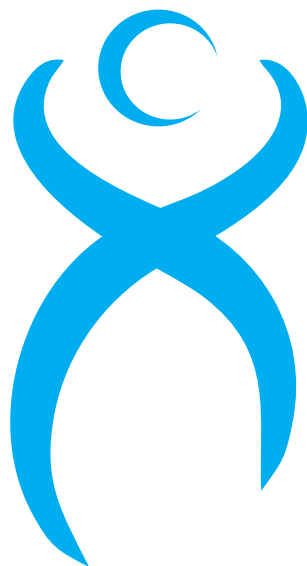




Guía para la elaboración del

Programa de Salud Ocupacional





Guía para la elaboración del

Programa de Salud Ocupacional

Tabla de Contenido

1. Introducción	7
2. Acuerdo del Consejo de Salud Ocupacional	10
3. Diagnóstico de las Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo	11
3.1 Características generales de la empresa o institución.	11
3.2 Descripción del proceso de trabajo:	12
3.3 Investigación y registro de accidentes, incidentes, enfermedades y situación de los riesgos (condiciones y actos inseguros)	12
3.4 Descripción y análisis de los riesgos por proceso y por área.	13
3.4.1 Clasificación Factores de riesgos laborales	13
3.4.2 Evaluación de los riesgos laborales	15
4. Política	22
5. Estrategia de intervención	23
6. Medidas de prevención y protección	24
7. Planificación de la actividad preventiva.	26
8. Mapa de riesgos	27
9. Formulación del Plan de Trabajo (Cronograma de ejecución)	29
10. Seguimiento y control	30

1. Introducción

La responsabilidad de adoptar las medidas para garantizar la salud ocupacional de las personas trabajadoras en el lugar de trabajo es de “todo Patrono”, así queda claramente establecido en la normativa nacional.

Artículo 66 de la Constitución Política

“todo Patrono debe adoptar en sus empresas las medidas necesarias para la higiene y seguridad del trabajo”

Artículo 282 del Código de Trabajo

“Corre a cargo de todo patrono la obligación de adoptar, en los lugares de trabajo, las medidas para garantizar la salud ocupacional de los trabajadores, conforme a los términos de este Código, su reglamento, los reglamentos de salud ocupacional que se promulguen, y las recomendaciones que, en esta materia, formulen tanto el Consejo de Salud Ocupacional, como las autoridades de inspección del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Ministerio de Salud e Instituto Nacional de Seguros.”

Reglamento General de Seguridad e Higiene del Trabajo

ARTICULO 3° Todo patrono o su representante, intermediario o contratista, debe adoptar y poner en práctica en los centros de trabajo, por su exclusiva cuenta, medidas de seguridad e higiene adecuadas para proteger la vida, la salud, la integridad corporal y moral de los trabajadores, especialmente en lo relativo a:

- a. Edificaciones, instalaciones y condiciones ambientales;
- b. Operaciones y procesos de trabajos;
- c. Suministro, uso y mantenimiento de los equipos de protección personal;
- d. Colocación y mantenimiento de resguardos y protecciones de las máquinas y todo género de instalaciones;
- e. La reducción, por medio de medidas técnicas adecuadas, del impacto del ruido y de las vibraciones que puedan perjudicar a los trabajadores.

ARTICULO 4°- Son también obligaciones del patrono:

- a) Mantener en buen estado de conservación, funcionamiento y uso, la maquinaria, las instalaciones y las herramientas de trabajo;
- b) Promover la capacitación de su personal en materia de seguridad e higiene en el trabajo;

En el artículo 285 del Código de Trabajo se establece una obligación para la persona trabajadora con respecto al programa de salud ocupacional:

(...) Serán obligaciones del trabajador, además de las que señalan otras disposiciones de esta ley, las siguientes:

c) Participar en la elaboración, planificación y ejecución de los programas de salud ocupacional en los centros de trabajo; (...)

De conformidad con lo anterior, el Consejo de Salud Ocupacional, CSO, por medio de esta guía facilita el proceso para la identificación y evaluación de los riesgos laborales, utilizando una metodología sencilla y de fácil aplicación, que aparece en los Cuadros No. 1, 2, 3 y 4 de este documento. Una forma rápida de leer y verificar las medidas de prevención y corrección que se implementan en el lugar de trabajo, es aplicando las plantillas que aparecen en los cuadros No. 5, 6 y 7.

El Programa de Salud Ocupacional (PSO) debe estar disponible en todo centro de trabajo para cuando así lo soliciten las autoridades competentes según el Artículo 282 del Código de Trabajo, las cuales son Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Seguros.

El Ministerio de Salud en el Artículo 40 del Reglamento General para Autorizaciones y Permisos Sanitarios de Funcionamiento Otorgados, Decreto N° 39472-S, (Publicado en el Diario Oficial La Gaceta, Alcance Digital No. 13 del 8/2/2016), se estableció la disposición:

“(...) Los Programas de Salud Ocupacional (...) deberán cumplir con lo establecido por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social por intermedio del Consejo de Salud Ocupacional (...) Estos planes deben actualizarse cada dos años, o cuando según criterio del profesional responsable, hayan variado las condiciones de riesgo...”

