

	<b>GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH</b>	<b>GERENCIA REGIONAL DE DESARROLLO SOCIAL</b>	<b>DIRECCION REGIONAL DE SALUD ANCASH</b>	<b>DIRECCIÓN DE LA OFICINA DE GESTIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO</b>	
---	------------------------------------	---	---	---	---

**TÉRMINOS DE REFERENCIA PARA LA CONTRATACIÓN DE SERVICIOS**

<b>Órgano y/o Unidad Orgánica:</b>	<b>UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>
<b>Actividad del POI</b>	<b>SI</b>
<b>Denominación de la Contratación:</b>	<b>CONTRATACIÓN DEL SERVICIO DE BANNERS EDUCATIVOS PARA CAPACITACIONES EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>
<b>Descripción de la necesidad / CMN:</b>	<b>DE ACUERDO AL CMN</b>

**I. FINALIDAD PÚBLICA**

En cumplimiento del Plan Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo 2026 de la Dirección Regional de Salud Ancash, aprobado mediante Resolución Directoral N.º1207-2025-GRA-GRDS-DIRES-A/DEA/OGDPH se requiere dar cumplimiento a la Ley N.º29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, así como a su reglamento, Decreto Supremo N.º005-2012-TR. Por ello es necesario la adquisición de los banners educativos para brindar las capacitaciones in situ (en las áreas de trabajo) a los servidores de la institución.

**II. OBJETIVO DE LA CONTRATACIÓN**

**2.1. OBJETIVO GENERAL**

Adquirir banners educativos para brindar las capacitaciones en materia de seguridad y salud en el trabajo a los servidores de la Dirección Regional de Salud Ancash.

**2.2. OBJETIVO ESPECIFICO**

Todos los servidores de la institución deben recibir no menos de 4 capacitaciones anuales en materia de seguridad y salud en el trabajo de la Dirección Regional de Salud Ancash.  
 Dar cumplimiento al cronograma de capacitaciones en materia de Seguridad y Salud en el trabajo de la Dirección Regional de Salud Ancash.



**III. ENFOQUE DE LA CONTRATACIÓN**


La adquisición de banners educativos en materia de seguridad y salud en el trabajo permitirán fomentar una cultura de prevención en los servidores de la institución y permitirán dar cumplimiento al artículo 35 de la Ley N.º29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo que indica "Artículo 35. Responsabilidades del empleador dentro del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo: para mejorar el conocimiento sobre la seguridad y salud en el trabajo, el empleador debe: b) Realizar no menos de cuatro capacitaciones al año en materia de seguridad y salud en el trabajo." Y dar cumplimiento al artículo 98 del Reglamento de la Ley N.º29783, el cual señala que "Conforme a lo dispuesto en el artículo 62 de la Ley, las reuniones del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo y las capacitaciones programadas por el empleador en virtud de la Ley, deben llevarse a cabo dentro de la jornada de trabajo. Las reuniones y

	<b>GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH</b>	<b>GERENCIA REGIONAL DE DESARROLLO SOCIAL</b>	<b>DIRECCION REGIONAL DE SALUD ANCASH</b>	<b>DIRECCIÓN DE LA OFICINA DE GESTIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO</b>	
---	------------------------------------	---	---	---	---

capacitaciones realizadas fuera de jornada de trabajo se remuneran conforme a la ley de la materia”.

**IV. DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO**

ITEM	DESCRIPCION	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
1	Banners educativos para capacitaciones en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo	Unidad	10

Descripción	Especificaciones Técnicas	Imagen referencial
Banners educativos para capacitaciones en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.	<b>Material:</b> Lona vinílica <b>Tamaño:</b> 150 x 98 cm aproximadamente (09 unidades) 200 x 120 cm aproximadamente (01 unidad) <b>Color de material:</b> blanco. <b>Impresión:</b> sublimado digital en miles de colores de acuerdo al diseño. Coordinar con el área usuaria. <b>Tipo de letra:</b> coordinar con el área usuaria.	
	<b>Accesorios:</b> tubos y sujetador.	



**NOTA:** "El proveedor se acoge al cumplimiento estricto de todas las normas sanitarias, de prevención y protocolos sanitarios que emita la DIRESA, así como por las normas internas que emita el DIRESA, a fin de garantizar la protección y salud de sus trabajadores y terceros que intervengan en la presente contratación”.

**V. REQUISITOS DEL PROVEEDOR**

- Persona natural o jurídica
- Registro Nacional de Proveedores (RNP) de servicio, vigente (de corresponder)
- Cuenta Inter-Bancaria- CCI
- Ficha o Consulta del Registro Único de Contribuyente (RUC). Activo y Habido
- No contar con impedimento para contratar con el estado, según Artículo 30° de la Ley de Contrataciones del Estado.

