

Caso de Intervención Ergonómica y Bienestar Laboral



Dr. Acran Salmen Navarro
Gerencia en Ergonomía y Bienestar

Seguro.

- Aprovechamiento de recursos internos
- Disminución de siniestralidad
- Atención al hogar.

Comunicaciones

- Estrategia comunicacional
- Imagen, campaña educativas, motivacional, testimoniales.
- Coordinación de información y promoción.
- escucha y resolución de problemas

Formación y adiestramiento

- Foco capacitaciones en aéreas
- Buenas practicas de salud a todos los niveles.

Gerencia, Seguridad y Bienestar

- Reorganización
- Políticas Estructura
- Alineación y coordinación de esfuerzos.

Estrategia Preventiva y Proactiva

- Consultas Especialistas
- Cultura de prevención y autocuidado.
- Programas preventivos.
- Jornadas médicas.

Enfermedades Ocupacionales.

- Filtros de pre-empleo
- Modificar puestos de trabajo según antropometría
- Seguimiento de resultados

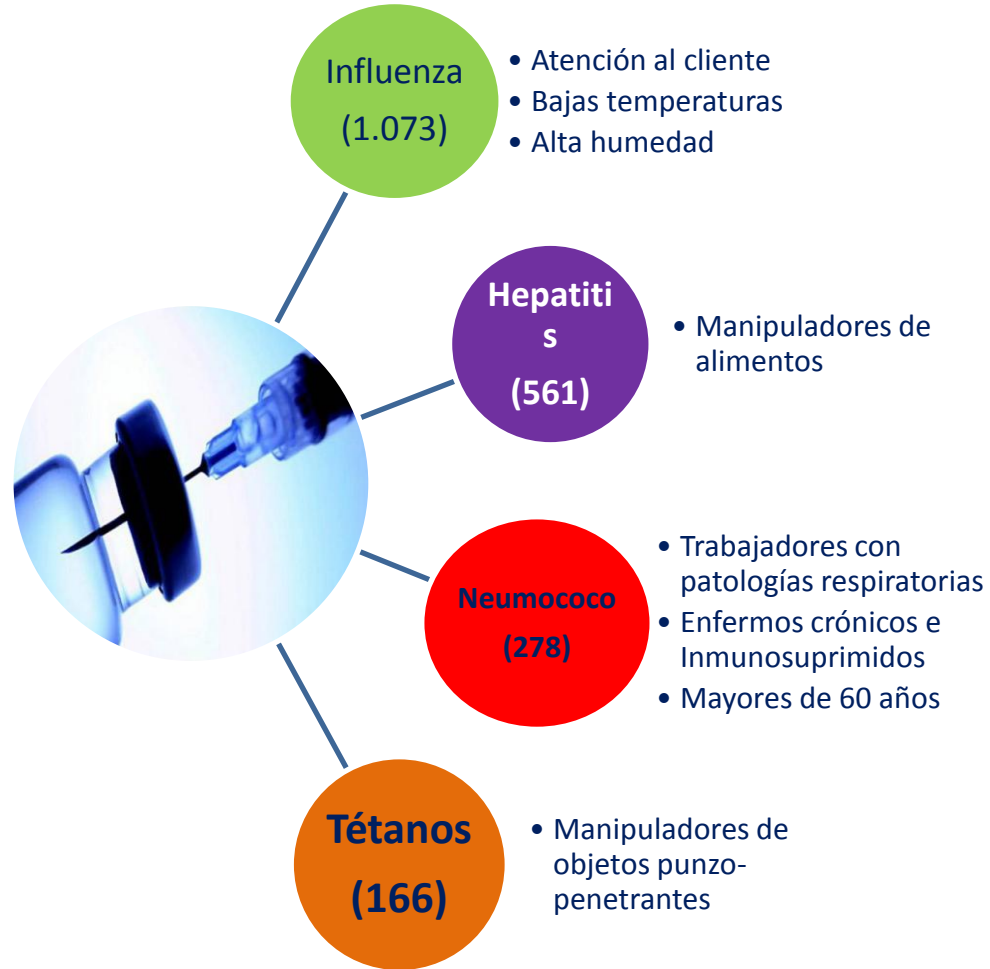
Gestión de investigación de enfermedades ocupacionales

•Positivo la EO	60
•Negativo la EO	32
•Pendiente por evaluación médica	3
•Con Documentos	55
•Faltan documentos	130
•Sin Criterio para Estudio	27
	Total
	307