El Programa de Salud Ocupacional tiene como propósito planificar, organizar, dirigir y controlar las actividades estratégicas definidas y adoptadas por la Persona empleadora en su organización, para atender la salud de las personas trabajadoras,

Este debe responder a los requerimientos mínimos que se citan a continuación:

Requerimientos mínimos	Fundamento Legal
Debe disponer de un diagnóstico actualizado, al menos, cada dos años y, estar a disposición de la Persona empleadora, de la Comisión de salud ocupacional y de las autoridades competentes que lo requieran,	Artículos 282 y 298 del Código de Trabajo
Cuando hay Oficina o Departamento en Salud Ocupacional, la persona encargada debe elaborar el PSO, para lo cual debe también adjuntar el formulario de registro de la Oficina de Salud Ocupacional debidamente aprobado por la Secretaría Técnica del CSO	Artículo 36 y 37 de Reglamento de Comisiones y Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional D.E. N° 39408-MTSS
El PSO debe ser Firmado por el Representante legal de empresa que avala el plan	Art. 66 Constitución Política Art. 282 Código de Trabajo
Debe ser desarrollado conforme a la naturaleza del proceso o bien por el tipo de actividad evaluada; por el número de personas trabajadoras, cuando no se evalué uno o más puntos de los que aquí se solicitan, la persona encargada de la oficina o departamento debe justificarlo de lo contrario las autoridades competentes que indica el numeral 282 y 298, solicitarán las aclaraciones respectivas.	

De conformidad con la actividad económica se deberán consultar los reglamentos vigentes que establecen requisitos en materia de salud ocupacional y que son de cumplimiento obligatorio.

A continuación, se presenta un listado, pero no exhaustivo de reglamentos vigentes:

1. Reglamento General de Seguridad e Higiene del Trabajo. D.E. 1-MTSS
2. Norma oficial para la utilización de colores en seguridad y su simbología D.E. No. 12715-MEIC
3. Reglamento para la Contratación Laboral y Condiciones de Salud Ocupacional de las Personas Adolescentes. D.E N° 29220-MTSS
4. Reglamento para las actividades de la Aviación Agrícola. D.E. N° 31520-MS-MAG-MINAE-MOPT-MGSPS
5. Reglamento de Salud Ocupacional en el Uso y Manejo de Agroquímicos D.E. N° 33507-MTSS
6. Reglamento sobre los servicios sanitarios en los centros de trabajo agrícola. D. E. N°. 37039-MTSS
7. Reglamento disposiciones para personas ocupacionalmente expuestas a plaguicidas. D. E. N° 38371-S-TSS
8. Reglamento para la prevención y protección de las personas trabajadoras expuestas a estrés térmico por calor D.E. N° 39147-S-TSS
9. Reglamento de Comisiones y Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional D.E. 39408-MTSS
10. Reglamento Botiquines "Reforma al artículo 24 y adiciónese el artículo 24 bis) al Decreto Ejecutivo No. 13466-TSS del 24 de marzo de 1982 Reglamento General de Los Riesgos del Trabajo". D.E 39611- MTSS, 04 de mayo de 2016
11. Reglamento de Seguridad en Construcciones N° 25235-MTSS
12. Reglamento General de Seguridad Humana y Protección contra incendios. Gaceta No. 11. 17 enero de 2005.
13. Norma de planes de preparativos y respuesta ante emergencias para centros laborales o de ocupación pública. CNE-NA-INTE-DN-01
14. Reglamento General para Autorizaciones y Permisos Sanitarios de Funcionamiento Otorgados por el Ministerio de Salud N° 39472-S

Listado, pero no exhaustivo de normas vigentes:

1. Manual de Seguridad Humana y Protección contra incendios.
2. Procedimiento para la elaboración del Protocolo "Hidratación, sombra, descanso y protección.
3. Normas INTECO vigentes (voluntarias)

2. Acuerdo del Consejo de Salud Ocupacional

En acuerdo N°2718-2017 de la sesión ordinaria N°1937-2017 del miércoles 8 de febrero del 2017.

3. Diagnóstico de las Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo

El Programa de Salud Ocupacional debe contemplar el Diagnóstico de Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo, con el propósito de tener la identificación de los riesgos laborales, las personas trabajadoras expuestas, los posibles efectos a la salud y seguridad, la priorización de la intervención de conformidad con el grado de daño, con el fin de gestionar la salud ocupacional. El Diagnóstico debe ser estructurado considerando lo siguiente:

3.1 Características generales de la empresa o institución.

Razón social:				
Nombre de fantasía			Cedula jurídica:	
Representante Legal:				
Dirección:		Provincia :	Cantón:	Distrito:
Otras Señas:				
Teléfono			Correo electrónico	
No. Póliza de RT.			No. CCSS	
Actividad económica según CIIU			Clasificación de Grupo de Riesgo Ministerio de Salud:	
Horario				Jornada
Número de personas trabajadoras			Mujeres	Varones
Área de trabajo	Puesto de trabajo	Jornada		
Estructuras de prevención (adjuntar en Anexos una copia de documentos recibidos del CSO)				
Oficina o Departamento de Salud Ocupacional No. de Registro				
Comisión de Salud Ocupacional No. de Registro				
Servicios de Bienestar: atención médica, psicológica, dormitorios, guardería infantil, becas de estudio, entre otros.				

