



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 1 de 66

1. Objetivo

Establecer las disposiciones administrativas de carácter general para la integración, organización y funcionamiento de los servicios multidisciplinarios de salud en el trabajo dentro de la organización, definiendo además las responsabilidades, ámbitos de competencia y mecanismos de coordinación de las distintas unidades administrativas en las que participan.

2. Alcance

Estos lineamientos son de aplicación general y observancia obligatoria en todas las unidades de implantación del sistema.

3. Receptor del servicio

Se otorga la atención a todo personal que labora dentro de la organización bajo un régimen laboral.

4. Responsable

Responsable de Salud y Seguridad Laboral.

5. Áreas Involucradas

Se debe indicar todas las áreas involucradas que intervienen en el documento o proceso.

AREA	RESPONSABLE (PUESTO)	FIRMA
Dirección General	Directora General	
Dirección Medica	Director Medico	
Recurso humanos	Gerente de Recursos Humanos	
Salud y seguridad Laboral	Responsable de Salud y seguridad Laboral	

6. Programa de salud y seguridad laboral

La salud de los trabajadores del Centro de Excelencia Médica en Altura, además de ser un derecho legal y un factor de armonía laboral y de justicia social, es uno de los factores más importantes que contribuyen al desempeño productivo de la empresa, por lo que conjuntamente con la seguridad y protección ambiental fue incluido como un proceso complementario a la cadena de valor, en el modelo de gestión por procesos C.E.M.A. Los esfuerzos previos para su implantación y desarrollo, se han traducido en avances graduales y progresivos en

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 2 de 66

todos los niveles de la organización, observándose sin embargo asimetrías que se relacionan con aspectos de compromiso, liderazgo y organizativos y funcionales, la carencia de equipamiento y de recursos humanos con la formación y competencias profesionales que permitan la participación y coordinación de las disciplinas que se requieren para el desarrollo de la salud en el trabajo en los niveles estratégico, táctico y operativo, integrándose como servicios multidisciplinarios, de conformidad con la Norma Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo Funciones y actividades.

LA LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES establece en su Art. 18 la obligación del empresario de informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlos.

Con el presente programa se pretende dar a conocer a los trabajadores de la organización los factores de riesgo más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas generales que se pueden adoptar para evitarlos.

MARCO NORMATIVO

- Constitución política de los estados unidos mexicanos, articulo 4, párrafo tercero y 123, apartado A, fracciones XIV y XV
- Ley general de salud, titulo séptimo, capítulo V: salud ocupacional
- Ley federal del trabajo, titulo noveno: riesgos de trabajo
- Ley federal de metrología y normalización
- Ley de adquisiciones, arrendamientos y servicios del sector publico
- Convenio 161 de la organización internacional del trabajo. Convenio sobre los servicios de salud en el trabajo.
- Reglamento federal de seguridad, higiene y medio ambiente en el trabajo.
- Norma Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo Funciones y actividades.

DEFINICIONES

Para efectos del presente documento, se establecen las definiciones siguientes:

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 3 de 66

Acciones preventivas y correctivas: Son aquellas que se establecen a partir de los resultados del diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo, y que se refieren al listado de requerimientos en la materia, tales como: estudios; programas; procedimientos; medidas de seguridad; acciones de reconocimiento, evaluación y control de los agentes contaminantes del medio ambiente laboral; seguimiento a la salud de los trabajadores; equipo de protección personal; capacitación; autorizaciones, y registros administrativos.

Agentes peligrosos: a los Elementos Físicos, Químicos, Biológicos o Mecánicos que, dadas las circunstancias repentinas o intensas en que se presentan en el Área de Trabajo o a la susceptibilidad del individuo, pueden llegar a afectar o disminuir su salud.

Consecuentemente, se entenderá por:

A) **Elementos Físicos.** - a los diferentes tipos de energía que pueden provocar afectación o disminución en la salud del individuo.

Los Elementos Físicos más comunes son:

- Radiaciones Ionizantes:
 - Rayos "X"
 - Rayos Gama
 - Rayos Beta
- Radiaciones no Ionizantes:
 - Ondas Ultravioleta
 - Ondas Infrarrojas
- Ventilación Deficiente:
 - Natural
 - Artificial
 - Mixta
- Temperatura y Humedad:
 - Relación entre la Temperatura y la humedad
 - Variaciones Bruscas de la Temperatura
- Iluminación Deficiente:
 - Natural
 - Artificial
 - Mixta
- Ruido y Vibración.

B) **Elementos Químicos.** - Son las sustancias que por sus propiedades o por su transformación pueden provocar afectación o disminución en la salud del individuo.

Los Elementos Químicos más comunes son:

- Polvos:
 - Orgánicos
 - Inorgánicos
- Gases:

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 4 de 66

- Naturales
- De Transformación
- De Combustión Interna
- Ácidos:
 - Fuertes
 - Débiles
- Aerosoles:
 - Densos
 - Leves
- Humos:
 - De Combustión
 - De Combinación
- Solventes.

C) Elementos Biológicos. - A los organismos animales o vegetales que pueden afectar o disminuir la salud del individuo.

Los Elementos Biológicos más comunes son:

- Bacterias
- Virus
- Hongos
- Insectos
- Parásitos

D) Elementos Mecánicos. - A los aparatos, herramientas, instrumentos y en sí toda maquinaria que por su funcionamiento pueden afectar o disminuir la salud del individuo.

Áreas nocivo-peligrosas: a los espacios físicos determinados en los cuales los trabajadores de base adscritos a la organización, desarrollan cotidianamente sus funciones asignadas, y en los que están expuestos potencialmente a sufrir un Riesgo de Trabajo, debido a la presencia de Agentes Peligrosos, Condiciones Inseguras, así como a la realización de Actos Peligrosos. Las Áreas Nocivo-Peligrosas se clasifican, para su determinación, en los siguientes tipos:

A) Áreas Nocivo-Peligrosas de Alto Riesgo.

Son los espacios físicos determinados, en los cuales los trabajadores de base desarrollan cotidianamente sus funciones asignadas y en los que se presentan de manera relevante los Agentes Peligrosos (Elementos Físicos, Químicos, Biológicos y Mecánicos), las Condiciones Inseguras, así como la realización de Actos Peligrosos, que implican un Riesgo de Trabajo inmediato, no obstante, de contar con el equipo de protección requerido y de aplicarse las medidas para mejorar las condiciones de Seguridad e Higiene;

B) Áreas Nocivo-Peligrosas de Mediano Riesgo.

Son los espacios físicos determinados, en los cuales los trabajadores de base desarrollan cotidianamente sus funciones asignadas y en los que se presentan en menor grado al anterior los Agentes Peligrosos, las Condiciones Inseguras, así como la realización de Actos Peligrosos, que implican un Riesgo de Trabajo

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 5 de 66

inmediato o posterior, no obstante, de contar con el equipo de protección requerido y de aplicarse las medidas para mejorar las condiciones de Seguridad e Higiene, y

C) Áreas Nocivo-Peligrosas de Bajo Riesgo.

Son los espacios físicos determinados, en los cuales los trabajadores de base desarrollan cotidianamente sus funciones asignadas y en los que se presentan riesgos en un menor grado a los señalados en los de mediano riesgo.

Área de trabajo: al espacio físico determinado de la organización, donde los trabajadores desarrollan cotidianamente sus funciones asignadas.

Autoridad Laboral; Autoridad del Trabajo: Las unidades administrativas competentes de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social que realizan funciones de inspección en materia de seguridad y salud en el trabajo y las correspondientes de las entidades federativas y del Distrito Federal, que actúen en auxilio de aquéllas.

Organización: Todos aquellos lugares tales como edificios, locales, instalaciones y áreas, en los que se realicen actividades de producción, comercialización, transporte y almacenamiento o prestación de servicios, o en el que laboren personas que estén sujetas a una relación de trabajo.

Control: a la implantación de medidas preventivas o correctivas determinadas por la Investigación y Evaluación de los Agentes o Actos Peligrosos y de las Condiciones Inseguras que, mediante la supervisión periódica a las Áreas de Trabajo, tienden a evitar los Accidentes de Trabajo y las Enfermedades Profesionales.

Derechos adicionales: a los que se establece en el presente Manual, para que se otorguen a los trabajadores de base que se encuentren desarrollando cotidianamente sus funciones asignadas y estén adscritos en forma constante y permanente en Áreas Nocivo-Peligrosas de Alto, Mediano o Bajo Riesgo.

Diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo: Es la identificación de las condiciones físicas peligrosas o inseguras; de los agentes capaces de modificar las condiciones del medio ambiente laboral; de los peligros circundantes a la organización, así como de los requerimientos normativos en materia de seguridad y salud en el trabajo que resulten aplicables.

Disminución de facultades: a la incapacidad permanente parcial, que disminuye las facultades o aptitudes físicas o mentales de los trabajadores, para continuar desempeñando en forma eficiente el empleo para el que fueron designados.

Exhibir: Es la presentación a la autoridad laboral de documentos, registros e información, cuando ésta así lo solicite, para su revisión y constatación de cumplimiento con la presente Norma.

Evaluación: a la determinación de tipo y grado de los Agentes o Actos Peligrosos y de las Condiciones Inseguras identificadas, para conocer la afectación o disminución que producen en la salud de los trabajadores.

Incapacidad: a la disminución o pérdida de facultades o aptitudes físico mentales, que imposibilitan total o parcialmente a los trabajadores para desempeñar sus labores.

La Incapacidad puede ser de tres tipos:

A) Temporal. - Cuando imposibilita al trabajador para desempeñar sus labores por algún tiempo;

B) Permanente Parcial. - Cuando disminuyen las facultades o aptitudes del trabajador

C) Permanente Total. - Cuando imposibilitan al trabajador a desarrollar trabajo por el resto de su vida.

Funciones acordes: a la asignación de nuevas funciones a los trabajadores que presentan una incapacidad permanente parcial, de conformidad con el certificado médico-legal.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 6 de 66

Investigación: al conjunto de procedimientos, métodos y técnicas tendientes, a la identificación de Agentes o Actos Peligrosos o de Condiciones Inseguras que originan Accidentes de Trabajo o Enfermedades Profesionales.

Material y sustancia química peligrosa: Son aquellos con características físicas, químicas o biológicas intrínsecas que han sido clasificados como peligrosos para la salud de los trabajadores por su irritabilidad, toxicidad, inflamabilidad, explosividad, corrosividad, reactividad o acción biológica.

Medidas: a las recomendaciones que se adoptan para mejorar las condiciones de Seguridad e Higiene en las Áreas de Trabajo.

Personal ocupacionalmente expuesto, POE: Es aquel trabajador que en ejercicio y con motivo de su ocupación, desempeña una actividad que se considera peligrosa.

Peligro: Son las características o propiedades intrínsecas de los agentes o condiciones presentes en el ambiente laboral. Su grado de peligrosidad se obtiene al evaluar la potencialidad del efecto que pueden generar o provocar dichas características o propiedades de los agentes o condiciones.

Procedimientos; instructivos: Son los medios escritos o dispositivos de almacenamiento de datos del sistema de control interno de la organización creados para proveer información detallada, ordenada, sistemática e integral del desarrollo de las actividades laborales y/o emergencias.

Programa de seguridad y salud en el trabajo: Documento que contiene el conjunto de acciones preventivas y correctivas por instrumentar para evitar riesgos en la organización, que puedan afectar la vida, salud e integridad física de los trabajadores o causar daños en sus instalaciones.

Responsable de seguridad y salud en el trabajo: Es el patrón o la persona designada por él, para prestar los servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo.

Riesgo: Es la correlación de la peligrosidad de un agente o condición física y la exposición de los trabajadores con la posibilidad de causar efectos adversos para su salud o vida, o dañar la organización. Como expresión, el riesgo es igual al peligro por la exposición del trabajador.