**VI. CONDICIONES ESCENCIALES DE LA CONTRATACIÓN**

CONDICIONES	DETALLE
Lugar de prestación del servicio	Por la naturaleza de la contratación, el servicio es prestado en las instalaciones de Dirección Regional de Salud de Ancash – DIRESA.

Duración del servicio	El Servicio será ejecutado en el mes de julio del 2026. EL plazo del servicio sera de cinco (05) dias de notificada la orden de servicio. (Previa coordinación con el area usuaria)
Modalidad de contratación	Contrato u Orden de Servicio, según corresponda.
Productos y/o entregables	El cumplimiento del servicio requerido, será medido a través de (01) informe de servicios realizados por parte del contratado, en dicho informe se adjuntará las evidencias como fotografías de los servicios desarrollado.
Del pago	La entidad realizará el pago al contratista de forma oportuna luego de haberse verificado la correcta ejecución de las prestaciones del servicio y de haberse cumplido los procedimientos establecidos en el reglamento y los contratos, de conformidad al art. 67 de la Ley 32069.  El pago se realiza en un plazo máximo de <b>QUINCE DÍAS HABILES</b> luego de otorgada la conformidad por parte del área usuaria y es prorrogable, previa justificación de la demora, por cinco días hábiles.
Forma de Pago	El Abono será a través de cuenta CCI, la cual se efectuará en UN PAGO, después de la presentación del Informe de cumplimiento del servicio correspondiente, documentos ingresados a través de la oficina de trámite documentario y/o dirección electrónica de la DEC, a través de Carta solicitando conformidad de servicios y trámite de pago, adjuntando lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informe del servicio desarrollado describiendo las actividades objeto de la contratación.</li> <li>• CONFORMIDAD SIGA</li> <li>• Factura, a crédito por un plazo no menor a 15 días naturales (en cuanto corresponda).</li> <li>• Carta de autorización CCI.</li> <li>• Suspensión de cuarta categoría (de corresponder).</li> <li>• Copia de su orden de servicios o contrato.</li> </ul>
Conformidad	La conformidad se realizará mediante Informe del área usuaria de conformidad al art. 20 y el art. 144 del DS 009-2025-EF; por parte de la Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo
Constancia de prestación de servicios	La constancia de prestación de servicios será emitida de conformidad al art. 124 del DS. 009-2025-EF.  De conformidad con el numeral 3 de la décimo tercera disposición transitoria complementaria final, para generar las constancias en tanto se implementa la Pladicop, podrá ser emitida utilizando los medios físicos o digitales, según su disponibilidad.



	<b>GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH</b>	<b>GERENCIA REGIONAL DE DESARROLLO SOCIAL</b>	<b>DIRECCION REGIONAL DE SALUD ANCASH</b>	<b>DIRECCIÓN DE LA OFICINA DE GESTIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO</b>	
---	------------------------------------	---	---	---	---

**VII. FORMA Y MECANISMO DE PRESENTACIÓN DE COTIZACIÓN**

En tanto no se implemente el uso obligatorio de la Pladicop, de conformidad a la décimo tercera y décimo séptima disposición complementaria final del DS 009-2025-EF, la DEC determinará la gestión de presentación de las cotizaciones, las mismas que deberán guiarse bajo el principio de publicidad, libertad de concurrencia, transparencia y facilidad de uso, competencia, igualdad de trato, equidad y colaboración, debiendo requerirse la siguiente documentación:

**Propuesta económica** [Presentada mediante PROPUESTA], los precios deben incluir IGV.

- **FORMATOS**, que se descargaran de la plataforma de contratos menores del OECE.
- Registro Nacional de Proveedor vigente (cuando el monto de la contratación supere la UIT vigente)
- Registro Único de Contribuyente, activo y vigente (Rubro relacionado al objeto de la contratación).
- Declaración Jurada de no estar inhabilitado para contratar con el Estado.
- Declaración Jurada de no tener impedimento para contratar con el Estado (en tanto se culmine el procedimiento de validación de impedimentos en la FUP).
- Declaración Jurada de no incurrir en nepotismo.
- Suspensión de cuarta categoría (de corresponder).
- Documento que señale domicilio electrónico para efecto de notificaciones derivadas de la contratación.
- Carta de autorización para que el pago por los servicios prestados sea realizado a través del código de cuenta interbancario (CCI).



La propuesta se presentará a través de la Plataforma de Contratos Menores del OECE <https://www.gob.pe/es/70088-gestionar-contrataciones-menores-o-iguales-a-8-uit-marcha-blanca> con firma manuscrita y/o firma digital.