3.2 Descripción del proceso de trabajo:

Debe contener como mínimo lo siguiente:

- a. Organización de la empresa. Debe identificar las áreas administrativas, técnicas de la actividad productiva y/o de servicios que se ejecuta, así como la segregación de los trabajadores en cada una de ellas.
- b. Descripción detallada de las tareas por puesto de trabajo que incluya:
 1. Nombre del puesto,
 2. Duración y frecuencia de tareas,
 3. Número de trabajadores asignados por turno,
 4. Medios de trabajo (Maquinaria, Herramientas, Equipos),
 5. Caracterización de las instalaciones,
 6. Sustancias o productos químicos empleados (Si aplica), medidas preventivas,
 7. Procedimientos de trabajo,
 8. Equipo de protección personal,
 9. Capacitación brindada por la empresa y duración de la misma.
 10. Tipo de exámenes requeridos y evaluaciones que realiza la empresa en el puesto de trabajo (Pre-exposición y de control periódico de acuerdo al riesgo).

3.3 Investigación y registro de accidentes, incidentes, enfermedades y situación de los riesgos (condiciones y actos inseguros)

En este apartado se deben explicar los procedimientos y adjuntar los instrumentos o formularios utilizados por la empresa para:

- a. La investigación, registro y seguimiento de accidentes - incidentes- enfermedades,
- b. El análisis de los indicadores de la siniestralidad laboral.
- c. La identificación y valoración de los riesgos laborales
- d. Las formas de comunicación de los riesgos a las personas trabajadoras (reuniones, capacitaciones, documentos escritos, eventos, campañas, entre otros)
- e. Las inspecciones de seguridad y la frecuencia con la que se realizan.

3.4 Descripción y análisis de los riesgos por proceso y por área.

Se debe utilizar la información obtenida en la descripción del proceso (inciso b)), para describir los riesgos asociados a los puestos de trabajo que determinan el proceso y área.

3.4.1 Clasificación de riesgos laborales

El Reglamento de Comisiones y Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional. No. 39408-MTSS, en el artículo 38 inciso a) establece:

“Gestionar la salud ocupacional de las personas en los centros de trabajo, a partir de un abordaje de prevención y promoción de la salud ocupacional, con gestión integral de los riesgos higiénicos, de seguridad y los riesgos psicosociales y los emergentes y reemergentes, según la naturaleza propia de la empresa. ”

En el cuadro No. 1 se hace una descripción de los factores de riesgo por área de prevención

Cuadro No. 1
Clasificación de Riesgos Laborales por Área de Prevención

Área de prevención	Riesgo laboral
Seguridad	Mecánico: Contempla todos los factores presentes en objetos, máquinas, equipos, herramientas, que pueden ocasionar accidentes laborales, por falta de mantenimiento preventivo y/o correctivo, carencia de guardas de seguridad en el sistema de transmisión de fuerza, punto de operación y partes móviles y salientes, falta de herramientas de trabajo y elementos de protección personal.
	Eléctrico: Se refiere a los sistemas eléctricos de las máquinas, equipos, herramientas e instalaciones locativas en general, que conducen o generan energía, que al entrar en contacto con las personas, pueden provocar, entre otras lesiones, quemaduras, choque, fibrilación ventricular, según sea la intensidad de la corriente y el tiempo de contacto.
	Locativo o arquitectónico: Las características de diseño, construcción, mantenimiento y deterioro de las instalaciones locativas pueden ocasionar lesiones a los trabajadores o incomodidades para desarrollar el trabajo, así como daños a los materiales de la empresa, como: • Pisos, escaleras, barandas, plataformas y andamios defectuosos o en mal estado. • Muros, puertas y ventanas defectuosas o en mal estado. • Techos defectuosos o en mal estado. • Superficie del piso deslizante o en mal estado • Falta de orden y limpieza • Señalización y demarcación deficiente, inexistente o inadecuada. • Almacenamiento Se incluye la zona geográfica