	Colocadas Nacional	Restan Margarita	Colocadas Margarita	Recibidas Margarita
Neumococo	301	53	251	304
Tetano	308	92	239	332
Influenza	886	288	658	946
Hepatitis A	536	153	368	519
		586	1516	2101



CRITERIOS DE DISTRIBUCION DE VACUNAS POR RIESGO OCUPACIONAL



PLAN NUTRICIONAL SEGÚN PUESTO DE TRABAJO

– Fase I

Recolección de datos

Determinación del F.D.I. (Fórmula Dietética Institucional) por unidades de negocio

– Fase II

Elaboración de las propuestas de menús

- Por puesto de trabajo
- Según patologías con mayor incidencia

– Fase III

Implementación de los menús con estimulación de costes

Campaña de comunicación y formación

– Fase IV





AMBIENTE SALUDABLE

Seguridad, salud y bienestar

NUESTRA PRIORIDAD ERES TU

PLAN DE ATENCIÓN MÉDICA



Asistencia médica programada con tan solo un clic

¿Sabías que a través de la página web www.segurosmercantil.com puedes programar las citas para evaluaciones médicas y obtener tus órdenes de atención rápidamente?

Pues sí, el Plan de Atención Médica Mercantil (PAMM) es un servicio de asistencia médica programada para el control de enfermedades que te permite pedir citas médicas y obtener tu orden de atención sin costo alguno.



AMBIENTE SALUDABLE
Seguridad, salud y bienestar



AMBIENTE SALUDABLE
Seguridad, salud y bienestar

Nuestra prioridad eres TÚ

CONOCE tus **BENEFICIOS**

Equipo de protección personal

¿Por qué usarlos? Los Equipos de Protección Personal (EPP) están diseñados para protegerte en tu lugar de trabajo, de lesiones o enfermedades severas que puedan presentarse luego del contacto con peligros químicos, radiológicos, físicos, eléctricos, mecánicos u otros.

Sabías que existe la probabilidad de que se produzcan víctimas mortales, heridos, daños a la salud y a los bienes, por no usar correctamente los equipos de protección personal frente a una situación de peligro.

Nota: La importancia de los EPP radica en lo práctico y en su inmediata acción de control, creando una barrera aislante y de protección entre el riesgo y el hombre.



Los Equipos de Protección se dividen en:



•Protección respiratoria: En los procesos industriales se crean contaminantes atmosféricos que pueden ser peligros para la salud de los trabajadores. Los protectores respiratorios son elementos que poseen un dispositivo que purifica el aire, removiendo los contaminantes por medios mecánicos



•Guantes industriales: Están hechos de distintos materiales y se dota a la persona dependiendo del riesgo al que estará expuesto. Su función principal es proteger nuestras manos de infecciones, heridas, temperaturas elevadas o muy bajas, peligros mecánico, entre otras.



•Protección auditiva: Cuando el nivel del ruido exceda los 85 decibeles (considerado como límite superior para la audición normal), es necesario usar tapones u orejeras.



•Calzado de seguridad: Estos calzados previenen las lesiones que pudieras tener producto de caídas, atascamientos, electrocución, resbalones y traumas directos al pie en tu área de trabajo.



•Protección Corporal: Forma parte de tu ropa de trabajo y está diseñada para protegerte de salpicaduras de productos y materiales que pudieran lesionarte.



•Protección visual: Son lentes y máscaras que te protegen de agentes externos, así como de la radiación solar, entre otros agentes a los que pudieras estar expuesto.



•Casco: previene impactos, penetraciones de objetos, choques eléctricos, quemaduras entre otros.





AMBIENTE SALUDABLE
Seguridad, salud y bienestar

Nuestra prioridad eres TÚ



**ASISTENCIA MÉDICA
INMEDIATA**
CON TAN SOLO UNA LLAMADA

¿Sabías que al llamar al número

0500-5032525
0212-5032525

podrás recibir atención médica
gratuita sin moverte de tu casa?



Pues sí, por ser trabajador Sigo, con más de 6 meses de antigüedad y estar asegurado con Seguros Mercantil, cuentas con el Servicio de Asistencia Médica Inmediata.

Este servicio es **totalmente GRATUITO** y presta atención **EN TODO EL PAÍS**, las 24 horas del día, los 365 días del año.



Valoramos tu Bienestar



¿Como funciona la Asistencia Médica?