Riesgos de trabajo: a los accidentes y enfermedades a que están expuestos los trabajadores tanto en el ejercicio como con motivo de las funciones que desarrollan y que, a consecuencia de Agentes y Actos Peligrosos o Condiciones Inseguras, pueden afectar o disminuir en forma transitoria o permanente su salud, e incluso provocar la muerte. Consecuentemente, los Riesgos de Trabajo de acuerdo a la Ley, se clasifican en: Accidentes de Trabajo o Enfermedades Profesionales.

Accidente de Trabajo: toda lesión orgánica o perturbación funcional, inmediata o posterior, o la muerte, producida repentinamente en ejercicio del trabajo, cualquiera que sea el lugar y el tiempo en que se preste. Quedan incluidos los accidentes que se produzcan al trasladarse el trabajador directamente de su domicilio la organización y de éste a aquel.

Enfermedad Profesional: todo estado patológico que se deriva de la acción continuada de una causa que tenga su origen o motivo en el trabajo o en el medio en que el trabajador se vea obligado a prestar sus servicios.

Riesgo grave; riesgo inminente: Es aquel que tiene una alta probabilidad de materializarse en un futuro inmediato y supone un daño grave para la salud de los trabajadores.

Seguro de riesgos de trabajo: a aquél que, en los términos de la Ley, cubre al trabajador y/o a sus

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 7 de 66

beneficiarios, las prestaciones que le correspondan a consecuencia de un Riesgo de Trabajo.

Seguridad e higiene: al conjunto de técnicas de investigación, evaluación y control de Agentes o Actos Peligrosos, así como de las Condiciones Inseguras, con el objeto de salvaguardar la salud física y mental de los trabajadores.

Seguridad y salud en el trabajo: Son los programas, procedimientos, medidas y acciones de reconocimiento, evaluación y control que se aplican en los centros laborales para prevenir accidentes y enfermedades de trabajo, con el objeto de preservar la vida, salud e integridad física de los trabajadores, así como de evitar cualquier posible deterioro de la organización.

Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo: Son aquellos prestados por personal capacitado - interno, externo o mixto-, cuyo propósito principal es prevenir los accidentes y enfermedades de trabajo, mediante el cumplimiento de la normatividad en materia de seguridad y salud en el trabajo. Se entiende por internos, los prestados por el patrón o personal de la organización; externos, los prestados por personal independiente a la organización, y mixtos, los prestados tanto por personal interno como por personal independiente a la organización.

DE LOS LINEAMIENTOS PARA DICTAR MEDIDAS TENDIENTES A PREVENIR Y DISMINUIR RIESGOS DE TRABAJO Y RECOMENDAR SU APLICACIÓN

Para prevenir y disminuir Riesgos de Trabajo, las Comisiones Centrales y Auxiliares Mixtas de Seguridad e Higiene en el Trabajo, deberán apegarse a los siguientes

LINEAMIENTOS:

PRIMERO. - Las Comisiones Centrales y Auxiliares Mixtas de Seguridad e Higiene en el Trabajo, una vez instaladas, procederán consuetudinariamente a efectuar visitas generales a los Centros de Trabajo para observar las condiciones que guarden las instalaciones y equipos y determinar qué Áreas de Trabajo deberá ser objeto de visitas especiales.

SEGUNDO. - Determinar las Áreas de Trabajo y de acuerdo a las condiciones observadas, se realizará la calendarización de las visitas especiales a las mismas por orden de prioridad.

TERCERO. - Las visitas se llevarán a cabo de conformidad con lo establecido en el Reglamento de Funcionamiento de las Comisiones Mixtas de Seguridad e Higiene en el Trabajo de la Secretaría de Salud, debiéndose levantar acta circunstanciada, en la que se asienten las manifestaciones y observaciones realizadas por quienes en ella intervinieren.

CUARTO. - La Comisión en pleno de que se trate, en la siguiente sesión o antes, de considerarse conveniente, dará cuenta del resultado de la visita realizada en las Áreas de Trabajo con el acta correspondiente, para los efectos de iniciar la etapa de Investigación. Con la Investigación se identificarán los Agentes Peligrosos, las Condiciones Inseguras o bien la realización de Actos Peligrosos en las Áreas de Trabajo.

QUINTO. - Acto seguido, la Comisión Mixta de que se trate, procederá a la Evaluación de los Agentes Peligrosos, de las Condiciones Inseguras o de los Actos Peligrosos identificados, determinando el tipo y grado en que se presentan, con el fin de conocer la afectación o disminución de facultades o aptitudes que producen en la salud de los trabajadores.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 8 de 66

SEXTO. - Con base en los resultados de la Investigación y de la Evaluación, la Comisión Mixta correspondiente procederá a dictar las Medidas de prevención y corrección que permitan disminuir riesgos de trabajo, mismas que recomendará al Titular del Centro de trabajo para su aplicación.

SEPTIMO. - Las Comisiones Centrales avalarán las Medidas dictadas por las Comisiones Auxiliares y hecho que sea, las turnarán para su aplicación al Titular del Centro de Trabajo que corresponda.

OCTAVO. - Las Medidas que sean dictadas para prevenir y disminuir Riesgos de Trabajo, podrán aplicarse para:

A) **Áreas de Trabajo Administrativas.** - Ventilación adecuada; colocación y correcto señalamiento de extintores, y mantenimiento a instalaciones eléctricas, hidráulicas y mecánicas;

B) **Áreas de Trabajo Hospitalarias.** - Prohibición de ingestión de alimentos; colocación y correcto señalamiento de extintores; disposición de desechos; dotación, uso y manejo de equipos de protección personal; manejo y almacenamiento de equipos compresores; procedimientos en gabinetes radiológicos, y almacenamiento y manejo para instrumental y vestuario esterilizado;

C) **Áreas de Trabajo de Laboratorio.** - Prohibición de ingestión de alimentos; ventilación adecuada; colocación y correcto señalamiento de extintores; disposición de desechos; dotación, uso y manejo del equipo de protección personal; colocación, manejo y mantenimiento de equipos compresores y de regaderas; almacenamiento y manejo de reactivos y sustancias químicas; mantenimiento a instalaciones eléctricas; uso, conservación y mantenimiento de material de laboratorio; manejo de muestras de orina, excreta, sangre, bacterias, hongos, insectos, virus, parásitos y demás líquidos y materiales utilizados con ellos; mantenimiento preventivo y correctivo de equipos de radio-diagnóstico y manejo de ropas utilizadas en Áreas de Trabajo y de Servicios; y, mantenimiento y uso de equipos, herramientas y materiales de manejo cotidiano.

NOVENO. - Para el caso de que las representaciones ante la Comisión Auxiliar Mixta no lleguen a un acuerdo respecto de las Medidas que deben dictar y recomendar, turnarán la controversia a la Comisión Central Mixta de que dependan anexando al efecto los elementos de que dispongan, para que emitan resolución al respecto. En el supuesto de que sean las representaciones ante la Comisión Central Mixta las que estén en desacuerdo, turnarán la controversia a la Comisión Nacional Mixta de Seguridad e Higiene en el Trabajo de la Dependencia, acompañándole asimismo todos los elementos que hayan recabado, para que emita resolución definitiva.

DE LA DETERMINACION DE AREAS NOCIVO-PELIGROSAS DE ALTO RIESGO

De conformidad con los CONCEPTOS GENERALES definidos en el Capítulo III de este Manual, la COMISION NACIONAL MIXTA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO determina como AREAS NOCIVOPELIGROSAS DE ALTO RIESGO, los puestos comprendidos del punto 1 al 52, que puedan estar en algunos de los siguientes casos:

1. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico donde se produzcan emanaciones radioactivas y se presenten condiciones inseguras en el cual, los trabajadores con los puestos que se enlistan en la Sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente aun peligró nocivo para su salud.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 9 de 66

2. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico donde se presenten agentes químicos y biológicos, así como condiciones inseguras y en el cual los trabajadores con los puestos que se enlistan en la Sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente a un peligro nocivo para su salud.

3. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico donde se presenten agentes químicos, biológicos, físicos y mecánicos, así como condiciones inseguras y en el cual los trabajadores con los puestos que se enlistan en la Sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente a un peligro nocivo para su salud.

4.- dentro de estas áreas se encuentran:

- **Imagenología:** personal turno matutino, vespertino, nocturno y guardia especial; quienes se encuentran en exposición continua ionizante y no ionizante, donde se cuenta con medidas de seguridad estrictas hospitalarias, como el uso de cámara de Faraday y el aislamiento con equipo de protección y medidor de radiaciones.
 - o equipo de protección: bata clínica, chaleco protector, protector de tiroides, protector de gónadas, equipo medidor de radiación.
- **Personal de operaciones:** personal turno matutino, vespertino, nocturno y guardia especial; quienes por su actividad diaria en limpieza, movilización y levantamiento de objetos entran en constante riesgo de exposición a RPBI, actividades y situaciones de riesgo.
 - o equipo de protección: uniforme de trabajo, botas con punta reforzada, traje rojo y botas para traslado de RPBI, guantes de trabajo
- **Personal Médico:** personal turno matutino, vespertino, nocturno y guardia especial; quienes por las diferentes actividades se encuentran interactuando en las diferentes áreas de riesgo de la institución, con riesgo de exposición a radiaciones ionizantes y no ionizantes, RPBI y situaciones y actividades de riesgo.
 - o equipo de protección: bata clínica
- **Personal de enfermería quirúrgica:** personal turno matutino y vespertino; quienes, por la actividad diaria dentro de quirófano, siendo una clínica con atención primordial enfocada al área ortopedia, se realiza un control radiológico en mayor cantidad, tendiendo riesgo de exposición a radiaciones ionizantes, no ionizantes y contacto a RPBI.
 - o equipo de protección: uniforme quirúrgico
- **Personal biomédico:** personal turno matutino; quienes por la actividad diaria dentro de y fuera de

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 10 de 66

quirófano, por la revisión y mantenimiento de los diferentes equipos de uso diario en la institución se encuentra en riesgo de exposición constante a radiaciones ionizantes, no ionizantes.

- o equipo de protección: uniforme quirúrgico

DE LA DETERMINACION DE AREAS NOCIVO-PELIGROSAS DE MEDIANO RIESGO

La Comisión Nacional Mixta de Seguridad e Higiene en el Trabajo determina como AREAS NOCIVO-PELIGROSAS DE MEDIANO RIESGO, que puedan estar en algunos de los siguientes casos:

1. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico donde se presenten agentes biológicos, así como condiciones inseguras y/o actos peligrosos en el cual los trabajadores con los puestos que se enlistan en la Sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente a un peligro nocivo para su salud.
2. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico donde se presenten agentes químicos, así como condiciones inseguras y en las cuales los trabajadores, con los puestos que se enlistan en la Sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente a un peligro nocivo para su salud.
3. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico donde se presenten agentes biológicos y químicos, así como condiciones inseguras y/o actos peligrosos y en el cual los trabajadores con los puestos que se enlistan en la sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente a un peligro nocivo para su salud.
4. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico donde se presenten agentes mecánicos y físicos, así como condiciones inseguras y en el cual los trabajadores con los puestos que se enlistan en la Sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente a un peligro nocivo para su salud.