**VIII. CONSIDERACIONES GENERALES A LOS PRODUCTOS (De Corresponder)**

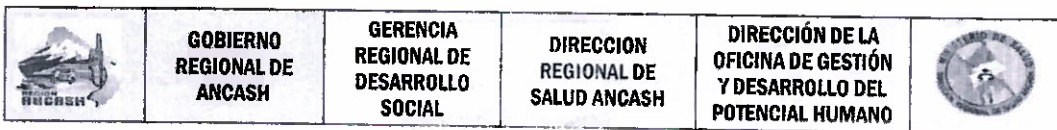
Los derechos intelectuales de los productos y documentos elaborados por el proveedor que resulte seleccionado son propiedad de la Entidad, así como toda aquella información interna de la institución a la que tenga acceso para la ejecución del Servicio.

**IX. MODIFICACIONES AL CONTRATO MENOR**

Las partes pueden acordar modificaciones al contrato menor, siempre que las mismas permitan alcanzar su finalidad de manera oportuna y eficiente y no aumenten ni desnaturalicen el presente requerimiento, de conformidad al numeral 229.1 del art. 229 del DS 009-2025-EF. Toda modificación se entiende aprobada con la suscripción de la adenda al contrato.

Los supuestos para la modificación del contrato de conformidad al art. 63 y 143 del DS 344-2025EF, pueden ser las siguientes:

- La ejecución de prestación y adicionales.
- La reducción de prestaciones.
- La autorización de ampliaciones de plazo.
- La modificación por hecho sobreviniente a la suscripción de contrato no imputable a las partes, según las condiciones que establezcan.



- Cuando el contratista ofrezca bienes y/o servicios con iguales o mejores características técnicas con respecto a su oferta, siempre que tales bienes o servicios satisfagan la necesidad de la entidad contratante y no desvirtúen o desnaturalicen la prestación ni varíen el objeto contractual.

**X. PENALIDADES**

**Penalidad por mora.**

En caso de retraso injustificado del contratista en la ejecución de las prestaciones objeto del contrato, la entidad contratante le aplica automáticamente una penalidad por mora por cada día de atraso que le sea imputable. La penalidad se aplica automáticamente y se calcula de acuerdo con la siguiente fórmula:

$$\text{Penalidad diaria} = \frac{0.10 \times \text{monto}}{F \times \text{plazo}}$$

Donde F tiene los siguientes valores:  
Para bienes y servicios: F = 0.40

**Otras penalidades**

[De conformidad al numeral 229.2 del art. 229 se pueden establecer otras penalidades].

La suma de la aplicación de las penalidades por mora y de otras penalidades no puede exceder el 10% del monto del entregable correspondiente.

Estas penalidades se deducen de los pagos a cuenta, pagos parciales o si fuera necesario.:



Supuesto	Forma de cálculo	Procedimiento
En caso se verifique que el servicio no se ajusta de acuerdo a los términos de referencia	1% del monto contractual por cada supuesto	Informe del área usuaria.
En caso se verifique que no cumple con la hora indicada	1% del monto contractual por cada supuesto	Informe del área usuaria
OTROS DE ACUERDO A LAS CASUÍSTICAS DE LA EJECUCIÓN DEL SERVICIO	1% de la UIT por ocurrencia	Informe del área usuaria

**XI. CONFIDENCIALIDAD.**

La confidencialidad y reserva absoluta en el manejo de información y documentación a la que se tenga acceso relacionada con la prestación, pudiendo quedar expresamente prohibido revelar dicha información a terceros. El contratado, debe dar cumplimiento a todas las políticas y estándares definidos por la Entidad, en materia de seguridad de la información. Esta obligación comprende la información que se entrega, como también la que se genera durante la realización de las actividades y la información producida una vez que se haya concluido el servicio. Dicha información puede consistir en mapas, dibujos, fotografías, mosaicos, planos, informes, recomendaciones, cálculos, diagnósticos, documentos, cuadros comparativos y demás datos compilados o recibidos por el proveedor.

**XII. SUBCONTRATACIÓN**

Está prohibida la subcontratación y/o delegación de la prestación del servicio en terceras personas.

**XIII. CLÁUSULAS OBLIGATORIAS EN LOS CONTRATOS MENORES**

	<b>GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH</b>	<b>GERENCIA REGIONAL DE DESARROLLO SOCIAL</b>	<b>DIRECCION REGIONAL DE SALUD ANCASH</b>	<b>DIRECCIÓN DE LA OFICINA DE GESTIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO</b>	
---	------------------------------------	---	---	---	---

De conformidad al art. 60 de la Ley 32069, los contratos regulados por la presente ley incluyen obligatoriamente, y bajo responsabilidad, como mínimo, las siguientes cláusulas:

**a. Garantías**

La garantía de servicio será menor de (12) meses, contados a partir del día siguiente de otorgada la conformidad por parte del área usuaria, el proveedor compromete cambiar los techos en caso fortuito la naturaleza del servicio (fenómenos meteorológicos).

