



### ¿Qué diferencia existe entre un peligro y un riesgo?

El peligro es una condición ó característica intrínseca que puede causar lesión o enfermedad, daño a la propiedad y/o paralización de un proceso, en cambio, el riesgo es la combinación de la probabilidad y la consecuencia de no controlar el peligro.

Ejemplos:

- Piso resbaloso (peligro).
- Es baja la probabilidad de una fractura (riesgo).

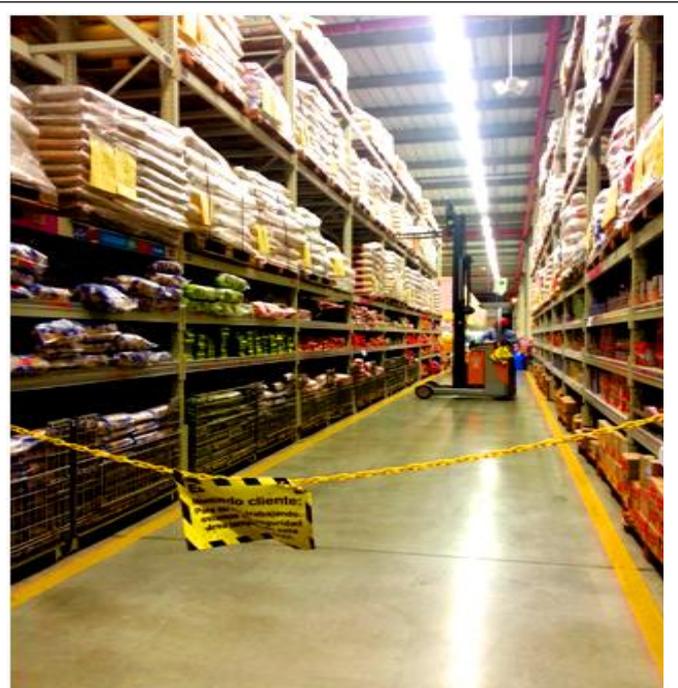
### ¿Cuál es la utilidad de un Mapa de Riesgo?

Es una herramienta participativa y obligatoria de acuerdo a la Ley 29783, donde en un plano de arquitectura actualizada se representan en forma gráfica (pictograma), los peligros que pueden ocasionar accidentes o enfermedades profesionales en el trabajo.

De acuerdo a lo señalado anteriormente, se podría decir que este mapa es en realidad un mapa de peligros.

### Ventajas de contar con un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

- Demostrar a las partes interesadas el compromiso con la salud y la seguridad.
- Contribuir en la eliminación o reducción de casos de accidentes y enfermedades ocupacionales.
- Fortalecer el sistema de gestión de negocio en la organización.
- Proponer a las empresas aseguradoras menores tasas de primas de seguros.
- Contribuir con la misión y objetivos de la organización y fortalecer su imagen.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Garantizar el cumplimiento de los requisitos legales y normativos.



### Objetivo del Plan de Prevención de Riesgos

- Evitar o minimizar los riesgos.
- Garantizar un adecuado nivel de seguridad al personal.
- Adecuar el sistema de gestión preventiva a la organización.
- Impulsar el principio de responsabilidad preventiva en todos los niveles de la organización.
- Establecer instrucciones, normas y procedimientos de seguridad.

# OHSAS 18001



### Requisitos OHSAS

- Establecer un Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo – SST, para eliminar o minimizar los riesgos de sus empleados y otras partes interesadas expuestas a ellos,
- Integrar la actividad preventiva en el sistema general de gestión,
- Implantar, mantener y mejorar continuamente su sistema de gestión de SST,
- Asegurar la conformidad de sus actuaciones sobre SST con su política de SST declarada,
- Demostrar a terceros tal conformidad,
- Procurar la certificación de su sistema de SST por una entidad externa,
- Llevar a cabo una autoevaluación y una auto declaración de conformidad con OHSAS.