5.- Dentro de estas áreas se encuentran:

- **Personal de enfermería urgencias y hospitalización:** personal matutino, vespertino, nocturno y guardia especial; quienes por las actividades complementarias de diagnóstico y atención a diferentes pacientes e interrelación con las diferentes áreas se encuentra en riesgo potencial con radiación no ionizante, contacto con RPBI y situaciones y actividades de riesgo.
 - o equipo de protección: filipina y pantalón quirúrgico, zapato blanco
- **Personal de lavandería:** personal matutino, vespertino; quienes por sus actividades cotidianas de recolección y traslado de ropa e insumos con las diferentes áreas se encuentra en riesgo potencial con radiación no ionizante, contacto con RPBI y situaciones y actividades de riesgo.
 - o equipo de protección: filipina y pantalón quirúrgico, zapato con punta reforzada

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 11 de 66

- **Personal de laboratorio clínico:** turno matutino y vespertino; quienes por la actividad presentan riesgo de exposición y contacto a material de RPBI y radiación no ionizante.
 - o equipo de protección: bata clínica, cubre bocas y guantes de látex
- **Personal de terapia física y rehabilitación:** turno matutino y vespertino; personal quien por su actividad diaria tiene constante uso y riesgo de exposición a equipos que emiten radiación no ionizante, los cuales se encuentran de exposición diaria en niveles adecuados, calculados a 8hrs.
 - o equipo de protección: pijama quirúrgico
- **Personal de cocina:** turno matutino, vespertino y guardia especial; personal que se encuentra dentro del área de cocina con posibilidad de actividades de riesgo, así como sitio cerrado con elementos y materiales flamables.
 - o equipo de protección: uniforme de trabajo, gorro/cofia, zapato de punta reforzada, cubre bocas.

DE LA DETERMINACION DE AREAS NOCIVO-PELIGROSAS DE BAJO RIESGO

La Comisión Nacional Mixta de Seguridad e Higiene en el Trabajo determina como AREAS NOCIVO-PELIGROSAS DE BAJO RIESGO, que puedan estar en algunos de los siguientes casos:

1. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico no donde se presenten agentes biológicos, así como condiciones inseguras y/o actos peligrosos en el cual los trabajadores con los puestos que se enlistan en la Sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente a un peligro nocivo para su salud.
2. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico donde se presenten agentes químicos, así como condiciones inseguras y en el cual los trabajadores con los puestos que se enlistan en la Sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente aun peligro nocivo para su salud.
3. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico donde se presenten agentes biológicos y químicos, así como condiciones inseguras y/o actos peligrosos y en el cual los trabajadores con los puestos que se enlistan en la sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente a un peligro nocivo para su salud.
4. Las Áreas de Trabajo que cuenten con espacio físico donde se presenten agentes mecánicos y físicos, así como condiciones inseguras y en el cual los trabajadores con los puestos que se enlistan en la Sección Primera del Capítulo V del presente Manual, desarrollan cotidianamente sus funciones y por lo mismo, están expuestos en forma constante y permanente a un peligro nocivo para su salud.
- 5.- Dentro de estas áreas se encuentran principalmente áreas administrativas como:
 - **Psicología:** personal turno matutino; quienes por la actividad diaria presentan exposición a riesgos

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 12 de 66

ergonómicos y en menor proporción exposición a radiación no ionizante.

- o equipo de protección: bata clínica

- **Nutrición:** personal turno matutino; quienes por la actividad diaria presentan exposición a riesgos ergonómicos y en menor proporción exposición a radiación no ionizante.

- o equipo de protección: bata clínica

- **Administración:** personal turno matutino; quienes por la actividad diaria presentan exposición a riesgos ergonómicos y en menor proporción exposición a radiación no ionizante.

- o equipo de protección: ninguno

- **Archivo clínico:** personal turno matutino; quienes por la actividad diaria presentan exposición a riesgos ergonómicos y en menor proporción exposición a radiación no ionizante.

- o equipo de protección: ninguno

- **Recepción:** personal turno matutino, vespertino y nocturno; quienes por la actividad diaria presentan exposición a riesgos ergonómicos y en menor proporción exposición a radiación no ionizante.

- o equipo de protección: ninguno

- **Call center:** personal turno matutino, vespertino; quienes por la actividad diaria presentan exposición a riesgos ergonómicos y en menor proporción exposición a radiación no ionizante.

- o equipo de protección: ninguno

- **Calidad:** personal turno matutino; quienes por la actividad diaria presentan exposición a riesgos ergonómicos y en menor proporción exposición a radiación no ionizante.

- o equipo de protección: ninguno

DECALOGO DE PREVENCIÓN

1. Conozca a fondo su entorno de trabajo y las tareas que va a realizar.
2. Infórmese sobre la organización de la prevención en su organización.
3. Sepa cuáles son sus derechos y obligaciones como trabajador/a en materia de prevención de riesgos laborales.
4. Las situaciones de peligro existen y han existido siempre, se conozca o no cuáles son. Aprenda a identificarlas.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 13 de 66

5. Solicite los útiles y materiales necesarios para garantizar su seguridad y salud.
6. Respete las señales de seguridad.
7. Utilice y cuide las protecciones personales y colectivas.
8. No corra riesgos innecesarios. Vele por su salud y la de sus compañeros.
9. Al finalizar la jornada, pregúntese si ha trabajado de forma segura.
10. Recuerde: la seguridad empieza por uno mismo.

Todo el personal dentro de la organización se encuentra dentro del programa anual de capacitación a cargo de la jefatura de enseñanza donde se ha determinado:

Personal	periodo
Nuevo ingreso	Al ingreso
Clínico	Cada 6 meses
No clínico	Cada 6 meses
Áreas de riesgo alto	Acorde a programa de capacitación y por evento o tendencias.

Se realiza capacitación que incluye:

- capacitación sobre riesgos asociados a diferentes agentes
 - físicos
 - químicos
 - biológicos
 - ergonómicos
 - sociales
 - estructurales
- atención inicial por accidente
- equipos de protección personal

RIESGOS ASOCIADOS A AGENTES MECANICOS

CORTES

RIESGOS

Manejo de material cortante y muy afilado: bisturís, tijeras, lancetas, material de vidrio, cuchillos en las cocinas, etc. Los guantes pueden carecer de la resistencia mecánica suficiente frente a los cortes, sobre todo en los casos en los que el trabajador necesite una completa sensibilidad en sus dedos.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 14 de 66

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Deseche el material de vidrio con defectos (fisuras, rebabas, bordes cortantes, etc.)
- Evite almacenar el material de vidrio en estanterías de difícil acceso o de insuficiente capacidad.
- Recoja el vidrio roto con utensilios y protección adecuados, y deposítelo, al igual que otros objetos afilados (cuchillos, material quirúrgico) en envases y contenedores rígidos y resistentes convenientemente identificados. Nunca debe eliminarlo en papeleras o bolsas de plástico.

CAÍDAS

Se presentan con gran frecuencia en los centros hospitalarios, principalmente debido a resbalones, que suelen originar lesiones osteomusculares.

Factores de riesgo	Medidas preventivas
El tipo y el estado de los suelos: sus características (terrazo, materiales plásticos, etc.) favorecen los resbalones, sobre todo en las que el suelo está mojado o recientemente pulido, encerado o abrigantado.	Suelos de material no resbaladizo y de fácil limpieza. Para evitar pisar suelo mojado, se limpiarán los pasillos por mitades y empleando señales de peligro ("Atención, suelo mojado")
Las características del calzado utilizado: El calzado abierto (tipo zuecos) con suelas de cuero o similares carece de sujeción y favorece los deslizamientos y torceduras.	Se recomienda el zapato cerrado frente al zueco.

GOLPES, CHOQUES Y MACHUCAMIENTOS

RIESGOS

- En puertas batientes: se producen al pasar con las manos ocupadas, ser abiertas por el otro lado, o por falta de visibilidad.
- Por caída de objetos: se originan por un inadecuado transporte y sujeción del material (bandejas, carritos, bombonas de gases, etc.).
- En el traslado de pacientes y transporte de material: pueden producirse golpes, atrapamiento de manos y atropellos en zonas estrechas o con falta de visibilidad.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En las puertas batientes se dispondrá de mirillas de altura y dimensiones suficientes para garantizar una visión correcta de la parte contraria.
- Si se transportan materiales voluminosos apilados (bolsas de basura, ropa, bandejas, etc.), éstos deben

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 15 de 66

permitir siempre la visibilidad.

- Las bombonas de gases se mantendrán correctamente sujetas tanto en su transporte, como en su lugar de uso.
- Como regla general, se seleccionará y señalizará la derecha como sentido obligatorio de circulación, excepto cuando se precise de la anchura de ambas puertas, en cuyo caso las puertas serán previamente abiertas y calzadas.

MANIPULACIÓN DE CARGAS

RIESGOS

El manejo y el levantamiento de cargas es una de las principales causas de lumbalgia. Ésta puede aparecer por sobreesfuerzo o como resultado de esfuerzos repetitivos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Procedimiento correcto de levantamiento manual de cargas:
 - Aproxímese a la carga y disponga los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio.
 - Flexione las rodillas manteniendo la espalda recta y alineada.
 - Acerque al máximo el objeto al centro del cuerpo.
 - Levante el peso de forma gradual, suavemente y sin sacudidas.
 - No gire el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies.
- No transporte más carga de la debida para evitar "viajes".
- Utilice los medios mecánicos a su disposición para el transporte o levantamiento de cargas (carros, plataformas, etc.)

Los sobreesfuerzos, las caídas y los golpes son causa de más de la mitad del total de los accidentes ocurridos en los hospitales.

RIESGOS ASOCIADOS A AGENTES QUIMICOS

ASPECTOS GENERALES

RIESGOS GENERALES

Se derivan directamente de las propiedades y peligrosidad que presentan la gran cantidad de sustancias a las que están expuestos los trabajadores, las cuales se clasifican en cuatro grupos (junto con la palabra que caracteriza cada tipo de peligro se presenta la abreviatura de la característica y/o la descripción del riesgo, así como, en algunos casos, un pictograma internacional de identificación de color amarillo o anaranjado):

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 16 de 66

1.- Sustancias que pueden provocar incendios o explosiones.

IDENTIFICACION	DESCRIPCION
EXPLOSIVOS	Sustancias y preparados que pueden explosionar por el efecto de una llama o del calor, o que sean muy sensibles a los choques y a los roces.
INFLAMABLES	Sustancias y preparados cuyo punto de ignición es bajo. En función de su mayor o menor inflamabilidad se distinguen tres grupos: <ul style="list-style-type: none"> • Extremadamente inflamables (F+) • Fácilmente inflamables (F) • Inflamables (R10)
COMBURENTE	Sustancias o preparados que, en contacto con otros, particularmente con los inflamables, originan una reacción fuertemente exotérmica.

2.- Sustancias que afectan directamente a la salud de las personas.

IDENTIFICACION	DESCRIPCION
TOXICOS / NOCIVOS	Sustancias y preparados que, por inhalación, ingestión o penetración cutánea pueden alterar la salud de un individuo. El grado de toxicidad se establece en tres categorías: <ul style="list-style-type: none"> • Muy tóxicas (T+) • Tóxicas (T) • Nocivas (Xn)
SENSIBILIZANTES (R42 y/o R43)	Las sustancias y preparados que, por inhalación o penetración cutánea pueden ocasionar una reacción de hipersensibilidad, de forma que una exposición posterior a esa sustancia dé lugar a efectos negativos característicos (reacciones cutáneas o respiratorias de carácter alérgico).
CARCINOGENICOS (R45 y R49) POSIBLES EFECTOS CANCERIGENOS	Las sustancias y preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan producir cáncer o aumentar su frecuencia.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 17 de 66

(R40)	
MUTAGÉNICOS (R46)	Las sustancias y preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan producir alteraciones genéticas hereditarias o aumentar su frecuencia.
TERATOGENICOS/ TÓXICOS PARA LA REPRODUCCIÓN (R60, R61, R62, R63)	Las sustancias y preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan producir efectos negativos no hereditarios en el fetodurante su desarrollo intrauterino, aumentar la frecuencia de éstos o afectar de forma negativa a la función o a la capacidad reproductora.