Seguridad	Incendios: Se refiere a todas aquellas situaciones que puedan desencadenar un derrame, escape, explosión, principio de incendio o declarado. Entre ellos: • Almacenamiento y trasiego de materiales inflamables y combustibles, en las cercanías de fuentes térmicas o procesos de soldadura sin protección antichispas, • Instalaciones eléctricas sobrecargadas, desde el panel de distribución principal hacia las cajas internas, • Uso de instalaciones eléctricas temporales a permanente • Generación de chispas producidas en máquinas, herramientas, equipos, etc. • Calzado generador de chispas en bodegas conteniendo materiales inflamables y combustibles, • Fumado a escondidas
Higiene	Físico: Se refiere a todos aquellos factores ambientales que dependen de las propiedades físicas: ruido, iluminación, radiación ionizante, radiación no ionizante, temperatura elevada y vibración, que actúan sobre los tejidos y órganos del cuerpo del trabajador y que pueden producir efectos nocivos, de acuerdo con la intensidad y tiempo de exposición de los mismos. Químico: Toda sustancia orgánica e inorgánica, natural o sintética que durante la fabricación, manejo, transporte, almacenamiento o uso, pueda incorporarse al aire ambiente y ser inhalada, entrar en contacto con la piel o ser ingerida, con efectos irritantes, corrosivos, asfixiantes o tóxicos y en cantidades o tiempos de exposición que tengan probabilidades de lesionar la salud de las personas. Biológico: En este caso encontramos un grupo de agentes orgánicos, animados o inanimados como los hongos, virus, bacterias, parásitos, pelos, plumas, polen (entre otros), presentes en determinados ambientes laborales, que pueden desencadenar enfermedades infectocontagiosas, reacciones alérgicas o intoxicaciones al ingresar al organismo. La ausencia o falta de las condiciones de saneamiento básico se consideran dentro de este factor.

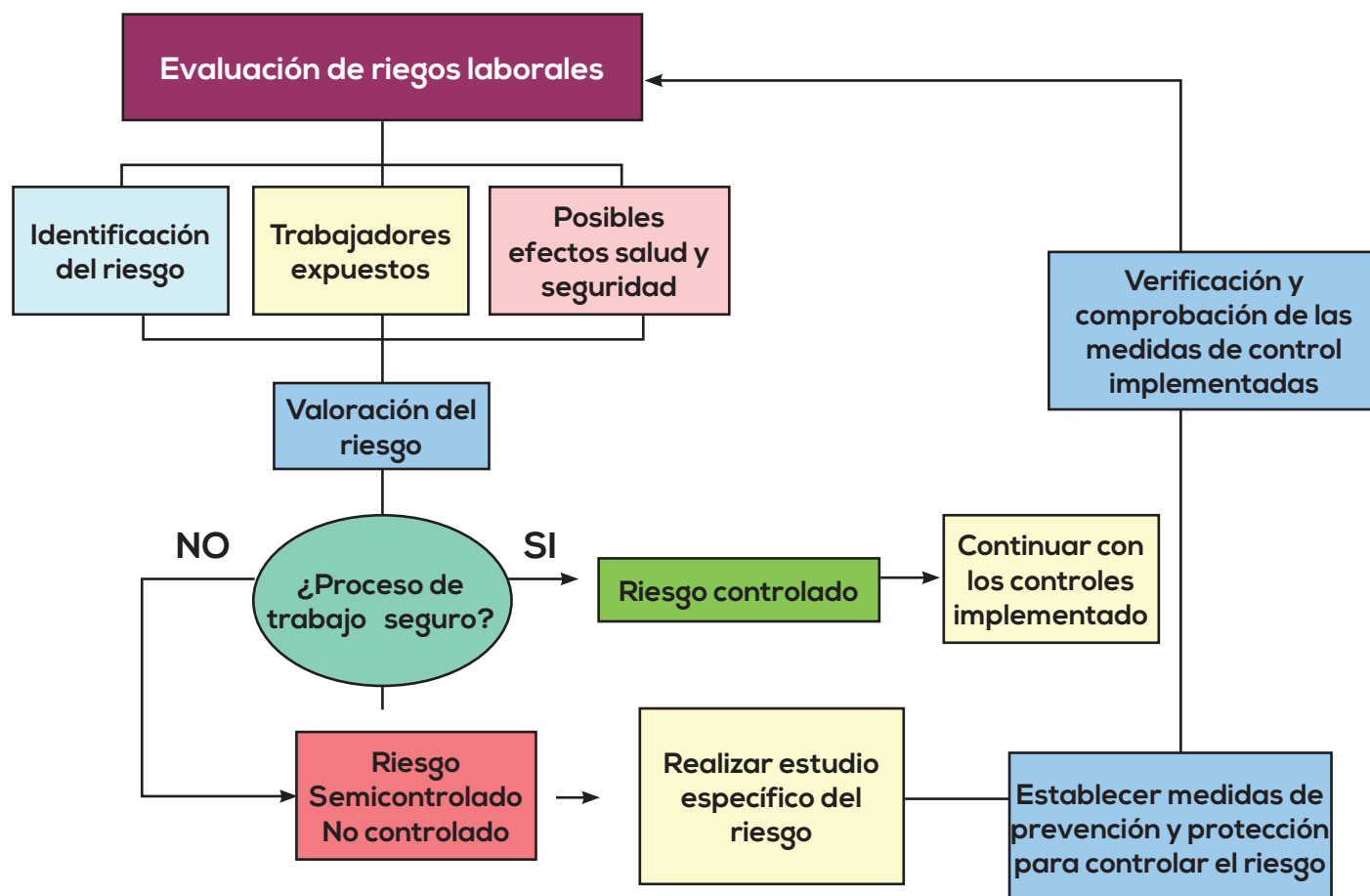
Contenido y organización del trabajo	Las variables mínimas que se deben evaluar son: • Carga de Trabajo: son de diversa naturaleza, como lo son cuantitativas, mentales, emocionales, de responsabilidad de la función asignada y de la jornada de trabajo; en relación con las características y habilidades de la persona trabajadora. • Control: es el margen de decisión que tiene la persona trabajadora, para influir sobre aspectos como el orden de las actividades, la cantidad, el ritmo, la forma de trabajar, sus pausas y descansos. • Relaciones sociales en el trabajo y liderazgo: se refiere a las habilidades y relaciones eficaces y saludables para la gestión de las personas trabajadoras. También incluye los aspectos funcionales de las interacciones como el trabajo en equipo, el apoyo social y la cohesión del grupo. • Recompensa: retribución que la persona trabajadora obtiene a cambio de su esfuerzo en el trabajo. Este dominio comprende diversos tipos de retribución, la financiera que es la retribución económica por el trabajo; la estima que comprende el reconocimiento del grupo social y el trato justo en el trabajo; posibilidades de promoción, desarrollo y seguridad en el trabajo.
Ergonomía	Fisiológico (por Carga Física): Representan factor de riesgo los objetos, puestos de trabajo, máquinas, equipos y herramientas cuyo peso, tamaño, forma y diseño pueden provocar sobre-esfuerzo, así como posturas y movimientos inadecuados que traen como consecuencia fatiga física y lesiones osteomusculares. Se clasifican en: • Carga estática: Posturas de pie, sentado, cuclillas, rodillas, otras • Carga dinámica ○ Esfuerzos: Por desplazamientos (con carga o sin carga), al dejar cargas, al levantar cargas, visuales, otros grupos musculares ○ Movimientos: Cuello, tronco, extremidades superiores, extremidades inferiores