Mediante una llamada puedes manifestar tu malestar



El operador tomará nota de tu solicitud y verificará tus datos. Con la idea de hacer un diagnóstico previo, te pedirá que le expliques cuales son los síntomas que presentas



El personal médico te dará **ORIENTACIÓN MÉDICA TELEFÓNICA PERMANENTE** según tu patología o se trasladará hasta tu domicilio si el caso lo amerita



De ser requerido, el médico te dará los medicamentos



Si tú malestar amerita una atención más detallada, el personal médico determinará si requieres ser trasladado a un centro asistencial

Recuerda, este servicio es totalmente gratuito y forma parte de los servicios que ofrece tu póliza de Seguro Médico Mercantil.

“Estar asegurado es un privilegio, úsalo con conciencia”



AMBIENTE SALUDABLE
Seguridad, salud y bienestar

Nuestra prioridad eres TÚ



**ASISTENCIA MÉDICA
INMEDIATA**
CON TAN SOLO UNA LLAMADA

¿Sabías que al llamar al número
05 00-5032525 / 02 12-5032525
podrás recibir atención médica **gratuita sin moverte de tu casa?**

Pues sí, por ser trabajador Sigo, con **más de 6 meses** de antigüedad y estar asegurado con **Seguros Mercantil**, cuentas con el Servicio de Asistencia Médica Inmediata.

Este servicio es **totalmente GRATUITO** y presta atención **EN TODO EL PAÍS**, las 24 horas del día, los 365 días del año.

¿Cómo funciona la Asistencia Médica?



Mediante una llamada puedes manifestar tu malestar



El operador tomará nota de tu solicitud y verificará tus datos. Con la idea de hacer un diagnóstico previo, te pedirá que le expliques cuáles son los síntomas que presentas



El personal médico te dará **ORIENTACIÓN MÉDICA TELEFÓNICA PERMANENTE** según tu patología o se trasladará hasta tu domicilio si el caso lo amerita



De ser requerido, el equipo médico te aplicará el tratamiento



Si tú condición de salud amerita una atención más especializada, el personal médico determinará si requieres ser trasladado a un centro asistencial

Recuerda, este servicio es totalmente gratuito y forma parte de los servicios que ofrece tu póliza de Seguro Médico Mercantil.

"Estar asegurado es un privilegio, úsalo con conciencia"


Valoramos tu Bienestar



DEJA
TU HUELLA.

Pausas Activas

¿Qué son las pausas activas?

Es una práctica que se realiza 1 o 2 veces al día, por un período de 5 a 7 minutos, donde se ejecutan una serie de ejercicios de estiramiento, relajación y activación, acompañados de respiraciones profundas.

Las Pausas activas tienen como finalidad interrumpir los períodos de tiempo prolongado en los que el trabajador realiza una tarea repetitiva o está en una misma posición, por ejemplo, mucho tiempo de pie o sentado. Esta práctica se hace con la firme intención de crear una cultura de bienestar y es importante que se realice con una planificación estricta y bajo la dirección de un líder de bienestar.

Las ventajas y beneficios de las pausas activas son múltiples, inmediatas y de largo plazo, pues promueven y dinamizan las actividades laborales o áreas de trabajo en su empresa:

- Rompen la rutina de trabajo, reactiva la energía de las personas por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente.
- Afecta positivamente la relación con los compañeros de trabajo por tratarse de ejercicios grupales, actividades extraordinarias y recreativas.
- Previene lesiones físicas y agotamiento mental (estrés).
- Genera conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes.



Elementos de la rutina:

- Respiración: siempre está incluida y se usa durante toda la rutina, al principio, durante y después de los ejercicios. Se debe inhalar siempre por la nariz.
- Automasaje: se usa para suavizar, calentar la musculatura y antes de estirar. Produce una sensación de bienestar, libera endorfinas y afloja los músculos contraídos.
- Estiramiento: se hace de forma progresiva en serie de tres repeticiones acompañado de la respiración.
- Activación: se hace al final de la rutina, a través de percusiones, sacudimientos, saltos y/o sonidos para elevar el tono energético- emocional.

Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, pues mejoran no sólo el estado físico de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansados antes, durante y después de la jornada laboral.

Los Agentes de cambio de Sigo te invitan a desarrollar todas las actividades en pro del beneficio y el bienestar físico de todo los trabajadores de nuestra organización.

RECUERDA

El dolor significa: ¡Para! Cuando haces un movimiento y se presenta el dolor debes hacerlo más suave o detenerte y esperar al siguiente ejercicio.