**b. Cláusula anticorrupción y antisoborno.**

El proveedor "declara" que no ha ofrecido, recibido, negociado o efectuado cualquier pago o, en general, cualquier beneficio o incentivo ilegal en relación con el contrato, con algún servidor y/o funcionario de la entidad. Por lo que, se obliga a no efectuar algún pago, ni ofrecer o transferir algún valor, o cualquier beneficio o incentivo, directa o indirectamente, a un funcionario y/o servidor o cualquier tercero relacionado con el servicio aquí establecido de manera que pudiese violar las leyes u otras normas anticorrupción, sin restricción alguna.

En forma especial, el proveedor declara con carácter de declaración jurada que no se encuentra inmerso en algún proceso de carácter penal vinculado a presuntos ilícitos penales contra el Estado Peruano, constituyendo su declaración, la firma del mismo en la Orden de Compra de la que estos forman parte integrante."



No obstante, cuando se demuestre que dicha declaración no es veraz, la entidad puede resolver el contrato por incumplimiento en virtud al literal c) del art. 68 de la Ley 32069, concordante con el numeral 122.6 del art. 126 del DS. 009-2025-EF y la exclusión de proveedores adjudicatarios de los catálogos electrónicos de acuerdo marco, en virtud al literal b) del art. 274 del DS. 009-2025-EF. Sin perjuicio de las acciones civiles y/o penales.

En mérito al principio de integridad regulado en el literal e) del art. 5 de la Ley 32069, indica que "la conducta de los partícipes en cualquier etapa del proceso de contratación está guiada por la honestidad, veracidad y la apertura a la rendición de cuentas, evita y denuncia cualquier práctica indebida o corrupta ante las autoridades competentes.

**c. Solución de controversias.**

De conformidad al numeral 81.3 del art. 81 del DS 009-2025-EF, las partes pactan la conciliación como mecanismo de solución de controversias, de manera previa al arbitraje.

Asimismo, todas las controversias que surjan entre las partes sobre validez, nulidad, interpretación, ejecución, terminación o eficacia de los contratos menores se resuelven mediante conciliación, de conformidad al art. 330 del DS 344-2025-EF.

**d. Resolución de contrato por incumplimiento.**

De conformidad al numeral 229.3 del art. 229 y el art. 68 del DS 009-2025-EF. El contrato podrá ser resuelto por cualquiera de las partes, total o parcialmente, bajo los siguientes supuestos:

- a. Caso fortuito o fuerza mayor que imposibilite la continuación del contrato.
- b. Incumplimiento de obligaciones contractuales, por causa atribuible a la parte que incumple.
- c. Hecho sobreviniente al perfeccionamiento del contrato, de supuesto distinto al caso fortuito o fuerza mayor, no imputable a ninguna de las partes, que imposibilite la continuación del contrato.
- d. Por incumplimiento de la cláusula anticorrupción.
- e. Por la presentación de documentación falsa o inexacta durante la ejecución contractual.
- f. Configuración de la condición de terminación anticipada establecida en el contrato, de acuerdo con los supuestos que se establezcan en el reglamento para su aplicación.

La resolución del contrato menor se notifica a través de comunicación física y/o electrónica, en tanto el OECE implementa la Pladicop, y se acompaña del respectivo sustento que genera la resolución. En el caso de la resolución por incumplimiento del contratista, la entidad contratante

debe haber otorgado previamente un plazo de subsanación, salvo que el incumplimiento no pueda ser revertido.

Asimismo, será de acuerdo a las disposiciones de la LEY N O 31564 LEY DE PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL CONFLICTO DE INTERESES EN EL ACCESO Y SALIDA DE PERSONAL DEL SERVICIO PÚBLICO.

"Son causales de resolución de contrato la presentación con información inexacta o falsa de la Declaración Jurada de Prohibiciones e Incompatibilidades a que se hace referencia en la Ley de prevención y mitigación del conflicto de intereses en el acceso y salida de personal del servicio público. Asimismo, en caso se incumpla con los impedimentos señalados en el artículo 5 de dicha ley se aplicará la inhabilitación por cinco años para contratar o prestar servicios al Estado, bajo cualquier modalidad".

**e. Gestión de riesgos.**

La gestión de riesgos es un proceso dinámico y abarca todas las etapas de la contratación pública, el cual comprende las actividades y las acciones proactivas, preventivas y transversales adoptadas por una entidad contratante para identificar los riesgos que esta enfrenta en la contratación de servicios.