3. Sustancias que producen daños al medio ambiente.

IDENTIFICACION	DESCRIPCION
PELIGROSOS PARA EL MEDIO AMBIENTE (N)	Las sustancias y preparados que presenten o puedan presentar un peligro inmediato o futuro para uno o más componentes del medio ambiente. (R50, R51, R52, R53, R54, R55, R56, R57, R58, R59)

4. Sustancias que dañan físicamente los tejidos biológicos.

IDENTIFICACION	DESCRIPCION
CORROSIVOS (C)	Las sustancias y preparados que, en contacto con tejidos vivos puedan ejercer una acción destructiva de los mismos.
IRRITANTES (Xi)	Las sustancias y preparados no corrosivos que, en contacto inmediato, prolongado o repetido con la piel o las mucosas puedan provocar una reacción inflamatoria.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

1. Información sobre la sustancia:

Cualquier producto químico presente en el lugar de trabajo debe estar correctamente identificado y contener

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 18 de 66

información sobre el riesgo inherente de la sustancia o preparado.

Etiqueta: Todo recipiente que contenga un producto químico debe llevar, obligatoriamente, una etiqueta bien visible en su envase. La etiqueta es la primera fuente de información que tenemos frente a los riesgos derivados de la utilización de los productos químicos.

Su contenido es el siguiente:

- Nombre de la sustancia o del preparado.
- Nombre, dirección y teléfono del fabricante o importador.
- Símbolos e indicaciones de peligro, para destacar los riesgos principales (2 como máximo).
- Frases de riesgo (Frases R), que permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.
- Consejos de prudencia (Frases S), que establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.

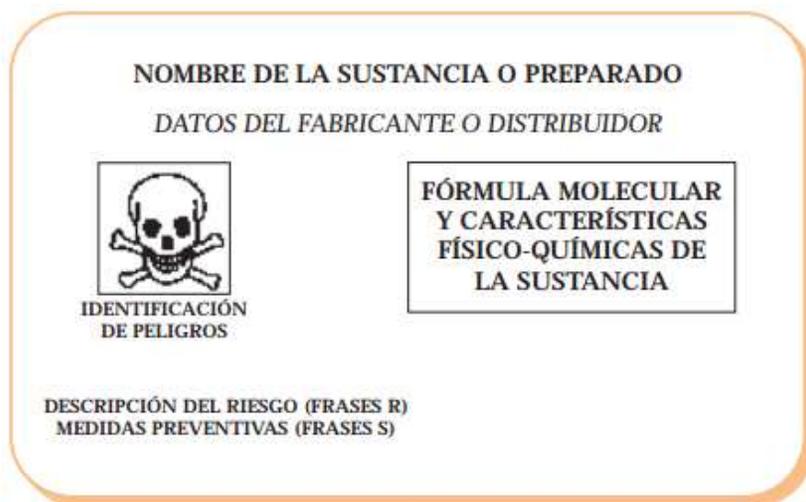


Fig. Partes de una etiqueta.

Ficha de datos de seguridad: Esta ficha debe ser proporcionada obligatoriamente por el fabricante cuando se lleve a cabo la primera entrega del producto, para que se tomen las debidas precauciones en la manipulación de tales sustancias. Se compone de 16 apartados que incluyen la siguiente información:

01. Identificación de la sustancia o preparado y de la sociedad o empresa.
02. Composición/información sobre los componentes.
03. Identificación de los peligros.
04. Primeros auxilios.
05. Medidas de lucha contra incendios.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 19 de 66

06. Medidas que deben tomarse en caso de vertido accidental.
07. Manipulación y almacenamiento.
08. Control de exposición /protección individual.
09. Propiedades físicas y químicas.
10. Estabilidad y reactividad.
11. Informaciones toxicológicas.
12. Informaciones ecológicas.
13. Consideraciones relativas a la eliminación.
14. Informaciones relativas al transporte.
15. Informaciones reglamentarias.
16. Otras informaciones.

2. Manipulación de productos químicos:

- No coma, beba o fumeen las áreas de manipulación de productos químicos.
- Nunca se debe oler ni probar un producto químico.
- En caso de trasvase a otro recipiente, identifique el contenido y etiquete el nuevo envase.
- Cuando manipule productos químicos peligrosos, utilice las vitrinas de seguridad.
- Utilice los equipos de protección individual adecuados.
- Es conveniente la redacción de procedimientos que contemplen las normas de utilización y actuación para que el trabajo con productos químicos se efectúe de manera segura para el trabajador y el medio ambiente.

3. Almacenamiento de productos químicos:

- Mantenga la cantidad almacenada al mínimo operativo llevando un registro actualizado de productos almacenados.
- Organice el almacén de productos químicos considerando las características de peligrosidad de los productos y sus incompatibilidades, y no atendiendo a la facilidad de búsqueda (orden alfabético, agrupamiento por familias).
 - Agrupe los de características similares.
 - Separe los incompatibles.
 - Aísle o confine los de características especiales (muy tóxicos, cancerígenos, explosivos, pestilentes, etc.).
- Compruebe que todos los productos estén adecuadamente envasados y etiquetados.
 - Revise el buen estado del envase y la eficacia de los tapones.
 - Los envases se cogerán con seguridad para impedir caídas o derrames.
 - Siempre que sea posible, los productos inflamables, tóxicos o muy tóxicos deberán almacenarse en envases de metal o plástico, antes que de vidrio.
- Emplee armarios de seguridad para almacenar productos agresivos, situando en las baldas inferiores los

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 20 de 66

envases más pesados, así como los ácidos y bases fuertes.

- Emplée frigoríficos antideflagrantes o de seguridad aumentada para almacenar productos inflamables muy volátiles.
- El almacén de productos químicos es un lugar sólo para almacenar. Nunca se debe trabajar en ese lugar.
- Las zonas de almacenamiento deben estar limpias y ordenadas y claramente señalizadas.
- Se debe disponer de duchas de seguridad y fuentes lavajos, así como un lugar para lavarse las manos y la cara con jabón.

GASES ANESTÉSICOS

Son agentes químicos depresores del sistema nervioso central, que producen pérdida de consciencia, de sensibilidad, de motilidad y de la actividad refleja, motivo por el que se utilizan en la inducción y mantenimiento de la anestesia general. Se absorben por vía inhalatoria y los más utilizados son el Óxido de dinitrógeno, el Isoflurano, el Enflurano, el Halotano, el Metoxiflurano y el Desflurano.

RIESGOS

Por su peligrosidad, pueden producir, entre otros, los siguientes efectos sobre la salud: infertilidad, problemas hepáticos, renales y neurológicos, malformaciones, etc.

En el caso del paciente, al ser la exposición muy breve, no suele afectarse, pero el personal de quirófanos, al estar sometido a exposiciones prolongadas, puede sufrir los efectos tóxicos de estas sustancias, siendo mayor el riesgo cuanto mayor sea el número de horas diarias de exposición y cuanto más próxima al aparato de anestesia es la posición que se ocupe en el quirófano.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Sistemas de eliminación de gases residuales. Los procedimientos más empleados son:
 - Conexión directa a un sistema de vacío con un depósito flexible regulador teniendo en cuenta la emisión de gases discontinua que genera el ritmo respiratorio.
 - Envío de los gases exhalados por el paciente a una corriente de vacío sin conexión directa.
 - Envío de los gases procedentes del paciente al retorno del sistema de ventilación del quirófano.
 - Envío de los gases procedentes del paciente al exterior del quirófano y del edificio.

Estos sistemas deben potenciarse con un control adecuado del sistema general de ventilación, incluso cuando no se trabaja en quirófanos, para reducir al máximo las concentraciones de fondo del área quirúrgica.

- Revisiones periódicas de los aparatos de anestesia para localización de posibles fugas y cambio de filtros.
- Controles ambientales en los quirófanos para evaluar periódicamente la evolución de las concentraciones de anestésicos residuales y realizar las modificaciones necesarias para su mejora.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 21 de 66

GASES ESTERILIZANTES

La esterilización persigue la completa destrucción de todos los microorganismos (incluyendo las esporas y otras formas resistentes a métodos de limpieza y desinfección). El más empleado es el óxido de etileno, un producto utilizado para esterilizar instrumental médico y quirúrgico, sobre todo el material sensible al calor (plástico, caucho o ciertos metales).

RIESGOS

El óxido de etileno es un gas irritante y altamente tóxico, pudiendo causar cáncer y alteraciones genéticas hereditarias. Al ser extremadamente reactivo e inflamable, puede reaccionar fácilmente con otras sustancias y producir explosiones.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Eliminación del riesgo siempre que sea posible (esterilización con autoclave de vapor, plasma o peróxido de hidrogeno)
- Uso de aparatos adecuados y mantenimiento periódico de los mismos para evitar fugas. Estos aparatos deben disponer de sistemas de seguridad incorporados y estar aislados de otras áreas de trabajo.
- Aireación adecuada del local, con instalación de un sistema de extracción localizada de gases y diseño apropiado del local, que permita que el flujo del aire sea correcto.
- Se emplearán equipos de protección individual específicos para cada operación.
- Control ambiental, mediante un sistema de detección permanente y/o periódico que indique las concentraciones en el ambiente.
- Garantizar que la aireación del material esterilizado sea suficiente.

COMPUESTOS CITOSTÁTICOS

Son sustancias químicas inhibitoras del crecimiento de las células, tanto normales como enfermas, que se emplean para el tratamiento de tumores.

RIESGOS

Por su carácter especialmente tóxico y su facilidad de absorción por vía dérmica, respiratoria, digestiva o parenteral, pueden provocar efectos carcinogénicos, mutagénicos y teratogénicos. Asimismo, pueden producir reacciones alérgicas, pigmentaciones, dermatitis, mucositis, quemaduras, cefaleas, náuseas, vértigos, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Este documento es propiedad de Clínica de Medicina Deportiva S.A. de C.V.

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 22 de 66

- Se recomienda trabajar en vitrinas de seguridad biológica de la clase II con flujo de aire laminar, utilizando siempre guantes y ropa de protección adecuados al compuesto manejado. Cuando esto no sea posible se extremarán al máximo las condiciones de asepsia y se prepararán los citostáticos en una zona separada en la que estará expresamente prohibido comer, beber, fumar o aplicar cualquier cosmético cuando se esté trabajando.
- Antes de colocarse los guantes y también después de quitárselos, deberá lavarse las manos con agua y jabón
- Tenga especial cuidado de no pinchar los guantes al objeto de evitar contaminaciones y auto inoculaciones.
- No se manejará ningún tipo de polvo citostático o sustancia volátil y no se abrirá ninguna cápsula sin haberse protegido antes con guantes, gafas, mascarilla y una bata especial desechable.
- En la zona de preparación debe existir la cantidad mínima necesaria de estos medicamentos al objeto de reducir al mínimo el riesgo en caso de rotura accidental de los envases.
- Dada la eliminación de determinados citostáticos por orina y heces se recomienda tomar precauciones para no entrar en contacto directo con prendas que hayan podido ser contaminadas por ellos.
- La preparación y administración de citostáticos, así como la gestión de los desechos se hará siguiendo protocolos específicos.

DESINFECTANTES

Son compuestos cuya finalidad es la reducción de los microorganismos potencialmente patógenos. El más utilizado es el Formaldehído: que es un elemento inflamable, incoloro, con olor penetrante y fácilmente detectable al olfato. Se utiliza en forma de gas, aerosol o líquido. La disolución se denomina Formol. Se emplea para la esterilización de instrumentos endoscópicos, en hemodiálisis y conservación de tejidos en laboratorios de anatomía patológica

RIESGOS

Por su peligrosidad puede causar los siguientes efectos sobre la salud:

- Toxicidad por inhalación, por ingestión y en contacto con la piel.
- Provoca quemaduras.
- Posibles efectos cancerígenos.
- Posibilidad de sensibilización en contacto con la piel

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Eliminación del riesgo siempre que sea posible (compuestos fenólicos, diluciones de lejía o glutaraldehído).
- Los puestos de trabajo deben tener una buena ventilación general y campanas de extracción localizada.
- Los recipientes con formaldehído deben cerrar herméticamente.
- Se debe reducir al mínimo los tiempos de exposición.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 23 de 66

- Deben realizarse controles periódicos de los niveles de contaminación ambiental.
- Se emplearán equipos de protección individual específicos para cada operación: mascarillas, guantes adecuados (Nitrilo, neopreno, PVC...), gafas o pantallas protectoras.
- La ropa de trabajo contaminada con el desinfectante se debe quitar y almacenar en contenedores cerrados hasta su eliminación o lavado.