Autoconocimiento: solo tú sabes lo que afecta y lo que te beneficia. ¡Conócete! Si sabes que tienes una lesión de hombro, por ejemplo, evita los ejercicios en esa área. Si sabes que no puedes agacharte, no lo hagas.

Seguridad: Hacer las rutinas bajo un ambiente seguro (sin tacones, sin objetos que puedan obstruir el desempeño).

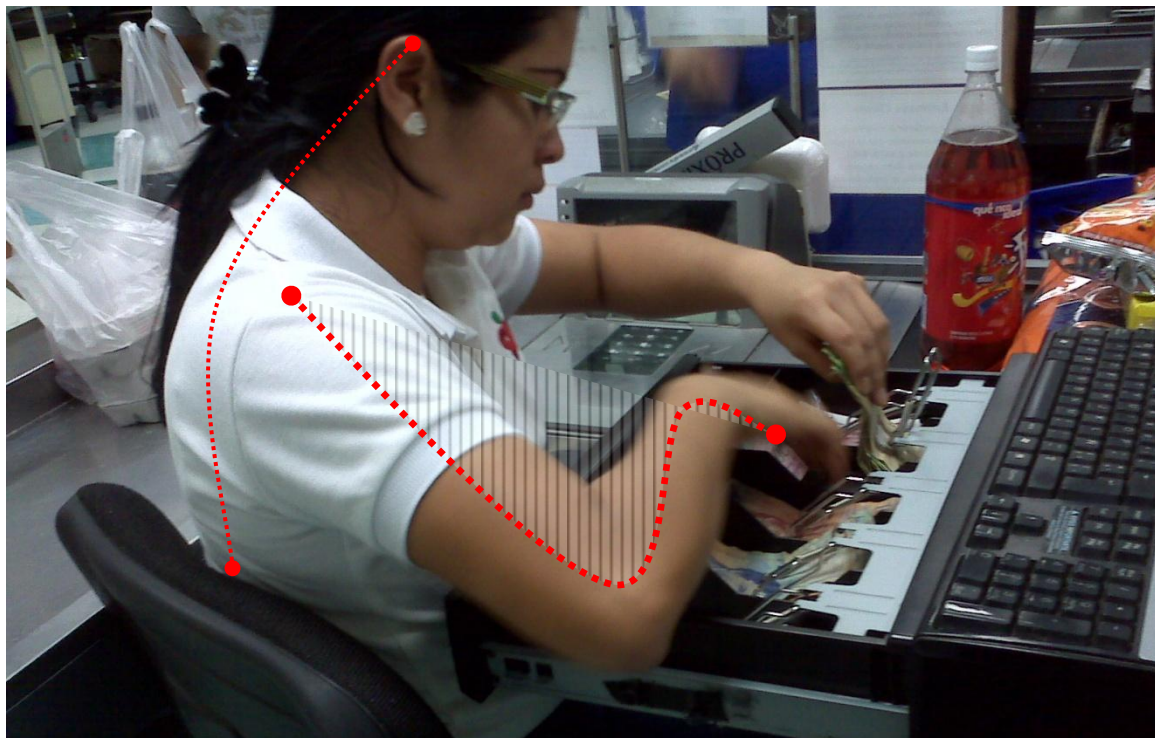
Responsabilidad: Somos responsables de cómo actuamos frente a lo que nos pasa. La idea es que tú hagas una pausa activa individual cada vez que sientas que lo necesitas.



