

*Anefando al Informe  
de la Clínica SSO*

## Clínica de Salud Ocupacional Informe marzo 2026

El 8 de marzo de 2026 se celebra el Día Internacional de la Mujer, bajo el lema:  
**“Derechos. Justicia. Acción. Para Todas las mujeres y niñas”.**

**Objetivo** La Clínica de Seguridad y Salud Ocupacional, todos los años Nos dirigimos a las mujeres del ICGES, para conmemorar la lucha histórica de las mujeres por la igualdad de derechos, la justicia, la paz y el desarrollo, principios plenamente reconocidos por la Organización de las Naciones Unidas.

En el marco de esta realizaremos

un socio drama orientado sobre la situación actual. A pesar de los compromisos internacionales de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, el Día la Mujer nos invita a un trabajo pendiente para visibilizar el erradicar las desigualdades y combatir los distintos tipos de violencia.



fecha,

a reflexionar de la mujer. compromisos Convención Todas las Discriminación Internacional de visibilizar el erradicar las combatir los violencia.

Este encuentro busca brecha de género que

aún persiste, con el la violencia machista, y promover el femenino en todos los sociedad.



sensibilizar sobre la

firme objetivo de eliminar reducir la brecha salarial empoderamiento ámbitos de nuestra

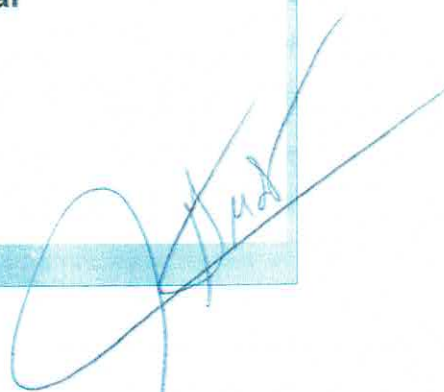
Los procesos de la Clínica de Seguridad y Salud Ocupacional son desarrollados de la siguiente manera:

Como seguimiento:

*[Signature]*  
11/04/26

*[Signature]*  
27/03/26

Funciones / Actividades	TOTAL
Vacunas aplicadas Td	1 (embarazada)
Control de peso: 1. (citados cada 15 días) y meta de peso 2. Control de salud	29  15
3. Control de toma de presión arterial	50
Aplicación de terapia compresas frías compresa de calor  inyectables ( canalización)	6 1 5  4 I.M
Toma de Glicemia Capilar Consejería (intervenciones departamentos)	33 40
Reuniones Administrativa	1
Formación y Capacitación: 1. Cursos de Auxiliares de Laboratorio Clínico	8 estudiantes

<p>Impulsamos la Lactancia Materna / actores y apoyo Institucional</p> <p>1- Consejo para una vuelta al trabajo</p>	<p>PRN</p>
<p>2. intervención en Salud Mental y su Bienestar</p> <p>Lavado de manos</p>	<p>Trabajando en adquirir una cultura</p>
<p>Reuniones de seguimiento :</p> <p>1. Acciones correctivas de los registros de vacunas aplicadas a los trabajadores</p> <p>diarias /semanales</p> <p>2. Revisión del Programa de Inmunización en los protocolos de SSO</p>	<p>PRN</p>
<p><u>Rondas de Estilos de vida Saludables a los trabajadores</u></p> <p>Evaluaciones pre Laboral</p> <p>(Loncheras, zumos, frutas) actividad realizada en el edificio principal, puesto de trabajo</p>	<p>Fortaleciendo una cultura en el entorno laboral</p> 

<p>inducción Especifica del mes de marzo</p> <p>Reunión mensual de capacitación programada de Salud Ocupacional</p>	<p>Minsa</p>
<p>Participación Taller: Gestionando un Liderazgo de Excelencia</p>	

## ACTUACIONES PREVENTIVAS:

1. **La salud mental es fundamentalmente preventiva.** Realizamos acciones, con los trabajadores, hábitos y políticas diseñadas para evitar la aparición de trastornos mentales, promovemos el bienestar emocional para reducir factores de riesgo. Implica cuidar el equilibrio psicológico y social a través del autocuidado, realizando las Pausas Activas y las docencias en el puesto de trabajo.
2. **Vigilancia de la salud de los trabajadores.** La salud ocupacional también se encarga de **monitorear la salud de los empleados** para detectar posibles efectos adversos relacionados con su labor.

### Esto comprende:

2.1 Exámenes médicos periódicos por el medico

2.2 La Vigilancia epidemiológica sobre la salud en los trabajadores del Gorgas: En los trabajadores hipertensos, me refiero a un conjunto de actividades sistemáticas que buscamos identificar y controlar el riesgo de salud asociados

a las condiciones laborales. Esto incluye la recolección y análisis de datos sobre la salud de los trabajadores, evaluación de intervenciones nuestro objetivo es prevenir relacionado con el trabajo y asegurar trabajadores, específicamente están expuestos a factores de específicos



así como la preventivas, enfermedades la salud de los aquellos que riesgos

**2.3 Seguimiento de accidentes y enfermedades laborales:** Registrar y analizar incidentes para implementar medidas correctivas y preventivas efectivas.

### 3. Capacitación en **seguridad y Salud** laboral.



4. Fortaleciendo las actividades de Promoción y Prevención de la Salud de los trabajadores, durante el mes de marzo en el entorno laboral:

5. Planificación y seguimiento de las actividades preventivas: **PASAPORTE PARA**

#### **UNA VIDA SALUDABLE**

6. Acciones en la atención de los trabajadores, unidos al **plan de acción de la OPS** contrayendo puentes para detener la obesidad

7. Control de la obesidad en los trabajadores del ICGES

#### **Continuamos promoviendo:**

8. **Participación en la jornada de actualización del P.A.I. el 28 de marzo 2026**


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

10. Diagnóstico y tratamiento oportuno

11. Fortaleciendo los programas provengan la enfermedad en los trabajadores y su familia

12. Identificando factores de riesgos asociados a una patología

13. Fortalecimiento de las Pausas Activas en los puestos de trabajo

14. Conocer nuestros trabajadores
15. Educando y realizando dinámica a nuestra fuerza de trabajo
16. Decoración en el entorno laboral
17. Impulsarlos a Participar en los eventos realizado, Mejora la salud de los trabajadores y disminuye la accidentabilidad y las enfermedades. Aumenta la productividad empresarial y disminuye el absentismo laboral. Mejora el clima laboral, la motivación y la participación. Aumenta la retención de talento.
18. Información a los Gorgas de la salud vertebral de un sistema funcionamiento. Al esfuerzo contribuyen al salud para todos, los también deberían  trabajadores; del constituyen la columna de Seguridad y salud en tiempo que con su disfrute del derecho a la trabajadores de la salud disfrutar del derecho a unas condiciones laborales seguras y saludables para cuidar de su propia salud

## Actividades de Promoción y prevención de Salud

1. **Vacunación Antirrábica:** es una medida preventiva esencial basada en virus inactivados que estimula la producción de anticuerpos. Se administra en series de inyecciones (usualmente 4-5 dosis) tras una exposición (mordedura/arañazo) para prevenir la enfermedad mortal, siendo crucial recibirla de inmediato. También se usa como pre exposición en grupos de riesgo.

## PROGRAMA ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

1. .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.
2. **consejos para Auto cuidarse:**

3. Control de IMC
4. Plato saludables
5. Gimnasia Laboral
6. Ejercicios
7. Dormir 8 horas
8. Tener buena higiene

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

1. **Pausas activas:** actividad física a diario, como estiramientos, Tomar micro descansos para proteger los ojos y reducir la fatiga visual,
2. **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.