### ¿Porqué la certificación OHSAS 18001?

La certificación conforme con la especificación OHSAS 18001, supone un reconocimiento público del compromiso de una organización para obtener la mejora continua de las condiciones trabajo de sus empleados, a través de un sistema de gestión de la seguridad y salud laboral que cumple con los requisitos de dicha especificación.

Sin duda, el compromiso empresarial con la seguridad y salud de sus trabajadores ofrece la excelente oportunidad para contribuir a la mejora de las condiciones de trabajo, permitiendo además mejorar la imagen pública de la empresa, optimizar sus procesos, aprovechar mejor sus recursos y lograr una reducción de costos.

Además, con el Certificado OHSAS 18001, la organización puede comunicar su compromiso con la seguridad y salud de sus trabajadores a clientes, inversores, líderes de opinión, medios de comunicación, autoridades y legisladores.

### Programa de Asesoría y Capacitación a Empresas

Los profesionales del CEPRIT han desarrollado un innovador Programa de Capacitación y Asesoría en Prevención de Riesgos Laborales – PROCAP-RL, dirigido a ejecutivos, miembros de Comité y /o Supervisores de Seguridad y Salud en el Trabajo, para las empresas afiliadas al SCTR de EsSalud. Este programa se desarrolla en 6 fases que marcan el avance en las empresas, respecto a la aplicación de la Ley 29783.

Se les instruye en la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo - SST, Conformación y funciones del Comité de SST, Identificación de Peligros y Evaluación de Riesgos – IPER, Documentos y Registro del Sistema de Gestión de SST, Programas y medidas de control en SST, además de temas de interés en salud como: Enfermedades Ocupacionales, Evaluación Médica Ocupacional, Riesgos de los Factores Psicosociales, Efectos en la Salud de los Trabajadores y Uso de Equipos de Protección Personal.

## Programa de asesoría y capacitación a empresas

El Programa de Capacitación y Asesoría en Prevención de Riesgos Laborales – PROCAP-RL, brinda asesorías y capacitaciones grupales a las empresas con Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo - SCTR de EsSalud; obteniendo gran acogida entre las empresas objetivo, cuya participación ha sido total.

Durante el 1er trimestre se brindó asesoría a 134 empresas y un total de 373 asistentes.

Ya para el 2do trimestre se incrementó el número de empresas a 217 como también los asistentes ascendieron a 600 participantes.

Saludamos la iniciativa y apoyo de los profesionales del CEPRIT, en el cumplimiento de esta modalidad de asesoría dirigido a las empresas.



## Las endorfinas, ¿la clave de la felicidad?

¿Sabías que las endorfinas son responsables de que disfrutemos de las cosas que nos dan satisfacción y que ello, a su vez, hace que produzcamos más?

## ¿Qué son las endorfinas?

Son unas sustancias (péptidos opioides endógenos) que produce nuestro cuerpo, de forma natural, para conseguir atenuar el dolor y/o producir una sensación de bienestar. Es por eso que las endorfinas son conocidas también como hormonas de la felicidad.

## ¿Cómo fabricar endorfinas?

- La risa es, sin duda, uno de los factores que más incrementa nuestros niveles de endorfinas.
- Hacer actividades, que el cuerpo identifica como placenteras.
- El ejercicio físico moderado.
- Ejercicios de relajación, el yoga o el taichí.
- El masaje, el shiatsu o cualquier terapia manual.
- Cualquier actividad satisfactoria (relajación, meditación, visualizaciones, etc.).
- Relaciones sexuales satisfactorias.
- El contacto con la naturaleza.
- Escuchar música o cantar.
- Recordar buenos momentos del pasado.
- Imaginar situaciones agradables.
- Descansar o dormir.
- Tener un hobby o afición.

### Colaboradores:

- Ing. Francisco Franco Miranda
- Ing. Angélica Zamalloa Robles

### Edición:

- Eco. Natalia Segura Goycochea
- Ing. Luis Chacaltana Paredes