Identificación de riesgo	Análisis	Valoración	Gestión	Control y monitoreo de riesgo

La gestión de riesgos a fin de aumentar la probabilidad y el impacto de riesgos positivos y disminuir la probabilidad y el impacto de riesgos negativos, que puedan afectar el cumplimiento de la finalidad pública buscada. En todo momento, la gestión de riesgos debe considerar una mejora en la administración y en el uso de los recursos públicos.

**XIV. RESPONSABILIDAD POR VICIOS OCULTOS**

De conformidad al literal c) del art. 69 de la Ley 32069, el contratista es responsable por la calidad ofrecida y por los vicios ocultos por un plazo no menor de un año contado a partir de la conformidad otorgada por la entidad.

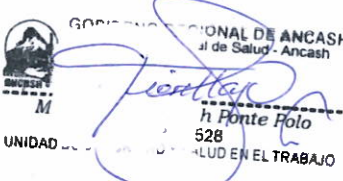
**XV. SANCIONES**

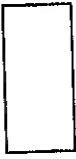
De conformidad al art. 88 de la ley 32069 el Tribunal de Contrataciones Públicas sanciona a los participantes, postores, proveedores y subcontratistas, cuando incurran en las siguientes infracciones:

Para los contratos menores, son aplicables las infracciones previstas en los literales d), e), i), j), l) y m) del párrafo 87.1 del art. 87 de la ley 32069.

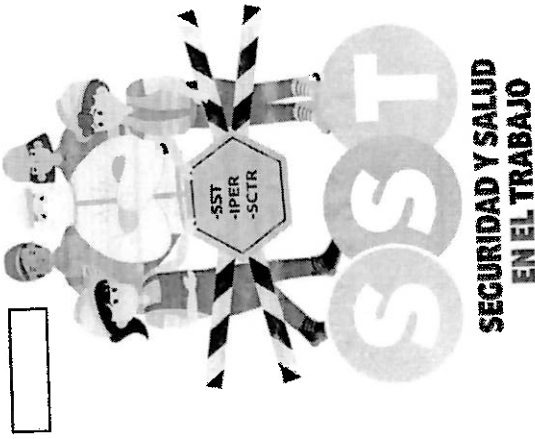
**XVI. NORMATIVA ESPECÍFICA**

- Ley 32069 – Ley General de Contrataciones Públicas.
- DS 009-2025-EF.  
Ley 32185 - Ley de Presupuesto del Sector Público para el Año Fiscal 2025

  
 GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH  
 Oficina de Gestión y Desarrollo del Potencial Humano  
 M. J. Ponte Polo  
 528  
 UNIDAD DE GESTIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO



## UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



## DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD ANCASH

“POR MI FAMILIA Y MI FUTURO... YO TRABAJO SEGURO”

# ERGONOMÍA EN OFICINAS

<p><b>Postura Correcta al Sentarse</b></p>  <p>Mantener la espalda recta y los pies apoyados para evitar tensión</p>	<p><b>Ajuste de la Silla</b></p>  <p>Personalizar la silla para que brinde soporte adecuado al cuerpo</p>	<p><b>Movimiento Frecuente</b></p>  <p>Realizar micro-pausas y cambiar de postura regularmente</p>
<p><b>Ubicación del Monitor</b></p> <p>Nivel Ojos</p>  <p>Colocar la pantalla a la distancia y altura adecuadas para evitar flexión cervical</p>	<p><b>Teclado y Ratón</b></p>  <p>Mantener las muñecas en posición neutra al utilizar teclado y ratón</p>	<p><b>Organización del Escritorio</b></p>  <p>Mantener los objetos de uso constante al alcance de la mano</p>
<p><b>Iluminación Adecuada</b></p>  <p>Asegurar una iluminación suficiente y sin reflejos en la pantalla</p>	<p><b>Ejercicios de Estiramiento</b></p>  <p>Incorporar estiramientos suaves y movilidad articular durante la jornada laboral</p>	<p><b>Salud Visual (Regla 20-20-20)</b></p>  <p>Cada 20 minutos, fijar la vista en un punto a 6 metros durante 20 segundos</p>



DIRECCIÓN REGIONAL  
DE SALUD ANCAASH

**SST**  
SEGURIDAD Y SALUD  
EN EL TRABAJO

# CHARLA DE SEGURIDAD DEL DÍA

CONVÍTELES TU MEJOR OPCIÓN

## TEMA: USO CORRECTO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)



Hoy hablaremos sobre la importancia del uso correcto de los Equipos de Protección Personal (EPP), que son nuestra última barrera de defensa frente a los riesgos en el trabajo.