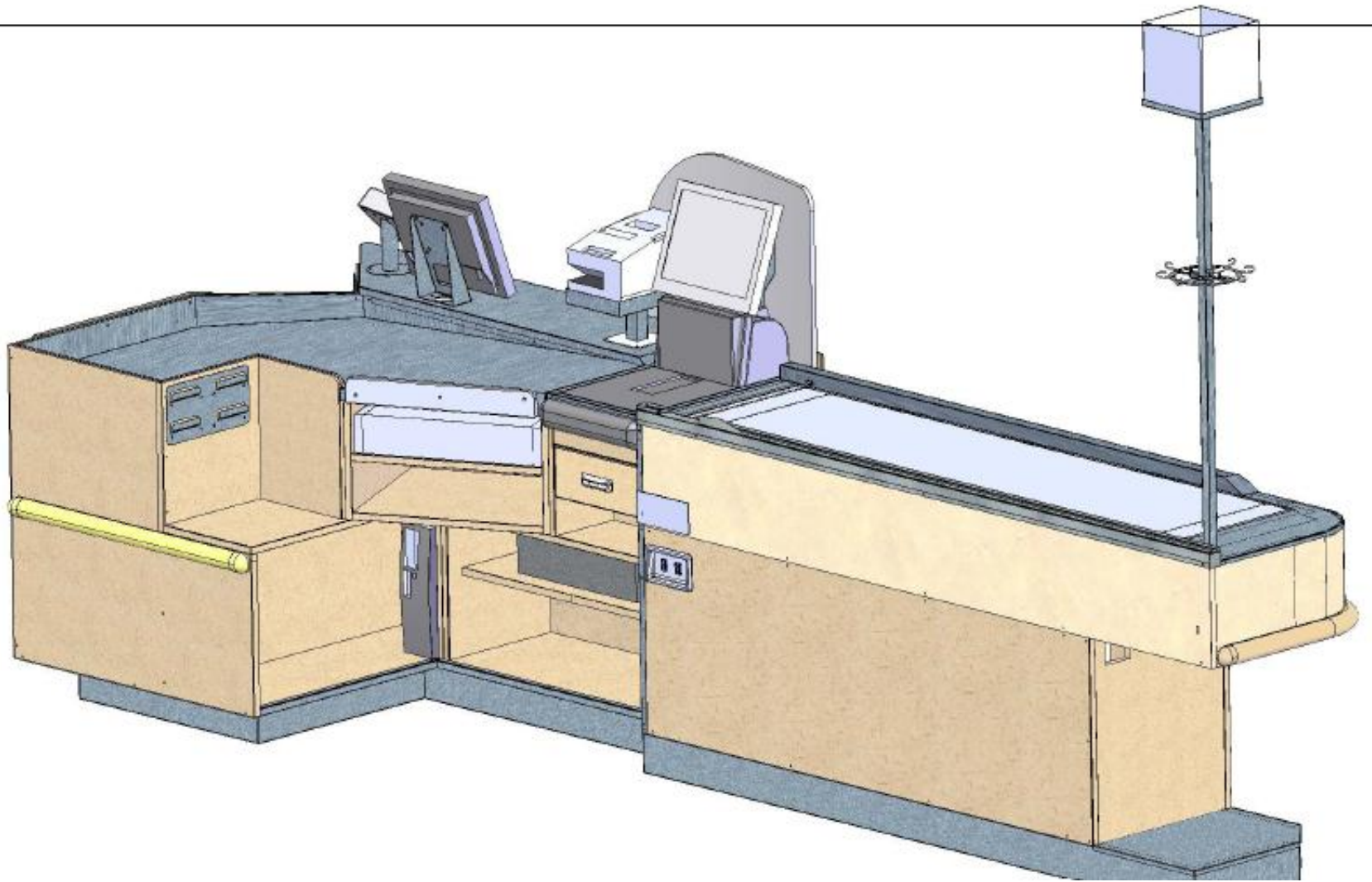
HORARIOS DE CONSULTAS DE MEDICOS ESPECIALISTAS PARA PERSONAL DE SIGO S.A

CONSULTA \ DIA	LUNES	MARTES	MIERC	JUEVES	VIERNES
NEUMONOLOGIA DR. RAFAEL CABRERA	3:00 pm a 6:00 pm Consultorio 01 SERV MED		3:00 pm a 6:00 pm Consultorio 01 SERV MED		
MEDIC. INTERNA DR. RAFAEL CABRERA		3:00 pm a 6:00 pm Consultorio 01 SERV MED		3:00 pm a 6:00 pm Consultorio 01 SERV MED	
GASTROENTEROLOGIA DRA. FRANCIS MOLINA	8:00 am a 12:00 m CONSUL CB		8:00 am a 12:00 m CONSUL CB		8:00 am a 12:00 m CONSUL CB
PEDIATRIA DRA. MEYBETH MEDRANO		11:00 am 2:00 pm CONSUL CB		11:00 am 2:00 pm CONSUL CB	
DRA. MARIA MERCEDES NUTRICIONISTA			08:00 am 03:00 pm CONS 3 SM	08:00 am 03:00 pm CONS 3 SM	
CONSULTAS POR PSICOLOGÍA		02:30 PM 06:00 PM CONSUL CB		02:30 PM 06:00 PM CONSUL CB	