3.4.2 Evaluación de los riesgos laborales

La evaluación de riesgos, es el proceso mediante el cual la empresa o institución tiene conocimiento de su realidad con respecto a la seguridad y la salud de las personas trabajadoras, un diagnóstico para que los patronos puedan adoptar las medidas de prevención necesarias.

La Evaluación general de los riesgos conforme al Instituto Nacional Seguridad e Higiene del Trabajo. (INSHT) y que se explica en forma detallada en este documento es una guía (cuadros No. 2, 3 y 4), de tal manera que **puede ser utilizado cualquier otro método cualitativo aplicado y estandarizado para la calificación cualitativa del riesgo laboral.** El mismo debe quedar claramente definido en el Diagnóstico.

Figura No. 1
Proceso de mejora continua en la evaluación de riesgos.



3.4.1.2 Evaluación general de los riesgos

Mediante el análisis de dos variables se determina el grado de riesgo (GR o peligrosidad):

- La probabilidad de ocurrencia del daño
- Consecuencia del daño

Esta metodología está basada, en asignar a cada uno de los riesgos identificados, uno de los siguientes niveles de jerarquización

1. Riesgo trivial
2. Riesgo tolerable
3. Riesgo moderado
4. Riesgo importante
5. Riesgo intolerable

Para estimar el nivel de riesgo, se debe considerar la potencial severidad del daño (consecuencias) y la probabilidad de que este evento ocurra

a) Consecuencia:

Para determinar la severidad del daño, se realizarán consideraciones basadas en la observación y análisis de las tareas realizadas en el puesto de trabajo y la información obtenida. Para ello se debe tener en cuenta el Grado de daño que podría tener el trabajador(a), como se muestra en el cuadro No. 2

Cuadro No.2
Grado de daño según consecuencias

Grado de daño	Consecuencias
Ligeramente dañino -LD	• Daños superficiales • cortes menores, • irritación de ojos por polvo, • molestias (dolor de cabeza, discomfort)
Dañino -D	• laceraciones • quemaduras, • fracturas menores, • sordera, • dermatitis, • asma, • trastornos músculo-esqueléticos, • enfermedad que conduce a una incapacidad menor
Extremadamente dañino -ED	• amputaciones • fracturas mayores, • intoxicaciones, • enfermedades crónicas que acorte severamente la vida, entre otros.

b) Probabilidad

- Alta -A El daño ocurrirá siempre o casi siempre
- Media -M El daño ocurrirá en algunas ocasiones
- Baja -B El daño ocurrirá raras veces

En este sentido, para establecer la probabilidad del daño se debe considerar si las medidas existentes son apropiadas para el control del riesgo y si estas están acordes a la legislación existente,

Aunado a lo anterior se debe conocer

- Sobre los trabajadores especialmente sensibles,
- La frecuencia con la que el trabajador se expone al peligro,
- Fallos en los servicios,
- Actos inseguros de las personas o actos subestándar (donde existen estándares)
- Protección suministrada por los Equipos de Protección Personal
- Fallos en los componentes de las instalaciones y de las máquinas, así como en los dispositivos de protección.

El cuadro No. 2 permite interrelacionar las variables antes citadas, obteniendo de esta forma la priorización de los riesgos, el nivel de riesgo permite la toma de decisiones para mejorar los controles existentes o implantar unos nuevos.