IMPORTANTE:

Se deben conocer a fondo las fuentes de contaminación que existen en su entorno de trabajo, así como los riesgos que generan y las medidas preventivas necesarias para controlarlos. Es fundamental la vigilancia periódica de la salud de todos los trabajadores expuestos a los riesgos derivados del trabajo con productos químicos.

RIESGOS ASOCIADOS A AGENTES FÍSICOS

RADIACIONES

La radiación es una forma de transmisión de la energía que no necesita soporte material y tiene como origen los elementos constitutivos de la materia, es decir, las moléculas y los átomos. Las radiaciones se pueden clasificar atendiendo a su origen (atómico o molecular) o bien a su capacidad de ionizar (ionizantes o no ionizantes).

RADIACIONES IONIZANTES

Una radiación se entiende como ionizante cuando al interaccionar con la materia produce la ionización de los átomos de la misma, es decir, su nivel de energía es suficiente para arrancar electrones de la corteza de los átomos, originando partículas con carga (iones). En la materia viva esta ionización puede afectar a las células y derivar en efectos biológicos nocivos para la salud; a altos niveles es, por tanto, peligrosa, lo que hace necesario un control estricto de su exposición.

RIESGOS

Las radiaciones ionizantes, al interaccionar con el organismo, provocan diferentes alteraciones en el mismo, debido a la ionización llevada a cabo en los elementos constitutivos de sus células. Esta acción puede producir fragmentaciones en las moléculas de ADN, que juegan una importante función en la vida, pudiendo ocasionar:

- Muerte celular. En función del órgano o tejido afectado, podemos encontrar los siguientes efectos sobre la salud:

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 24 de 66

Piel: eritema, depilación, necrosis del tejido celular y subcutáneo.	Hueso y cartílago: destrucción del cartílago de crecimiento.
Ojo: conjuntivitis, queratitis, cataratas.	Gónadas: esterilidad.
Sangre y sistema hematopoyético: anemia, leucopenia, trombopenia, linfocitosis.	Aparato digestivo: diarrea, hemorragia digestiva, déficit nutricional, etc. (El intestino delgado es el más radiosensible).
Sistema respiratorio: neumonitis.	Sistema urinario: nefritis.

• Transformaciones en la estructura química de las moléculas de ADN dando origen a mutaciones, que producen una incorrecta expresión del mensaje genético.

El daño producido por las radiaciones ionizantes puede tener carácter somático (daños en el propio individuo a corto, medio o largo plazo) o genético (efectos en las generaciones posteriores).

La naturaleza, la frecuencia y la gravedad de estos efectos dependen de:

- Tipo de radiación y su energía: poder de penetración y capacidad de ionización.
- Dosis recibida.
- Tiempo de exposición.
- Superficie corporal irradiada.
- Capacidad de recuperación del tejido.
- Susceptibilidad individual.

Considerando los distintos tipos de radiaciones existentes con sus diferentes niveles de ionización y penetración, podemos hablar de dos tipos de riesgos para el organismo:

IRRADIACION EXTERNA	
Descripción	El individuo está expuesto a una fuente de radiación no dispersa, externa al mismo y sin un contacto directo con la fuente. Puede ser global o parcial.
Radiaciones	X o gamma (γ): radiaciones electromagnéticas de capacidad de ionización baja pero con alto poder de penetración.
Servicios radiológicos implicados	Radiodiagnóstico, radioterapia, medicina nuclear, radiofarmacia y laboratorios.
Factores de riesgo:	Normas básicas de protección radiológica:
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de la fuente. • Distancia a la fuente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la distancia a la fuente. • Limitación del tiempo de exposición.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 25 de 66

<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de exposición. • Naturaleza y espesor del apantallamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apantallamiento adecuado.
CONTAMINACION RADIOACTIVA (INTERNA O EXTERNA)	
Descripción	El organismo entra en contacto directo con la fuente radiactiva, la cual puede estar dispersa en el ambiente (gases, vapores o aerosoles) o bien depositada en una superficie.
Radiaciones que implican	Beta (β) y sobre todo alfa (α): partículas corpusculares poco penetrantes, pero con alto poder de ionización. Son muy peligrosas por ingestión.
Servicios sanitarios implicados	Medicina nuclear, radiofarmacia y laboratorios.
Factores de riesgo: <ul style="list-style-type: none"> • Contacto directo con la fuente, por ingestión, inhalación o a través de la piel. 	Normas básicas de protección radiológica: <ul style="list-style-type: none"> • Protección de las instalaciones y zonas de trabajo. • Plan de trabajo adecuado. • Protecciones personales. • Completa formación e información del personal

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evaluación de las condiciones de trabajo, determinación de las zonas y del riesgo de exposición.
- Clasificación de los trabajadores en función del riesgo de exposición y límites de dosis.

CLASIFICACION DE LOS TRABAJADORES EXPUESTOS		
categoria	Límite de dosis	exigencias
A	Condiciones de trabajo en las que puedan recibir una dosis efectiva superior a 6 mSv por año oficial o una dosis equivalente superior a 3/10 de los límites de dosis equivalente para el cristalino, la piel y las extremidades fijados para los trabajadores expuestos.	<ul style="list-style-type: none"> • Superar el reconocimiento médico de ingreso y los reconocimientos periódicos. • Haber recibido formación en protección radiológica adecuada a su responsabilidad. • Utilizar obligatoriamente dosímetros individuales que midan la dosis externa, representativa de la totalidad del organismo. • Someterse a los controles dosimétricos pertinentes, en caso de existir riesgo de

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA
Este documento es propiedad de Clínica de Medicina Deportiva S.A. de C.V.			

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 26 de 66

		contaminación interna. • Utilizar dosímetros adecuados en partes potencialmente expuestas y que puedan recibir dosis superiores a la totalidad del organismo.
B	Condiciones de trabajo en la que es muy improbable recibir una dosis efectiva superior a 6 mSv por año oficial o una dosis equivalente superior a 3/10 de los límites de dosis equivalente para el cristalino, la piel y las extremidades fijados para los trabajadores expuestos.	<ul style="list-style-type: none"> • Haber recibido formación en protección radiológica adecuada a su responsabilidad. • Estar sometido a un nivel de vigilancia dosimétrica que garantice que las dosis que recibe son compatibles con su clasificación de categoría B.

- Clasificación de los lugares de trabajo en zonas y señalización de las mismas.

NIVELES DE PERSONAL DE RM

NIVEL 1

- ◆ Personal que ha tomado el curso básico de seguridad en RM, para garantizar su propia seguridad. A medida que trabajan en las zonas II o III (ej: Personal de oficina, acompañantes de los pacientes)

NIVEL 2

- ◆ Personal ampliamente formado y educado en los aspectos más amplios de los problemas de seguridad en RM, como el potencial de descarga eléctrica o quemaduras térmicas y excitación neuromuscular directa
Ej. Técnicos Radiólogos, Médicos Radiólogos, Ing. Biomédico y personal de enfermería asignado al departamento de imagenología.

Zonificación

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 27 de 66

DIAGRAMA DE ZONIFICACION DE LA RM



- Procedimientos de trabajo y medidas técnicas y organizativas. Es un documento, elaborado por el Servicio de Protección Radiológica de la organización, en el que se recogen las instrucciones y protocolos de actuación, junto con medidas preventivas y de emergencia:

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 28 de 66

Tiempo de exposición.	Distancia respecto de la fuente.
Apantallamiento, blindajes, etc.	Señalización.
Gestión de residuos.	Medidas de emergencia.
Protección de instalaciones y zonas de trabajo (filtros, ventilación, etc.)	Procedimiento para evitar el contacto con fuentes de contaminación.
Detectores, control de isótopos.	Equipos y prendas de protección individual (en algunos casos es necesaria la utilización de EPIs plomados como delantales, protectores de cuello, guantes y/o gafas u otras medidas complementarias como pantallas móviles o biombos)

- **Formación e Información.** Debe ser adecuado a las tareas a realizar, al nivel de responsabilidad y al riesgo de exposición. Debe incluir los siguientes aspectos:
 - Los riesgos radiológicos.
 - La importancia de cumplir los requisitos técnicos, médicos y administrativos.
 - Las normas, procedimientos y precauciones de protección radiológica.

- **Vigilancia del ambiente de trabajo:** Deben detectarse los niveles de radiación en los lugares de trabajo y, en caso necesario, estimar las dosis recibidas por los trabajadores, a través de detectores o dosímetros para controlar que los niveles de exposición se mantengan dentro de los límites establecidos.

Para el POE, el límite del equivalente de dosis efectiva anual (HE, L) para los efectos estocásticos es de 50 mSv (5 rem). Para los efectos deterministas es de 500 mSv (50 rem) independientemente de si los tejidos son irradiados en forma aislada o conjuntamente con otros órganos. Este límite no se aplica al cristalino, para el cual se establece un límite de 150 mSv (15 rem).

Las mujeres ocupacionalmente expuestas que se encuentren embarazadas sólo podrán trabajar en condiciones donde la irradiación se distribuya lo más uniformemente posible en el tiempo y que la probabilidad de que reciban un equivalente de dosis anual mayor de 15 mSv (1.5 rem) sea muy baja.

Cuando se excedan los límites de equivalente de dosis establecidos en el Reglamento General de Seguridad Radiológica, se deberá realizar un análisis de la causa raíz que originó el evento, y proceder a aplicar las medidas de control pertinentes, según aplique, entre otras:

- El paro de la actividad;
- La revisión de procedimientos;
- La revisión del diseño y acondicionamiento de las instalaciones;
- La limitación de tiempos y frecuencias de exposición del personal ocupacionalmente expuesto a fuentes de

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 29 de 66

radiación ionizante;

- e) La contención de fuentes de radiación ionizante;
- f) La instauración de dispositivos de seguridad;
- g) El uso del equipo de protección personal específico con base en el tipo de radiación ionizante, y
- h) El reforzamiento de la capacitación y entrenamiento.

Las medidas de control deberán ser objeto de seguimiento en el centro de trabajo. Los informes sobre la implantación de las medidas de control y su seguimiento, se deberán conservar en forma documental o por medios electrónicos, al menos, por doce meses o el tiempo que disponga el órgano regulador competente.

El programa de vigilancia de la salud del personal ocupacionalmente expuesto considera:

a) La integración de la historia clínica y la práctica de exámenes médicos de ingreso, conforme a lo que se indica a continuación:

- 1) Datos de identificación del trabajador;
- 2) Antecedentes heredo familiares (AHF);
- 3) Antecedentes personales no patológicos (APNP);
- 4) Antecedentes personales patológicos (APP);
- 5) Antecedentes laborales;
- 6) Padecimientos actuales, en su caso;
- 7) Interrogatorio por aparatos y sistemas;
- 8) Exploración física, con énfasis en la agudeza de los sentidos y facilidad de expresión para poder transmitir, en forma rápida y precisa, comunicaciones habladas o escritas o cualquier señal, sea táctil, audible o visible;
- 9) Estudios de laboratorio y gabinete, que comprendan grupo sanguíneo y RH, así como la biometría hemática completa;
- 10) Estudios auxiliares de diagnóstico a juicio del médico, y
- 11) Impresión diagnóstica, con énfasis en la normalidad física de las partes motoras esenciales para desempeñar su actividad profesional con destreza de movimientos, que permitan alcanzar rápidamente los accesos y ejecutar las funciones asignadas, y

b) La práctica de exámenes periódicos en forma anual, sujetos:

- 1) Al análisis del tipo de trabajo que ha estado realizando el personal ocupacionalmente expuesto y a los riesgos a que ha estado sometido como consecuencia del mismo, y
- 2) Al historial dosimétrico, con el fin de identificar efectos tempranos en la salud del personal ocupacionalmente expuesto.