FOTOS DE REFERENCIA DEL ESTUDIO ERGONOMICO DE PUESTO DE TRABAJO



AMBIENTE SALUDABLE
Seguridad, salud y bienestar



CAPACITACION Y SENSIBILIZACION



CAPACITACION Y SENSIBILIZACION





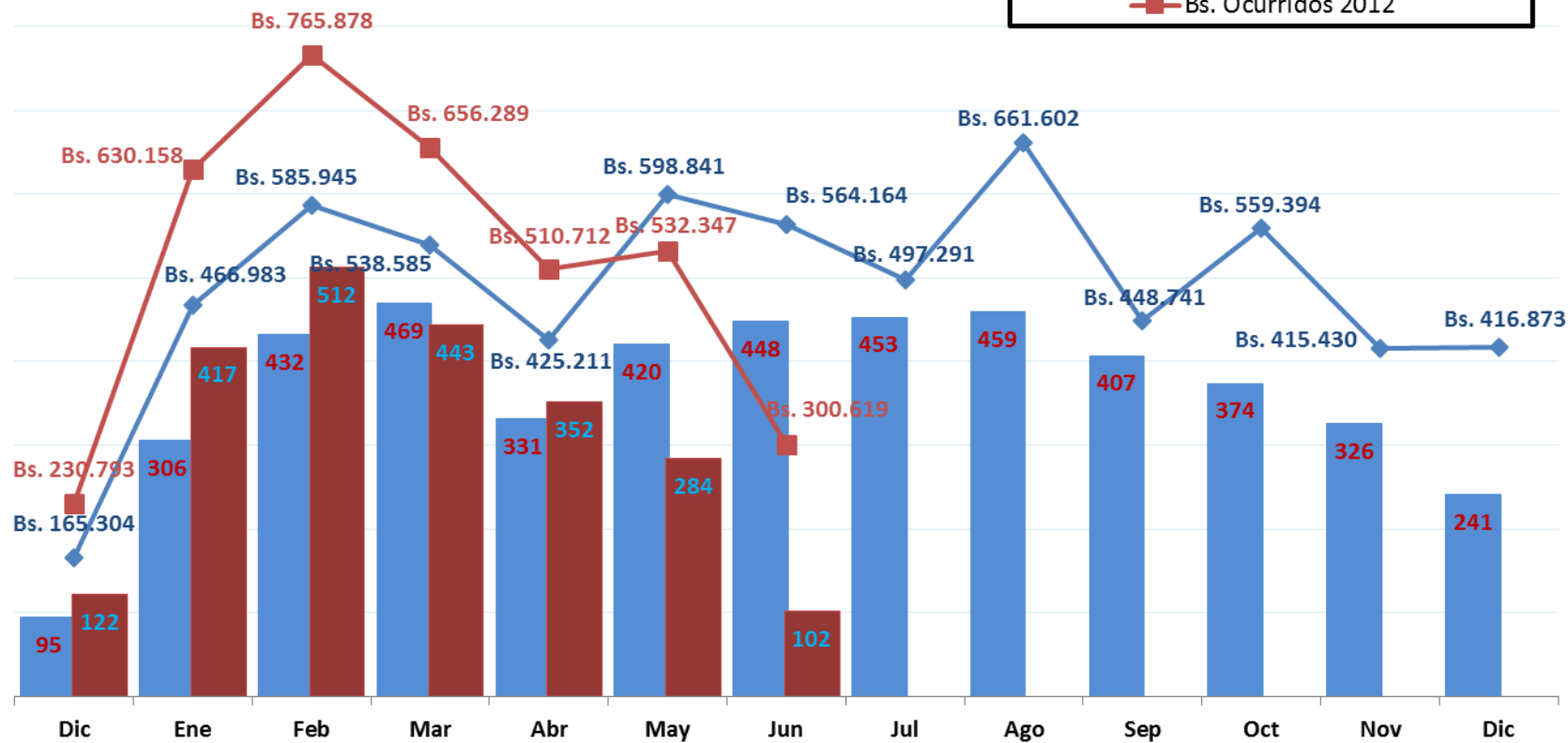
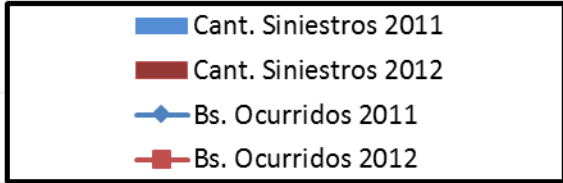
Próximo Cliente

ARENATA

descárgate en con Digital

RODEO
beramos e
uente caj

Comportamiento de la Siniestralidad TITULAR SIGO(2011/2012)



AMBIENTE SALUDABLE
Seguridad, salud y bienestar

Por su atención y aportes...