Cuadro No. 3
Estimación del Riesgo

		Consecuencias		
		Ligeramente dañino	Dañino	Extremadamente dañino
Probabilidad	Baja	Riesgo trivial	Riesgo tolerable	Riesgo moderado
	Media	Riesgo tolerable	Riesgo moderado	Riesgo importante
	Alta	Riesgo moderado	Riesgo importante	Riesgo intolerable

En el cuadro No. 4 se establecen las acciones generales a implementar de conformidad con el nivel de riesgo.

Cuadro No. 4
Acciones a implementar por estimación de riesgo

Riesgo	Acción
Trivial (T)	No se requiere acción específica.
Tolerable (TO)	- No se necesita mejorar la acción preventiva. - Sin embargo, se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. - Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
Moderado (M)	- Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. - Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un período determinado. - Cuando el riesgo moderado está asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
Importante (I)	- No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. - Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. - Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
Intolerable (IN)	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

El cuadro No. 5 debe atenderse en forma independiente por cada una de las secciones (puesto, área o lugar de trabajo), que determina el centro de trabajo.

Cuadro No. 5
Identificación de riesgos y posibles consecuencias

Sección (puesto, área o lugar de trabajo)		No. trabajadores expuestos	Tiempo de exposición
Riesgo	Fuente generadora de riesgos	Posibles consecuencias	

El cuadro No. 6 debe describir los métodos de control existentes que se han implementado cada una de las secciones (puesto, área o lugar de trabajo), que se ha identificado en el cuadro No. 5

Cuadro No. 6
Métodos de control existentes

Sección (puesto, área o lugar de trabajo)	Riesgo	Métodos de control existente

En forma independiente y por cada una de las secciones (puesto, área o lugar de trabajo), del centro de trabajo, se debe completar el Cuadro No. 7 siguiendo las instrucciones:

- Anotar los riesgos identificados mediante Cuadro N° 1;
- Determinar una fuente generadora para cada riesgo;
- Estimarse la valoración cuantitativa según Cuadro 3,
- Evaluar las medidas preventivas existentes y proponer, si es el caso, el mejoramiento con otras medidas preventivas.

Cuadro No. 7
Implementación de medidas de acuerdo a la estimación de los riesgos.

Empresa:					Sección:	Nº Trabajadores
					Puesto de Trabajo:	
Riesgo	Evaluación			Fuente Generadora	Medidas Preventivas Existentes	Medidas Preventiva Correctivas Propuestas
	P	C	E			

CLAVES:

P Probabilidad: **B** (baja), **M** (media), **A** (alta);

C Consecuencias: **LD** (ligeramente dañino), **D** (dañino), **ED** (extremadamente dañino);

E Estimación del riesgo: **T** (trivial), **TO** (tolerable), **M** (moderado), **I** (importante), **IN** (intolerable)

4. Política

La alta dirección debe definir y autorizar la política de salud ocupacional, en la que se establecen los lineamientos para atender el mejoramiento de las condiciones y el ambiente de trabajo; estableciéndose como la guía que debe obligatoriamente seguir e implementar todos los colaboradores de la organización.

La Política es apropiada a la naturaleza y magnitud de los riesgos laborales, debe revisarse periódicamente para asegurar que sigue siendo adecuada para la organización.

Debe contemplar entre otros puntos los siguientes:

- Compromiso de prevención de los daños y el deterioro de la salud, y de mejora continua de la gestión de la salud ocupacional
- Cumplimiento de todas las normas legales vigentes en sobre Salud Ocupacional
- Protección y mantenimiento del mayor nivel de bienestar, tanto físico como mental, de todos los trabajadores, disminuyendo al máximo la generación de accidentes de trabajo y los riesgos en su origen.
- Responsabilidad de todos los niveles de Dirección por proveer un ambiente sano y seguro de trabajo, por medio de equipos, procedimientos y programas adecuados.

Esta política será publicada y difundida a todo el personal, para obtener así su cooperación y participación, siguiendo el ejemplo manifestado y demostrado por la alta gerencia.

Un ejemplo de política:

“Nuestra empresa exalta como una ventaja competitiva la salud ocupacional, la calidad, productividad y ambiente, motivo por el cual se compromete a cumplir con las normas legales y reglamentarias del país; con los programas, procedimientos procesos de trabajo que se definan para garantizar la seguridad y salud de las personas trabajadoras en armonía con productos de calidad y amigables con el ambiente”

5. Estrategia de intervención

La política debe traducirse en acciones de cumplimiento, considerando para ello actividades como:

- a. Asignar y documentar en materia de salud ocupacional, funciones y responsabilidades a todos los niveles de la organización,
- b. Definir los componentes que mediaran en los subprogramas de salud ocupacional, para controlar las condiciones de riesgo o carga de trabajo.
- c. Definir normas y procedimientos seguros de trabajo dentro de las tareas ordinarias, en cada una de las operaciones de la organización.
- d. Disponer y mantener en divulgación constante las normas legales o reglamentarias vigentes.
- e. Facilitar los recursos humanos, técnicos, económicos y organizacionales para cumplir en forma eficaz y eficiente con el programa de salud ocupacional y los planes de trabajo que se deriven de las actividades de este.
- f. Establecer los canales de comunicación necesarios para divulgar y promover la política de salud ocupacional.
- g. Distribuir y asignar responsabilidades a las actividades cotidianas. Eje.:
 - Compra de materias primas, medios de trabajo, elementos y equipos de protección y seguridad tomando en cuenta aspectos de calidad, productividad, precio y seguridad.
 - Inducción, capacitación y formación de las personas trabajadoras al ingreso y periódicamente, sobre la política, las normas, los riesgos y cargas de trabajo asociadas al puesto, lugar y centro de trabajo en general.

6. Medidas de prevención y protección

El contenido del programa de salud ocupacional debe ser congruente, en su atención, con los resultados de estimación de riesgos y carga de trabajo obtenidos en el diagnóstico, el cual se define en el apartado (3.4.2) de la presente guía.

El programa de salud ocupacional debe estar formulado o estructurado con actividades que respondan a los siguientes subprogramas:

6.1 Seguridad del trabajo

El Subprograma de Seguridad del Trabajo debe establecer sus prioridades de actuación en concordancia con las técnicas operativas y analíticas, en materia de prevención y protección de las condiciones de riesgo asociadas a:

- a. Maquinaria y equipo;
- b. Instalaciones generales;
- c. Herramientas manuales, neumáticas y eléctricas;
- d. Almacenamiento (materiales, herramienta, equipos, carretillas manuales, montacargas, tecles)
- e. Señalización y rotulación de los riesgos existentes en el centro de trabajo;
- f. Pisos, rampas, aberturas, escaleras;
- g. Orden y limpieza.
- h. Identificar aquellas actividades o procesos de trabajos de alto riesgo que requieran la confección de procedimientos ó técnicas específicas de seguridad, implementación de sistemas de bloqueo y etiquetado.
- i. Formas de inspección y periodicidad para su implementación.
- j. Formularios de investigación de incidentes, averías, accidentes de trabajo.
- k. Confección de cálculos de siniestralidad, tales como índices de incidencia, índice de frecuencia, índice de gravedad, tasas de morbi-mortalidad.
- l. Prevención de Seguridad humana (Acciones de respuesta ante emergencias)

6.2 Higiene del trabajo

El subprograma de Higiene del Trabajo debe disponer técnicas, procedimientos y actuaciones que permitan controlar, minimizar o eliminar los contaminantes ambientales o agentes nocivos derivados del lugar y medio ambiente de trabajo tales como:

- a. Realizar mediciones higiénicas (ruido, iluminación, temperatura, vibraciones, contaminantes químicos, entre otros), en caso necesario.
- b. Diseño de modificaciones ingenieriles en el proceso de trabajo.
- c. Métodos de control para reducir los niveles de concentración hasta los valores no perjudiciales para la salud.

- d. Establecimiento de mecanismos de control a través de nuevas lecturas higiénicas para establecer el nivel de reducción obtenido y/o continuación de mejoras.
- e. Actuaciones de protección personal a considerar.
- f. Confección cronograma de mejoras.
- g. Seguimiento a las acciones propuestas e implementadas.

6.3 Medicina del trabajo

El subprograma de Medicina del trabajo debe comprender

- a. Exámenes médicos preventivos y de seguimiento.
- b. Realización de exámenes médicos previo ingreso y de recomendación para labores
- c. Desarrollo de programas de vigilancia a la salud con exámenes médicos y biomarcadores esenciales de acuerdo a la exposición de sustancias en la empresa
- d. Interpretación de exámenes médicos de laboratorio y gabinete y seguimiento y control medico de exámenes de mediciones ambientales y ocupacionales
- e. Realización de exámenes médicos post-ingreso, post incapacidad prolongada o reinserción a labores por daño corporal
- f. Valoración medica de daño a la salud y preparación para referencia al ente asegurador
- g. Desarrollo de programas de prevención médica en riesgos ocupacionales
- h. Promulgación de programas de promoción de la salud y estilos de vida saludable
- i. Atención asistencial de las condiciones médicas de origen laboral y no laboral dentro de la empresa
- j. Atención de las emergencias médicas de origen laboral y no laboral dentro de la empresa

6.4 Ergonomía

El Subprograma de Ergonomía debe comprender:

- a. Desarrollo de estudios de confort posicional, cinético operacional y su relación con las condiciones temporales.
- b. Diseño de las modificaciones ingenieriles que el proceso de trabajo requiere, en mejora de los puestos de trabajo sin dejar de lado la productividad.
- c. Perfiles de puestos caracterizados ergonómicamente, con su respectivo nivel de exigencia.

6.5 Contenido y organización del trabajo

La elaboración del subprograma que comprende contenido y organización del trabajo, debe contener buenas prácticas a nivel individual y organizacional que fomenten la prevención de los riesgos a los que están expuestas las personas trabajadoras, mediante campañas internas de prevención, programas de educación y capacitación entre otros que se puedan implementar.