Al personal ocupacionalmente expuesto se le deberá generar la ficha de registro, practicar el examen médico inicial y emitir el certificado médico de aptitud.

El médico deberá comparar los resultados de los exámenes periódicos con los iniciales, a fin de detectar y

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 30 de 66

actuar en caso de identificar cualquier alteración temprana a la salud del personal ocupacionalmente expuesto. Si el médico considera necesario practicar estudios complementarios, éstos se deberán realizar de acuerdo con el puesto de trabajo; los antecedentes de la exposición a radiaciones ionizantes, así como la edad y el estado de salud del personal ocupacionalmente expuesto.

- Vigilancia de la salud: Se debe determinar el total de los trabajadores expuestos valorando su aptitud frente a la exposición a radiaciones ionizantes, así como llevar un control y seguimiento médico periódico, evaluando la adaptación del trabajador a su puesto de trabajo y la existencia de posibles susceptibilidades individuales, poniendo especial atención a aspectos relativos al embarazo y a la lactancia.

RADIACIONES NO IONIZANTES

Las radiaciones no ionizantes (infrarrojas, ultravioletas, láser, radiofrecuencias, microondas y campos magnéticos estáticos) no tienen la energía necesaria para arrancar electrones del átomo y por lo tanto no pueden ionizar la materia. Sin embargo, son factores de riesgos que pueden producir efectos para la salud de tipo térmico, fisiológico o incluso genético.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- Siempre que sea posible hay que intentar reducir la Exposición de los trabajadores y pacientes al mínimo necesario, impidiendo cualquier exposición innecesaria.
- Se deben controlar las diferentes sesiones que se realicen, así como las medidas de protección adoptadas y la duración de las mismas.
- Es necesaria una formación específica sobre los riesgos y medidas preventivas presentes durante el manejo de los equipos que generen este tipo de radiaciones.

MICROONDAS Y RADIOFRECUENCIAS	
Factores de riesgo: <ul style="list-style-type: none"> • Efectos térmicos. • Interferencias con membranas biológicas, a nivel celular o molecular. • Alteraciones en la transmisión de la información genética. • Afección a personas que usan marcapasos. 	Medidas preventivas: <ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la distancia entre el emisor y el receptor. • Protección colectiva (encerramientos, mallas metálicas, paneles perforados). • Señalización. • Formación del personal y diseño seguro de los equipos.
RADIACIONES INFRAROJAS	
Factores de riesgo: <ul style="list-style-type: none"> • Efectos térmicos. 	Medidas preventivas: <ul style="list-style-type: none"> • Señalar las zonas peligrosas.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA
Este documento es propiedad de Clínica de Medicina Deportiva S.A. de C.V.			

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 31 de 66

<ul style="list-style-type: none"> • Producen calentamiento con lesiones en los capilares sanguíneos, terminaciones nerviosas y ojos donde, a largo plazo, se pueden producir cataratas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Instrucción del personal que trabaje con ellas. • Exploraciones periódicas de la salud.
RADIACION ULTRAVIOLETA	
Factores de riesgo: <ul style="list-style-type: none"> • Se producen cambios en el ADN de las células de la piel “in vivo”. • Cuando incide sobre el organismo puede ser reflejada, transmitida o absorbida y puede producir reacciones fotoquímicas: enrojecimiento de la piel, inflamación de la córnea. A largo plazo se incluye el envejecimiento prematuro, formación de cataratas y cáncer de piel. • Se produce un efecto biológico de tipo térmico. • Produce ozono, tóxico para el hombre en cantidades elevadas. • Las más energéticas tienen una cierta capacidad de ionización. 	Medidas preventivas: <ul style="list-style-type: none"> • Sobre la fuente: sistema de cerramiento. • Sobre el ambiente: recubrimiento anti reflectante de las paredes, señalización, limitación de acceso y ventilación adecuada. • Sobre las personas: protectores oculares, cremas barreras, información y formación.
RADIACION LASER	
Factores de riesgo: <ul style="list-style-type: none"> • Pueden producir una lesión de la córnea, despigmentación de la piel y afección a los órganos más superficiales. • Principales riesgos: electrocución, quemaduras, lesiones en la córnea, dependiendo de la clase de láser. 	Medidas preventivas: <ul style="list-style-type: none"> • Señalización de locales. • Se evitará la reflexión en las paredes mediante revestimiento oscuro y el alumbrado ha de ser potente para contraer la pupila. • Se han de usar gafas especiales y guantes. • Las máquinas han de estar protegidas. • El personal contará con formación adecuada.

IMPORTANTE:

El trabajo cotidiano con radiaciones no exime al trabajador de los riesgos derivados del mismo. La rutina en los procedimientos de trabajo es uno de los focos de accidentes más importantes, ya que se tiene poca conciencia del riesgo que se corre, tanto para la propia salud del trabajador como para la de los compañeros y pacientes y para el medio ambiente.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 32 de 66

RUIDO

En el medio sanitario no suele existir exposición a niveles elevados de ruido (excepto en lugares definidos, como lavandería o personal de mantenimiento, al estar expuestos durante períodos prolongados de tiempo). Y lo que generalmente se produce es una sensación de disconfort. Los efectos producidos por el ruido son irritabilidad, dificultad de concentración, estrés, fatiga, falta de memoria inmediata, insomnio y sobre todo hipoacusia.

Existe normativa específica que regula la protección de los trabajos frente a los riesgos derivados del Ruido. En caso de exposición a niveles elevados de ruido, se debe actuar primero sobre la fuente que lo produce, en segundo lugar, sobre el medio, y en último lugar sobre el propio trabajador.

CALOR AMBIENTAL

Es el resultante de la combinación de temperatura, humedad, velocidad del aire y actividad física a la que está sometido un individuo en su ambiente de trabajo.

RIESGOS

Los principales riesgos relacionados con el calor ambiental son: Golpe de calor, síncope (deficiencia circulatoria), quemaduras, deshidratación, anhidrosis (disminución o ausencia de sudoración con la consiguiente pérdida de sal) y deficiencia de sal.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Condiciones de trabajo:
 - Evaluación y eliminación del riesgo, siempre que sea posible.
 - Disposición de barreras para aislar la fuente de calor.
 - Establecimiento de pausas durante la jornada de trabajo.
 - Uso de ropa adecuada y calzado que permita la pérdida de calor.
 - Hidratación para reponer la pérdida de líquidos y sales.
 - Información y formación del personal expuesto: Se deben conocer a fondo las fuentes de calor ambiental que existen en el lugar de trabajo, así como los principales riesgos y medidas preventivas.
 - Vigilancia de la salud: Se debe determinar el total de los trabajadores expuestos al riesgo y llevar un control y seguimiento médico periódico de los mismos.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 33 de 66

RIESGOS ASOCIADOS A AGENTES BIOLÓGICOS

Para la prevención y el control de los riesgos derivados de la exposición a agentes biológicos, existe una normativa sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición de los agentes biológicos durante el trabajo.

Dicha normativa define a los agentes biológicos como los microorganismos (incluyendo los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos) capaces de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad. En la tabla 1 se refleja la clasificación de los agentes biológicos en función del riesgo de infección en trabajadores sanos y de la existencia de medidas preventivas y/o tratamientos eficaces.

Grupo de riesgo	Riesgo infeccioso	Riesgo de propagación a la colectividad	Profilaxis o tratamiento eficaz
1	Poco probable que cause enfermedad	No	Innecesario
2	Pueden causar una enfermedad y constituye peligro para los trabajadores	Poco probable	Existe generalmente
3	Puede provocar una enfermedad grave y constituir un serio peligro para los trabajadores	Probable	Existe generalmente
4	Provocan una enfermedad grave y constituyen un serio peligro para los trabajadores	Elevado	No existe generalmente

TABLA 1

Clasificación de agentes biológicos (En función del riesgo de infección) R.D. 664/1997

RIESGOS

Los riesgos más frecuentes, consecuencia de las exposiciones a agentes biológicos, son las enfermedades infecciosas. Una infección es el resultado del establecimiento e interacción de un parásito en un organismo que actúa como huésped del mismo.

Las principales fuentes de agentes infecciosos en actividad sanitaria pueden ser:

- Los pacientes, así como los materiales biológicos procedentes de las mismas.
- Los equipos e instrumentación contaminados.
- Los residuos generados.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 34 de 66

- Las diversas instalaciones de la organización en las que pueden existir reservorios de agentes biológicos (instalaciones de aire acondicionado, etc.)

Principales enfermedades producidas por agentes biológicos infecciosos presentes en los centros hospitalarios		
Tipo de infección	Agente biológico grupo 2	Agente biológico grupo 3
Infecciones víricas	<ul style="list-style-type: none"> Hepatitis A Sarampión Rubéola Herpes Varicela Gripe Parotiditis Citomegalovirus (CMV) Virus Epstein-Barr (VEB) 	<ul style="list-style-type: none"> Hepatitis (B, C, D, E, G) VIH /SIDA
Infecciones bacterianas	<ul style="list-style-type: none"> Legionelosis Meningitis meningocócica Salmonelosis Tosferina Shigelosis Tétanos 	<ul style="list-style-type: none"> Tuberculosis Shigelosis Salmonelosis
Infecciones por hongos	<ul style="list-style-type: none"> Candidiasis Aspergilosis 	

Las vías y mecanismos que dichos agentes pueden utilizar son las siguientes:

- Parenteral, a través de discontinuidades en la barrera que constituye la piel debido a cortes, punturas o contacto con heridas sin protección.
- Aérea, por inhalación, a través de la boca o nariz, de aquellos agentes que se pueden presentar en suspensión en el aire formado aerosoles contaminados.
- Dérmica, por contacto de piel o mucosas con los agentes implicados.
- Digestiva, por intestinal, asociada a malos hábitos higiénicos (comer o fumar en el puesto de trabajo, no lavarse las manos una vez finalizada la tarea...).

Cada agente de acuerdo a sus características, utiliza una o varias vías de las señaladas para su transmisión.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 35 de 66

• Precauciones universales:

Las precauciones universales tienen como finalidad la prevención de los riesgos que derivan de la exposición a los patógenos transmisibles a través de la sangre u otros fluidos biológicos.

La sangre y otros fluidos corporales deben considerarse potencialmente infecciosos, aceptando que no existen pacientes de riesgo sino tareas o procedimientos de riesgo, por lo que se han de adoptar precauciones en los que exista la posibilidad de contacto con la sangre y/o fluidos corporales a través de la piel o las mucosas.

Es de especial importancia que:

- Todo el personal esté informado de dichas precauciones.
- Todo el personal conozca las razones por las que debe proceder de la manera indicada y
- Se promueva el conocimiento y la utilización adecuados. Se pueden distinguir las siguientes precauciones universales:
 - Normas de Higiene Personal: A continuación, se resumen un conjunto de normas de higiene personal a seguir por los trabajadores:
 - Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable, al iniciar la actividad laboral.
 - Cuando existan lesiones que no se puedan cubrir, deberá evitarse el cuidado directo de los pacientes.
 - El lavado de manos debe realizarse al comenzar y terminar la jornada y después de realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con material infeccioso. Dicho lavado se realizará con agua y jabón líquido.
 - En situaciones especiales se emplearán sustancias antimicrobianas. Tras el lavado de las manos éstas se secarán con toallas de papel desechables o corriente de aire.
 - No comer, beber ni fumar en el área de trabajo.
 - El pipeteo con la boca no debe realizarse.