- ### 1 BASE LEGAL EN PERÚ

Esta obligación está regulada por la Ley N° 29783 - Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo del Perú y su Reglamento, donde se establece que:

  - El empleador debe proporcionar EPP adecuado.
  - El trabajador está obligado a usarlo correctamente.
- ### 2 ¿QUÉ ES EL EPP?

Son todos los equipos diseñados para protegerlos de riesgos que no se pueden evitar completamente.

  - Casco de seguridad
  - Gauchos
  - Lentes de seguridad
  - Arnés de cuerpo completo
  - Botas de seguridad
- ### 3 USO CORRECTO DEL EPP

  - Usarlo en todo momento según la tarea.
  - Verificar que está en buen estado.
  - Usarlo correctamente siempre, cuando bien ajustado, antes de iniciar.
  - No modificarlo ni dañarlo.
- ### 4 RIESGOS DE NO USAR EPP

  - Lesiones graves o mortales.
  - Sanciones para la empresa.
  - Peralización de trabajos.

**Ejemplo 101:**  
Un trabajador en un área puede sufrir cuando no usa permanentemente su EPP.
- ### 5 RESPONSABILIDADES

  - TRabajADOR:**
    - Usar correctamente el EPP.
    - Reportar daños o pérdidas.
  - EMPRESA:**
    - Proveer EPP adecuado.
    - Capacitar y supervisar su uso.

### 6 MENSAJE FINAL

**EL EPP NO EVITA EL ACCIDENTE PERO SÍ REDUCE SUS CONSECUENCIAS**

Trabajemos seguros y cuidemos nuestra vida y la de nuestros compañeros.

**¡LA SEGURIDAD COMIENZA CONTIGO!**

FOR MÍ, FOR TU, FOR TODOS.

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD ANCASH

SST SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

## PROCESO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN DE RIESGOS Y CONTROLES

La matriz IPERC (Identificación de Peligros, Evaluación de Riesgos y Controles) es la base para prevenir accidentes y enfermedades ocupacionales, priorizando acciones de control y protegiendo lo más valioso: **LAS PERSONAS**.

### PASOS PARA REALIZAR UNA IPERC

- 1 IDENTIFICAR PELIGROS**  
Reconoce los peligros en cada puesto de trabajo (fuente, situación o acto) con potencial para generar daño.
- 2 EVALUAR RIESGOS**  
Determina la probabilidad y consecuencia de que ocurra el daño.
- 3 SELECCIONAR MEDIDAS DE CONTROL**  
Usa la matriz para obtener el nivel de riesgo (bajo, medio, alto, crítico).
- 4 DEFINIR CONTROLES**  
Establece medidas de control según la jerarquía de controles.
- 5 REVISAR Y ACTUALIZAR**  
Monitorea y mejora continuamente la matriz IPERC.

### MATRIZ DE EVALUACIÓN DE RIESGOS

CONSECUENCIA	PROBABILIDAD				
	1	2	3	4	5
GRUPO 3	5	10	15	20	25
GRUPO 4	4	8	12	16	20
GRUPO 3	3	6	9	12	15
GRUPO 2	2	4	6	8	10
GRUPO 1	1	2	3	4	5

**BAJO** 1-4    **MEDIO** 5-9    **ALTO** 10-16    **CRÍTICO** 17-25

### JERARQUÍA DE CONTROLES

**ELIMINACIÓN**  
Eliminar el peligro.

**SUSTITUCIÓN**  
Reemplazar por algo menos peligroso.

**CON TORNOS DE INGENIERÍA**  
Reducir la probabilidad del peligro.

**CONTROLES ADMINISTRATIVOS**  
Limitar el tiempo de exposición.

**PROTECCIÓN INDIVIDUAL (PPE)**  
Proteger al trabajador.

**¡RECUERDA!**  
Un buen IPERC previene accidentes, protege vidas y mejora el desempeño de tu organización.

### BASE LEGAL

Ley N° 29783, obliga la Gestión para la identificación de peligros, evaluación de riesgos y controles.

### ¿QUIÉN DEBE PARTICIPAR?

Todos los niveles de la organización: trabajadores, directores y personal de SST.

### DOCUMENTA, IMPLEMENTA Y DA SEGUIMIENTO

El IPERC es un proceso continuo que salva vidas.

**IDENTIFICA HOY, CONTROLA SIEMPRE, PROTEGE SIEMPRE**



**PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS LUGARES DE TRABAJO**

El MINSA aprobó el documento técnico que establece lineamientos para fortalecer la promoción, prevención y protección de la salud de los trabajadores, impulsando entornos laborales saludables y sostenibles.



