES

Consulta al oftalmólogo por lo menos una vez al año.



Duerme bien, el exceso de trabajo y la falta de sueño, pueden aumentar el estrés ocular.



Mantén una buena iluminación en tu espacio de trabajo para evitar el estrés



Protégete de la radiación ultravioleta, utiliza gafas con filtro adecuado.



REGLA 20 - 20 - 20



USO CORRECTO DEL TECLADO

- Los dedos meñiques de ambas manos han de estar colocados correctamente sobre las teclas guías.
- En las teclas A y Ñ deben de estar colocados los dedos meñiques y, a partir de ellas, se sitúa el resto de los dedos.
- Importante no levantar los dedos meñiques de su posición.
- Los dedos pulgares pulsan la barra espaciadora para marcar el espaciado.

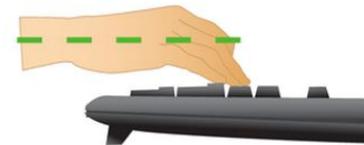
CORRECTO



INCORRECTO



CORRECTO



INCORRECTO





USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

SISTEMA DE GESTIÓN DEL
SERVICIO DE SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO

EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS

**Pausas
activas**



**rompe la rutina y
dedica minutos**



10 minutos

[PAUSAS ACTIVAS - USMP..mp4](#)





*Muchas
Gracias!*

**SEGUIREMOS EN MEJORA CONTINUA
TRABAJANDO EN EQUIPO !!!!**