Elementos de protección de barrera:

Los trabajadores de la salud deben utilizar rutinariamente los elementos de protección de barrera apropiados siempre que exista la posibilidad de entrar en contacto directo con la sangre o los fluidos corporales de los pacientes.

El contacto puede producirse tanto de forma directa como durante la manipulación de instrumental o de materiales extraídos para fines diagnósticos como es el caso de la realización de procesos invasivos.

Dentro de los elementos de protección de barrera podemos distinguir los siguientes:

1. Guantes.
2. Mascarillas.
3. Batas.

1. Guantes:

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 36 de 66

El uso de guantes será obligatorio:

- Cuando el trabajador sanitario presente heridas no cicatrizadas o lesiones dérmicas exudativas o rezumantes, cortes, lesiones cutáneas, etc.
- Si manejo sangre, fluidos corporales contaminados con sangre, tejidos, etc.
- Al entrar en contacto con la piel no intacta o mucosas.
- Al manejar objetos, materiales o superficies contaminados con sangre al realizar procesos invasivos.

2. Mascarillas y protección ocular:

Se emplearán en aquellos casos en los que, por la índole del procedimiento a realizar, se prevea la producción de salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales que afecten las mucosas de ojos, boca o nariz.

3. Batas:

Las batas deberían utilizarse en las situaciones en las que pueda darse un contacto con la sangre u otros fluidos orgánicos, que puedan afectar las propias vestimentas del trabajador.

Cuidado con los objetos cortantes y punzantes:

Se deben tomar todas las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones producidas en el personal por pinchazos y cortes.

Para ello es necesario:

- Tomar precauciones en la utilización del material cortante, de las agujas y de las jeringas durante y después de su utilización, así como en los procedimientos de limpieza y de eliminación.
- Siempre que sea posible se deben substituir los dispositivos convencionales por dispositivos de seguridad.
- No encapsular agujas ni objetos cortantes ni punzantes ni someterlas a ninguna manipulación.
- Los objetos punzantes y cortantes (agujas, jeringas y otros instrumentos afilados) deberán ser depositados en contenedores apropiados con tapa de seguridad, para impedir su pérdida durante el transporte, estando estos contenedores cerca del lugar de trabajo y evitando su llenado excesivo.
- El personal sanitario que manipule objetos cortantes se responsabilizará de su eliminación.
- Desinfección y esterilización correcta de instrumentales y superficies

Vacunación:

La vacunación activa frente a enfermedades infecciosas ha demostrado ser, junto con las medidas generales de prevención, una de las principales formas de proteger a los trabajadores.

El empresario debe ofrecer dicha vacunación a los trabajadores. Asimismo, se debe informar sobre ventajas e inconvenientes de las mismas. Dentro de la organización no se cuenta con programa de vacunación, por lo cual se realiza referencia de personal a la institución correspondiente.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 37 de 66

Elaboración de Normas y Procedimientos de Seguridad.

Especialmente aquellos procedimientos relacionados con la obtención, manipulación y procesado de muestras de origen humano y con las operaciones limpieza y descontaminación.

Gestión de residuos de acuerdo a la normativa vigente.

Se deben proporcionar medios seguros para la recogida, almacenamiento y evacuación de residuos por los trabajadores, incluidos el uso de recipientes específicos señalizados. Por lo cual se cuenta con un programa de desecho de RPBI dentro de la organización.

Formación e Información a los trabajadores.

Es importante que incluya información sobre la forma de actuar de los trabajadores en caso de exposición accidental (cortes o pinchazos con material potencialmente contaminado, salpicadura a mucosas de fluidos biológicos).

Vigilancia Sanitaria Específica.

Se deben procurar una vigilancia sanitaria de acuerdo a la NOM 021 de vigilancia epidemiológica.

Medidas de contención.

En los servicios de aislamiento en donde se encuentren pacientes que se sabe o se sospecha que padecen enfermedades causadas por agentes de los grupos 3 o 4 se seleccionarán medidas de aislamiento de acuerdo con el anexo III del R.D. 664.

Medidas de contención	Niveles de contención		
	1	2	3
El lugar de trabajo se encontrará separado de toda actividad que se desarrolle en el mismo edificio	No	aconsejable	Si
El aire introducido y extraído del lugar de trabajo se filtrará mediante la utilización de filtros de aire para partículas de elevada eficacia (HEPA) o de forma similar	si	Si, para la salida aire	Si, para la salida y entrada de aire
Solamente se permitirá el acceso al personal designado	aconsejable	si	Si, con una cámara de aire

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 38 de 66

El lugar de trabajo deberá poder precintarse para permitir la desinfección	No	aconsejable	Si
Procedimientos de desinfección especificados	si	si	Si
El lugar de trabajo se mantendrá con una presión negativa respecto a la presión atmosférica	no	aconsejable	Si
Control eficiente de vectores, por ejemplo, de roedores e insectos	aconsejable	si	Si
Superficies impermeables al agua y de fácil limpieza	Si, para el banco de pruebas	Si, para el banco de pruebas y el suelo	Si, para el banco de pruebas, el suelo y los techos
Superficies resistentes a ácidos, álcalis, disolventes, desinfectantes	aconsejable	si	Si
Almacenamiento de seguridad para agentes biológicos	si	si	Si, almacenamiento seguro
Se instalará una ventanilla de observación o un dispositivo alternativo en las zonas de manera que se pueda ver a los ocupantes	aconsejable	aconsejable	Si
El material infectado, animales incluidos, deberá manejarse en un armario de seguridad o en un aislador u otra contención apropiada	Cuando proceda	Si, cuando la infección se propague por el aire	Si
Incinerador para destrucción de animales muertos	aconsejable	Si (disponible)	Si

RIESGOS ASOCIADOS A AGENTES ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES

RIESGOS ERGONÓMICOS

A este grupo pertenecen todos los factores de riesgo que se producen por un esfuerzo físico excesivo, ya sea por una incorrecta postura en el lugar de trabajo, un incorrecto diseño del mismo o en actividades que suponen el traslado y manejo de enfermos. Estas acciones constituyen una de las principales causas de accidente en centros sanitarios por la frecuente aparición de lesiones lumbares. Otros trastornos pueden ser: microtraumatismos en dedos y/o muñecas, fatiga visual, física y mental.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 39 de 66

MEDIDAS PREVENTIVAS

Posturas estáticas

- **Formación e información:** El personal debe estar formado para conocer el riesgo y las pautas para adecuar la actividad laboral, en lo posible, a una postura correcta.
- **Condiciones de trabajo:**
 - Deben incluirse criterios de diseño de las actividades que conlleven sobrecarga estática y que permitan alternar la actividad estática con la dinámica.
 - Siempre que sea posible, deben corregirse los instrumentos de trabajo que puedan originar sobrecarga estática.
- **Hábitos personales:**
 - Realice pausas, cortas y frecuentes, y no mantenga la misma postura durante un tiempo prolongado.
 - Efectúe ejercicios musculares para estirar los músculos, aliviar la tensión e incrementar la circulación.
- **Vigilancia de la salud:** Se debe determinar el total de los trabajadores expuestos al riesgo y llevar un control y seguimiento médico periódico de los mismos.

Pantallas de visualización de datos

- **Medidas generales:**
 - El espacio destinado al puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
 - El ambiente físico (temperatura, ruido e iluminación) no debe generar situaciones de discomfort.
 - Las sillas tendrán base estable y regulación en altura. El respaldo lumbar será ajustable en inclinación y, si la utilización de la pantalla es prolongada, también en altura.
 - La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm.), para evitar la fatiga visual.
 - La pantalla debe estar entre 10° y 60° por debajo de la horizontal de los ojos del operador.
 - De utilizar porta copias, éstos no deben ocasionar posturas incorrectas. Su ubicación a la altura de la pantalla evita movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.
- **Deslumbramientos:**
 - El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de las ventanas).
 - La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de focos luminosos.
 - En la figura se dan orientaciones sobre la mejor ubicación de las pantallas con objeto de reducir deslumbramientos.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 40 de 66

- Normas específicas:
 - Al iniciar el trabajo.
 - . Adecúe el puesto a sus características personales (silla, mesa, teclado, etc.) Si es necesario utilice reposapiés.
 - . Ajuste el apoyo lumbar y la inclinación del respaldo que deberá ser inferior a 115°.
 - . Ubique, oriente y gradúe correctamente la pantalla.
 - . Evite el contraste entre la luz de la ventana y la de la pantalla.
 - . Elimine cualquier tipo de reflejo sobre la pantalla.
 - . Sitúe el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la línea horizontal de visión.
 - . Para introducir datos, coloque la pantalla ligeramente hacia un lado.
 - . Evite oscilaciones de las letras, los caracteres y/o el fondo de pantalla.
 - . Controle el contraste y brillo de la pantalla.
 - Durante el trabajo:
 - . Distribuya racionalmente los medios a emplear.
 - . Disponga de espacio para el ratón, el teclado y los documentos.
 - . Mantenga ordenados los documentos evitando que se acumulen en la mesa de trabajo.
 - . Retire de la mesa todo aquello que no sea necesario.
 - . Evite giros bruscos del tronco y de la cabeza.
 - . Evite los giros mantenidos y forzados del tronco y de la cabeza.
 - . El antebrazo y la mano deben permanecer alineados.
 - . Mantenga el ángulo del brazo y antebrazo por encima de 90°.
 - . No copie documentos introducidos en fundas de plástico.
 - . Limpie periódicamente la superficie de visión (pantalla o filtro).
 - . Realice breves paradas o alterne las tareas si mantiene una actividad permanente con la pantalla.
- Realice con suavidad los siguientes ejercicios de relajación, en caso de fatiga muscular, o durante las pausas.
 - Primero: Mover lentamente la cabeza.
 - inicio derecha izquierda
 - Segundo: Girar lateralmente la cabeza derecha izquierda
 - Tercero: Girar lateralmente la cabeza con la barbilla levantada a la derecha a la izquierda
- Otras normas:
 - Obtenga información / formación sobre los programas informáticos con los que va a trabajar.
 - Organice las tareas de forma adecuada y lógica.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 41 de 66

- Mantenga los cables fuera de las zonas de paso o protegidos con canaletas.
- Desenchufe los equipos sin tirar de los cables.
- Para evitar contactos eléctricos, no manipule en el interior de los equipos ni los desmonte.
- No sobrecargue los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- Vigile periódicamente el estado de su salud.
- Realice los controles médicos periódicos para llevar un control adecuado de su estado de salud.

Movilización de Pacientes

- **Formación e Información:**
 - Conozca la enfermedad o lesión que padece el enfermo y valore el espacio y los útiles disponibles.
 - Debe llevarse a cabo formación práctica del personal acerca de los diferentes movimientos para la movilización de pacientes incapacitados: vueltas, levantamientos, bajadas, enderezamientos o traslados.
- **Procedimiento de movilización de pacientes:**
 - Explique al enfermo los movimientos que van a realizar y pida su colaboración.
 - Adopte una postura correcta: carga cerca del cuerpo, espalda recta, piernas flexionadas, pies separados, utilización de apoyos, contrapeso del cuerpo.
 - Siempre que sea posible, realice la movilización entre dos personas y preferentemente con los medios mecánicos disponibles.
 - Dé una orden única, clara y precisa para el movimiento.
- **Hábitos personales:**
 - Utilice una vestimenta adecuada, no lleve objetos punzantes en los bolsillos ni adornos.
 - Realice ejercicios musculares para aliviar la sobrecarga física que supone la movilización de pacientes.
- **Vigilancia de la salud:** Se debe determinar el total de los trabajadores expuestos al riesgo y llevar un control y seguimiento médico periódico de los mismos.