Integrar estas actividades en el SGST contribuye a mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, generando entornos más seguros, productivos y felices.

# ¿FACTORES PSICOSOCIALES, FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y RIESGO PSICOSOCIAL?

NO SON LO MISMO, PERO ESTÁN CONECTADOS

Comprender la diferencia es el primer paso para prevenir, cuidar y mejorar las condiciones psicosociales de trabajo.

### 01 FACTORES PSICOSOCIALES

**¿QUÉ SON?**  
Son las características del trabajo, la organización y el contexto social en el que se desarrolla.

**NO SON NEGATIVOS**  
Se pueden aprovechar de forma positiva.

**EJEMPLOS**

- Comunicación
- Liderazgo
- Carga de trabajo
- Autonomía
- Participación
- Relaciones interpersonales
- Horarios y turnos
- Participación y apoyo

**¿CÓMO SE RELACIONAN?**  
Es una cadena. Un eslabón mal gestionado puede afectar toda la salud y el desempeño.

### 02 FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

**¿QUÉ SON?**  
Son aquellas características psicosociales que, cuando actúan de forma desfavorable, pueden aumentar la probabilidad de afectar la salud.

**¿CÓMO SE RELACIONAN?**  
No siempre afectan a todas las personas de la misma manera.

**EJEMPLOS**

- Sobrecarga de trabajo
- Horas incontrolables
- Falta de control del trabajo
- Cambios o rotación de turnos
- Falta de reconocimiento
- Jerarquías rígidas con poca autonomía
- Inseguridad laboral

### 03 RIESGO PSICOSOCIAL

**¿QUÉ SON?**  
Es la probabilidad de que la exposición a factores de riesgo psicosocial cause un daño en la salud física, mental o social del trabajador.

**¿CÓMO SE RELACIONAN?**  
Es la posibilidad de que ocurra un daño real.

**EJEMPLOS**

- Salud mental
- Ansiedad
- Agotamiento (burnout)
- Traumatismo del trabajo
- Problemas físicos (dolores crónicos, etc.)
- Alteraciones del sueño
- Feroces y accidentes

**¿CÓMO SE RELACIONAN?**  
Son consecuencia de la exposición a la combinación de los factores de riesgo psicosocial.

### ¿CÓMO SE RELACIONAN?

FACTORES PSICOSOCIALES → FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL → RIESGO PSICOSOCIAL → DAÑO A LA SALUD Y AL DESEMPEÑO

En que cada eslabón de la cadena puede estar afectado o no.

FACTORES PSICOSOCIALES: La empresa aplica algunas medidas de gestión para mejorar las condiciones de trabajo.

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL: El departamento de recursos humanos implementa un programa de bienestar.

RIESGO PSICOSOCIAL: El trabajador experimenta estrés y ansiedad.

DAÑO A LA SALUD Y AL DESEMPEÑO: El trabajador experimenta problemas de salud y disminución de productividad.

### ¿CÓMO SE RELACIONAN?

FACTORES PSICOSOCIALES → FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL → RIESGO PSICOSOCIAL → DAÑO A LA SALUD Y AL DESEMPEÑO

En que cada eslabón de la cadena puede estar afectado o no.

FACTORES PSICOSOCIALES: La empresa aplica algunas medidas de gestión para mejorar las condiciones de trabajo.

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL: El departamento de recursos humanos implementa un programa de bienestar.

RIESGO PSICOSOCIAL: El trabajador experimenta estrés y ansiedad.

DAÑO A LA SALUD Y AL DESEMPEÑO: El trabajador experimenta problemas de salud y disminución de productividad.

### ¿CÓMO SE RELACIONAN?

FACTORES PSICOSOCIALES → FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL → RIESGO PSICOSOCIAL → DAÑO A LA SALUD Y AL DESEMPEÑO

En que cada eslabón de la cadena puede estar afectado o no.

FACTORES PSICOSOCIALES: La empresa aplica algunas medidas de gestión para mejorar las condiciones de trabajo.

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL: El departamento de recursos humanos implementa un programa de bienestar.

RIESGO PSICOSOCIAL: El trabajador experimenta estrés y ansiedad.

DAÑO A LA SALUD Y AL DESEMPEÑO: El trabajador experimenta problemas de salud y disminución de productividad.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Identificar a través de la investigación las condiciones de trabajo que generan riesgos psicosociales.

Prevenir la exposición a los factores de riesgo psicosocial.

Reducir la carga de trabajo y mejorar la organización del trabajo.

Mejorar la comunicación y el apoyo social.

Implementar programas de bienestar y salud mental.

Realizar evaluaciones de riesgo psicosocial.

