

Clínica de Salud Ocupacional

Informe marzo 2025

Para las mujeres y niñas en toda su diversidad: Derechos, igualdad y empoderamiento". **8 de marzo Día Internacional de la Mujer**

Objetivo: mantener vivas las luchas de las mujeres trabajadoras y promover la igualdad de derechos

A día de hoy, esta fecha sigue siendo un recordatorio de la importancia de continuar trabajando por una sociedad más equitativa, donde las mujeres tengan las mismas oportunidades y derechos que los hombres.

Los procesos de la Clínica de Seguridad y Salud Ocupacional son desarrollados de la siguiente manera:

Como seguimiento:

TAREAS	TOTAL
Vacunas	N/A
Cierre de no conformidad (Auditados)	2
Evaluación Pre Laboral	1
Control de peso (citados cada 15 días) y meta de peso	20
Control de toma de presión arterial	50

Aplicación de terapia	6
compresas frías	2
compresa de calor	4
Inhaloterapias	2
inyectables	2 0 I.M
Toma de EKG	3
Toma de Glicemia Capilar	33
Consejería	15
Entrega de solicitudes de laboratorios	13
Reuniones Administrativa	2
Evaluación de exámenes	10
impulsamos la Lactancia Materna / actores y apoyo Institucional	P R N
Referencia médica: 20 (trabajadores)	
Optometría	1
Oftalmología	2
Mamografía	4
P S A	0
Urgencia	N/A
Audiometría	1
Entrega de Solicitud de Rx	13

Lavado de manos	Trabajando en adquirir una cultura
Reuniones de seguimiento : ✓ Acciones correctivas de los registros de vacunas aplicadas a los trabajadores - diarias /semanales ✓ Revisión del Programa de Inmunización en los protocolos de SSO <u>Rondas de Estilos de vida Saludables a los trabajadores</u> (Loncheras, zumos, frutas) actividad realizada en el edificio principal, puesto de trabajo	P R N Fortaleciendo una cultura en el entorno laboral

ACTUACIONES PREVENTIVAS

1. Participación en la jornada de actualización del P.A.I. el 28 de marzo 2025
2. Fortaleciendo las actividades de Promoción y Prevención de la Salud de los trabajadores, durante el mes de marzo en el entorno laboral:
3. Planificación y seguimiento de las actividades preventivas: **PASAPORTE PARA UNA VIDA SALUDABLE**
4. Acciones en la atención de los trabajadores, unidos al **plan de acción de la OPS** contrayendo puentes para detener la obesidad
5. Prevención y control de la obesidad en el ICGES
6. Continuamos promoviendo:



6.1. Incentivando los hábitos de Estilos de vida Saludables. Rondas, y viernes saludables

6.2 Diagnóstico y tratamiento oportuno

6.3 Fortaleciendo los programas provengan la enfermedad en los trabajadores y su familia

6.4 Identificando factores de riesgos asociados a una patología

7. Pausas Activas en los puestos de trabajo

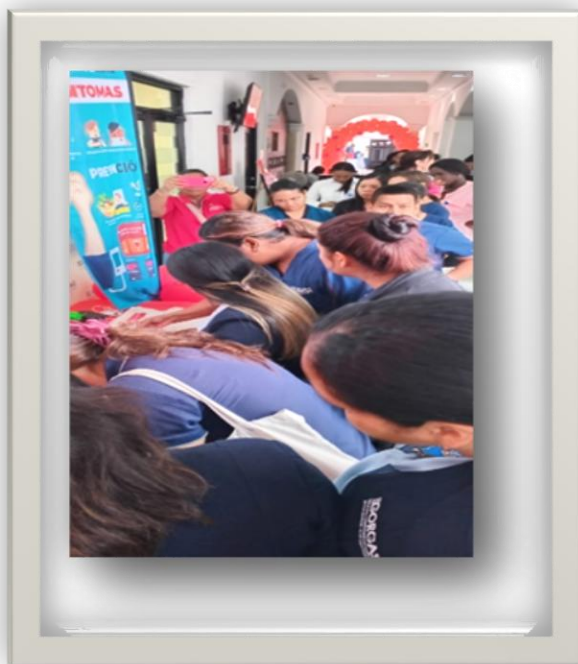
8. Conocer nuestros trabajadores

9. Educando y realizando dinámica a nuestra fuerza de trabajo

10. Decoración laboral

11. Impulsarlos los eventos Mejora la salud trabajadores y

y las Aumenta la empresarial y absentismo el clima laboral, la participación. retención de



en el entorno

a Participar en realizado, de los disminuye la accidentabilidad enfermedades. productividad disminuye el laboral. Mejora la motivación y Aumenta la talento.

12. Información a los trabajadores; panfletos

13. Evaluaciones Específicas

Actividades de Promoción prevención

- **Vacunación:** La vacuna **meningocócica** protege contra infecciones causadas

Por la bacteria *Neisseria meningitis* (meningococos). Las infecciones meningocócica

derivar en infección del encéfalo), un peligroso de la (choque) y la



las

pueden

meningitis (una tejido que recubre el descenso muy presión arterial muerte.



CAPACITACIÓN: Actualización del Programa Ampliado de Inmunización



La vacuna Neumocócica conjugada; ayuda a

proteger contra las bacterias que causan

enfermedades Neumocócica. Existen tres

vacunas Neumocócica conjugadas (**PCV13,**

PCV15 y PCV20). Las variantes de la

vacuna se recomiendan a diferentes

personas con base en la edad y estado

médico.

El Departamento de Epidemiología y el Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) de la Región de Salud del Minsa se reunieron con los actores clave para coordinar esta importante jornada, que llevará el lema **“Tu decisión marca la diferencia”**. El objetivo es garantizar el éxito de la iniciativa y ampliar la cobertura de inmunización en la población priorizada.

- **PROGRAMA ESTILO DE VIDA SALUDABLE, llevado en la Clínica de Seguridad y Salud Ocupacional,** Promovemos el autocuidado, en los trabajadores del Gorgas, significa que los trabajadores adquieran conocimientos, desarrollen herramientas y estrategias que les permitan resolver los problemas cotidianos, controlar el estrés e identificar señales que pueden desencadenar una crisis de salud mental.
- **Les ofrecemos consejos para Auto cuidarse:**
 - ✓ Control de IMC
 - ✓ Plato saludables
 - ✓ Gimnasia Laboral
 - ✓ Ejercicios
 - ✓ Dormir 8 horas
 - ✓ **Participar en las actividades recreativas llevada por la Clínica de SSO**
 - ✓ Tener buena higiene



Dinámicas para promover un estilo de vida saludable en el entorno laboral realizamos actividades como:

- **Pausas activas:** actividad física a diario, como estiramientos, Tomar micro descansos para proteger ojos y la fatiga los reducir visual,



- **Hábitos de sueño:** Dormir bien y tener una calidad de sueño óptima. caminatas cortas, o subir escaleras en lugar del ascensor

ALIMENTACIÓN

Comer de manera equilibrada,
desayunar

Saludablemente, y tener un tentempié a
media mañana.

- **Postura:** Mantener una buena postura y usar accesorios ergonómicos como almohadillas para el mouse y soportes para el monitor



- **Higiene personal:** Mantener una higiene personal adecuada.
- Evitar sustancias dañinas: Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.