7. Planificación de la actividad preventiva

En el cuadro No. 8 se deben registrar cada una de las medidas de prevención establecidas en el cuadro No. 7 y agrupar conforme a cada subprograma (higiene, medicina del trabajo, seguridad, ergonomía, contenido y organización del trabajo)

Cuadro No. 8
Planificación de la actividad preventiva por subprograma

Riesgo	Fuente Generadora	Medida Preventiva y Correctiva Propuesta	Prioridad Realización	Responsable	Fecha de Realización

8. Mapa de riesgos

El mapa de riesgos consiste en una representación gráfica a través de símbolos de uso general o adoptados, indicando el nivel de exposición ya sea bajo, mediano o alto, de acuerdo a la información recopilada en el Cuadro No. 7 y los resultados de las mediciones de los factores de riesgos presentes, con el cual se facilita el control y seguimiento de los mismos, mediante la implantación de programas de prevención.

La simbología permite representar los agentes generadores de riesgos tales como: ruido, iluminación, calor, radiaciones ionizantes y no ionizantes, sustancias químicas, vibración entre otros; en el cuadro No. 9 se muestran estos símbolos.

Es importante que los trabajadores conozca y puedan interpretar los símbolos que se usaran en el mapa de riesgos.

Cuadro No. 9

Riesgo Laboral		Figura
Riesgos higiénicos	Ruido	
	Iluminación	
	Temperatura alta	
	Temperatura baja	
	Radiación ionizante	
	Radiación no ionizante	
	vibraciones	
	Químico	
	Biológico	

Seguridad	Mecánico	
	Eléctrico	
	Locativo o arquitectónico	
	Incendios	
Organización y Contenido del trabajo	Contenido del trabajo	
Ergonomía	Actividad física	

9. Formulación del Plan de Trabajo (Cronograma de ejecución)

El cronograma de ejecución del programa de salud ocupacional, debe responder a los subprogramas establecidos en el apartado 5 de la presente guía, y estructurarse por los siguientes elementos:

9.1 **Objetivos:** Enuncia la acción que se espera lograr en un plazo determinado. Estos deben estar acorde con la problemática identificada, analizada y controlada desde el diagnóstico.

9.2 **Actividades:** Las acciones que se van a ejecutar para alcanzar los objetivos planteados.

9.3 **Requerimientos:** Es conveniente identificar qué clase de recursos vamos a necesitar, ya sean humanos, técnicos, económicos, materiales, organizativos, para ejecutar las acciones.

9.4 **Responsables:** Se debe nombrar las personas encargadas de ejecutar las acciones contenidas en el plan.

9.5 **Fechas:** Las actividades que se proponen deben estar consideradas con fechas de inicio y conclusión, ello en función de la prioridad que establece la peligrosidad de la condición analizada.

9.6 **Metas:** Toda actividad debe reflejar a un cambio o resultado que debe obtenerse.

La presentación del Plan de Trabajo de conformidad a lo expuesto se muestra de la siguiente forma

Cuadro No. 9
Plan de Trabajo

Objetivos Específicos	Actividades	Requerimientos	Responsables	Fechas	Metas

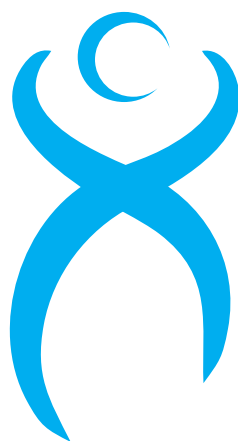
Ejemplo

Objetivos Específicos	Actividades	Requerimientos	Responsables	Fechas	Metas
Adoptar medidas para controlar la condición que propaga el ruido en el lugar de trabajo	Colocar material absorbente en los techos y paredes	Inversión de (Monto en colones) por concepto de materiales y/o servicios de intervención, entre otros	Gerente General; Comisión de Salud Ocupacional; Oficina de Salud Ocupacional	01 de Junio al 30 de Junio, 2016	Niveles de presión sonora acorde a la norma reglamentaria. (85 dB(A))

10. Seguimiento y control

Otro componente importante en el Plan es definir cómo proceder para dar Seguimiento y Control a las actividades propuestas. Identificar imprevistos o inconvenientes, independientemente que las actividades se hayan logrado concretar, por ejemplo:

- 10.1 Estándares de producción adoptados o requeridos, no proyectados.
- 10.2 Falta de contenido presupuestario o desviación del mismo por emergencias de la organización.
- 10.3 Falta de comunicación y coordinación entre niveles jerárquicos de la organización.
- 10.4 Falta de cultura en los mandos superiores.
- 10.5 Falta de motivación para el involucramiento de las personas trabajadoras.
- 10.6 Identificar las causas que originan o dificultan el cumplimiento de las acciones propuestas, permite tomar alternativas que flexibilicen y/o ajusten los tiempos o metas propuestas.



Guía para la elaboración del

Programa de Salud Ocupacional

Diseño y Diagramación por