Formar a los líderes y supervisores.

Crear una cultura de bienestar y salud mental.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Identificar a través de la investigación las condiciones de trabajo que generan riesgos psicosociales.

Prevenir la exposición a los factores de riesgo psicosocial.

Reducir la carga de trabajo y mejorar la organización del trabajo.

Mejorar la comunicación y el apoyo social.

Implementar programas de bienestar y salud mental.

Realizar evaluaciones de riesgo psicosocial.

Formar a los líderes y supervisores.

Crear una cultura de bienestar y salud mental.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Identificar a través de la investigación las condiciones de trabajo que generan riesgos psicosociales.

Prevenir la exposición a los factores de riesgo psicosocial.

Reducir la carga de trabajo y mejorar la organización del trabajo.

Mejorar la comunicación y el apoyo social.

Implementar programas de bienestar y salud mental.

Realizar evaluaciones de riesgo psicosocial.

Formar a los líderes y supervisores.

Crear una cultura de bienestar y salud mental.



## Ejercicios en el Trabajo

10 seg. cada lado

20 seg.

5 seg.

10 seg. por lado

20 seg.

2 veces 5 seg. cada uno

15 seg. cada brazo

15 seg. cada brazo

15 seg.

15 seg. cada brazo

15 seg. cada brazo

10 seg. cada brazo

15 seg. por cada lado

30 seg.

10 seg. por cada lado

15 seg.

15 veces en cada mano, en cada sentido

# PAUSAS ACTIVAS; PARA LA VISION



Las pausas activas para la visión ayudan a reducir la fatiga visual, la sequedad ocular y el cansancio. Hazlas durante tu jornada laboral y mejora tu bienestar y concentración.


**COMO NO HACERLO (INCORRECTO)**

**X** Mirar la pantalla por mucho tiempo seguido. Provoca fatiga visual, ojos secos y dolores de cabeza.



**COMO HACERLO (CORRECTO)**

**✓** Regla 20-20-20. Cada 20 minutos, mira algo a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos.



@DYDConsultorias

**X** Frotar los ojos. Irrita los ojos y puede causar enrojecimiento e infecciones.



**✓** Parpadeo consciente. Parpadea varias veces seguido para mantener los ojos hidratados.



@DYDConsultorias

**X** Ignorar los síntomas. Lagrimeo, visión borrosa o ardor son señales de fatiga visual. No los ignores.



**✓** Palming (relajación). Frota las manos para darle calor, cubre tus ojos sin presionar y respira profundo por 20 segundos.



**CONSEJO:** Realiza pausas activas para la visión cada 1-2 horas. Pequeños descansos, grandes beneficios para tus ojos.

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

**SSST**  
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**¿QUÉ ES HTA?**  
Es una enfermedad crónica controlable, caracterizada por una presión arterial elevada (120/80 mmHg o más), donde la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es constantemente muy alta, por ende, el corazón debe trabajar más para bombear sangre.

## MAYOR RIESGO CARDIOVASCULAR

Esta afección disminuye tanto la calidad como la expectativa de vida de las personas pues aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.  
Las más frecuentes son:  
• Accidentes cerebrovasculares (ACV)  
• Insuficiencia cardíaca, IAM.

## SÍNTOMAS

- Dolor intenso de cabeza
- Dolor de pecho
- Visión borrosa o cambios en la visión
- Dificultad para respirar
- Dolor de oídos
- Entumecimiento, debilidad
- Hemorragias nasales
- Tinnitus
- Mareos
- Náuseas
- Vómitos
- Irritabilidad
- Confusión
- Tercer ojo
- Cambios en el ritmo cardíaco

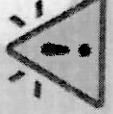
## TABLA DE PARÁMETROS DE PRESIÓN ARTERIAL (PA)

CATEGORÍA	ESFÉRICA	DIÁSTÓLICA
NORMAL	MEJORES DE 120	MEJORES DE 80
ELEVADO	120 - 129	MEJORES DE 80
HIPERTENSIÓN DE ETAPA 1	130 - 139	80 - 89
HIPERTENSIÓN DE ETAPA 2	140 O MÁS	90 O MÁS
HIPERTENSIÓN GRAVE	SUPERIOR A 180	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA	SUPERIOR A 180/120 O MÁS SINTOMAS	



## FACTORES DE RIESGO

- Edad avanzada
- Causas genéticas
- Sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Consumir mucha sal
- Tabaco y alcohol



## FACTORES PROTECTORES

- Disminuir la ingesta de sal
- Mantener una dieta equilibrada
- Mantener un peso saludable
- Mantener una actividad física regular
- Evitar el consumo de tabaco