RIESGOS PSICOSOCIALES

Los factores psicosociales del trabajo se definen como aquellas condiciones presentes en la situación laboral relativas a la organización y al contenido del trabajo con capacidad para afectar tanto a la salud y al bienestar de los trabajadores como al desarrollo del trabajo (absentismo, baja productividad, etc.).

En ocasiones, estos factores pueden ocasionar fatiga debida a:

- La tensión generada por desbordamientos de diverso tipo, como prisas, plazos estrictos, implicación

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 42 de 66

emocional con pacientes, trabajo aislado, trabajo de noche, etc.

- Falta de claridad de las peticiones realizadas, de los objetivos, de las prioridades del trabajo, de la autonomía en la toma de decisiones, etc. Ello puede producir incertidumbre sobre las consecuencias de las decisiones tomadas, especialmente, respecto al nivel de satisfacción de los usuarios o el cumplimiento de los objetivos.
- Se pueden producir, igualmente, sobrecargas o saturaciones mentales en casos de realización de varias tareas a la vez.

Las condiciones en el ambiente de trabajo. Se refieren a condiciones peligrosas e inseguras o deficientes e insalubres; es decir, a las condiciones del lugar de trabajo, que bajo ciertas circunstancias exigen del trabajador un esfuerzo adicional de adaptación;

Las cargas de trabajo. Se refieren a las exigencias que el trabajo impone al trabajador y que exceden su capacidad, pueden ser de diversa naturaleza, como cuantitativas, cognitivas o mentales, emocionales, de responsabilidad, así como cargas contradictorias o inconsistentes;

La falta de control sobre el trabajo. El control sobre el trabajo es la posibilidad que tiene el trabajador para influir y tomar decisiones en la realización de sus actividades. La iniciativa y autonomía, el uso y desarrollo de habilidades y conocimientos, la participación y manejo del cambio, así como la capacitación son aspectos que dan al trabajador la posibilidad de influir sobre su trabajo. Estos elementos, cuando son inexistentes o escasos, se convierten en un factor de riesgo. La falta de control se denomina como la escasa o inexistente posibilidad que tiene el trabajador para influir y tomar decisiones sobre los diversos aspectos que inter-vienen en la realización de sus actividades. Contrario a esto, la iniciativa y autonomía, el uso y desarrollo de habilidades y conocimientos, la participación y el manejo del cambio y la capacitación son elementos que dan al trabajador la posibilidad de influir sobre su trabajo.

Las jornadas de trabajo y rotación de turnos que exceden lo establecido en la Ley Federal del Trabajo. Representan una exigencia de tiempo laboral que se hace al trabajador en términos de la duración y el horario de la jornada, se convierte en factor de riesgo psicosocial cuando se trabaja con extensas jornadas, con frecuente rotación de turnos o turnos nocturnos, sin pausas y descansos periódicos claramente establecidos y ni medidas de prevención y protección del trabajador para detectar afectación de su salud, de manera temprana.

Interferencia en la relación trabajo-familia. Surge cuando existe conflicto entre las actividades familiares o personales y las responsabilidades laborales; es decir, cuando de manera constante se tienen que atender responsabilidades laborales durante el tiempo dedicado a la vida familiar y personal, o se tiene que laborar fuera del horario de trabajo;

Liderazgo negativo y relaciones negativas en el trabajo:

- El liderazgo negativo en el trabajo hace referencia al tipo de relación que se establece entre el patrón o sus

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 43 de 66

representantes y los trabajadores, cuyas características influyen en la forma de trabajar y en las relaciones de un área de trabajo y que está directamente relacionado con la actitud agresiva y/o impositiva; falta de claridad de las funciones en las actividades, y escaso o nulo reconocimiento y retroalimentación del desempeño, y

- El concepto de relaciones negativas en el trabajo se refiere a la interacción que se establece en el contexto laboral y abarca aspectos como la imposibilidad de interactuar con los compañeros de trabajo para la solución de problemas relacionados con el trabajo, y características desfavorables de estas interacciones en aspectos funcionales como deficiente o nulo trabajo en equipo y apoyo social, y

La violencia laboral, de conformidad con lo siguiente:

- Acoso, acoso psicológico: Aquellos actos que dañan la estabilidad psicológica, la personalidad, la dignidad o integridad del trabajador. Consiste en acciones de intimidación sistemática y persistente, tales como: descrédito, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales llevan al trabajador a la depresión, al aislamiento, a la pérdida de su autoestima. Para efectos de esta Norma no se considera el acoso sexual;
- Hostigamiento: El ejercicio de poder en una relación de subordinación real de la víctima frente al agresor en el ámbito laboral, que se expresa en conductas verbales, físicas o ambas, y
- Malos tratos: Aquellos actos consistentes en insultos, burlas, humillaciones y/o ridiculizaciones del trabajador, realizados de manera continua y persistente (más de una vez y/o en diferentes ocasiones).

IMPORTANTE:

Si una persona está sometida a tensiones en su trabajo suele responder a éstas, realizando un esfuerzo. Si esta situación se prolonga demasiado puede incidir en el trabajador.

Medidas de prevención y acciones de control de los factores de riesgo psicosocial, de la violencia laboral, y promoción del entorno organizacional favorable

Para la prevención de los factores de riesgo psicosocial y la violencia laboral, así como para la promoción del entorno organizacional favorable, los centros de trabajo deberán:

- Establecer acciones para la prevención de los factores de riesgo psicosocial que impulsen: el apoyo social, la difusión de la información y la capacitación;
- Disponer de mecanismos seguros y confidenciales para la recepción de quejas por prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y para denunciar actos de violencia laboral, y
- Realizar acciones que promuevan el sentido de pertenencia de los trabajadores a la organización; la capacitación para la adecuada realización de las tareas encomendadas; la definición precisa de responsabilidades para los miembros de la organización; la participación proactiva y comunicación entre sus integrantes; la distribución adecuada de cargas de trabajo, con jornadas laborales regulares conforme a la Ley Federal del Trabajo, y la evaluación y el reconocimiento del desempeño.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 44 de 66

Las acciones y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, referidas en el numeral anterior, deberán considerar lo siguiente:

- a) En relación con el liderazgo y las relaciones en el trabajo deberán incluir:
 - 1) Acciones para el manejo de conflictos en el trabajo, la distribución de los tiempos de trabajo, y la determinación de prioridades en el trabajo;
 - 2) Lineamientos para prohibir la discriminación y fomentar la equidad y el respeto;
 - 3) Mecanismos para fomentar la comunicación entre supervisores o gerentes y trabajadores, así como entre los trabajadores;
 - 4) Establecer y difundir instrucciones claras a los trabajadores para la atención de los problemas que impiden o limitan el desarrollo de su trabajo, cuando éstos se presenten, y
 - 5) Capacitación y sensibilización de los directivos, gerentes y supervisores para la prevención de los factores de riesgo psicosocial y la promoción de entornos organizacionales favorables, con énfasis en lo señalado en los subincisos 1) al 3) de este inciso, según aplique;
- b) Respecto a las cargas de trabajo deberán contener:
 - 1) Revisión y supervisión que la distribución de la carga de trabajo se realice de forma equitativa y considerando el número de trabajadores, actividades a desarrollar, alcance de la actividad y su capacitación;
 - 2) Actividades para planificar el trabajo, considerando el proceso productivo, de manera que se tengan las pausas o periodos necesarios de descanso, rotación de tareas y otras medidas necesarias para evitar ritmos de trabajo acelerados, y
 - 3) Instructivos o procedimientos que definan claramente las tareas y responsabilidades;
- c) En lo que se refiere al control de trabajo deberán comprender:
 - 1) Actividades para involucrar a los trabajadores en la toma de decisiones sobre la organización de su trabajo; para que participen en la mejora de las condiciones de trabajo y la productividad siempre que el proceso productivo lo permita y cuenten con la experiencia y capacitación para ello;
 - 2) Acciones para acordar y mejorar el margen de libertad y control sobre su trabajo por parte de los trabajadores y el patrón, y para impulsar que éstos desarrollen nuevas competencias o habilidades, considerando las limitaciones del proceso productivo, y
 - 3) Reuniones para abordar las áreas de oportunidad de mejora, a efecto de atender los problemas en el lugar de su trabajo y determinar sus soluciones;
- d) En lo relativo al apoyo social deberán incluir actividades que permitan:
 - 1) Establecer relaciones entre trabajadores, supervisores, gerentes y patrones para que puedan obtener apoyo los unos de los otros;
 - 2) Realizar reuniones periódicas (semestrales o anuales) de seguimiento a las actividades establecidas para el apoyo social y, en su caso, extraordinarias si ocurren eventos que pongan en riesgo la salud del trabajador o al centro de trabajo;
 - 3) Promover la ayuda mutua y el intercambio de conocimientos y experiencias entre los trabajadores, y
 - 4) Contribuir al fomento de las actividades culturales y del deporte entre sus trabajadores y proporcionarles los equipos y útiles indispensables;

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 45 de 66

- e) En relación con el equilibrio en la relación trabajo-familia, contemplar:
- 1) Acciones para involucrar a los trabajadores en la definición de los horarios de trabajo cuando las condiciones del trabajo lo permitan;
 - 2) Lineamientos para establecer medidas y límites que eviten las jornadas de trabajo superiores a las previstas en la Ley Federal del Trabajo;
 - 3) Apoyos a los trabajadores, de manera que puedan atender emergencias familiares, mismas que el trabajador tendrá que comprobar, y
 - 4) Promoción de actividades de integración familiar en el trabajo, previo acuerdo con los trabajadores;
- f) Respecto al reconocimiento en el trabajo deberán contar con mecanismos que permitan:
- 1) Reconocer el desempeño sobresaliente (superior al esperado) de los trabajadores;
 - 2) Difundir los logros de los trabajadores sobresalientes, y
 - 3) En su caso, expresar al trabajador sus posibilidades de desarrollo;
- g) En lo que se refiere a la prevención de la violencia laboral se deberá:
- 1) Difundir información para sensibilizar sobre la violencia laboral, tanto a trabajadores como a directivos, gerentes y supervisores;
 - 2) Establecer procedimientos de actuación y seguimiento para tratar problemas relacionados con la violencia laboral, y capacitar al responsable de su implementación, y
 - 3) Informar sobre la forma en que se deben denunciar actos de violencia laboral;
- h) En relación con la información y comunicación que se proporciona a los trabajadores se deberá promover que:
- 1) El patrón, supervisor o jefe inmediato se comuniquen de forma directa y con frecuencia con los trabajadores sobre cualquier problema que impida o retrase el desarrollo del trabajo;
 - 2) Los cambios en la organización o en las condiciones de trabajo se difundan entre los trabajadores, y
 - 3) Los trabajadores puedan expresar sus opiniones sobre la solución de los problemas o la mejora de las condiciones de su trabajo que permitan mejorar su desempeño, e
- i) Respecto a la capacitación y adiestramiento que se proporciona a los trabajadores se deberá cumplir con:
- 1) Analizar la relación capacitación-tareas encomendadas;
 - 2) Dar oportunidad a los trabajadores para señalar sus necesidades de capacitación conforme a sus actividades, y
 - 3) Realizar una detección de necesidades de capacitación al menos cada dos años e integrar su resultado en el programa de capacitación.

Los centros de trabajo cuyo resultado de las evaluaciones a que se refieren los numerales 7.1 al 7.4, conforme a los criterios establecidos en el método aplicado, determinen la necesidad de desarrollar acciones de control, éstas se deberán implementar a través de un Programa que cumpla con lo previsto por el numeral 8.4 de la presente Norma.

El Programa para la atención de los factores de riesgo psicosocial, y en su caso, para propiciar un entorno organizacional favorable y prevenir actos de violencia laboral deberá contener:

- a) Las áreas de trabajo y/o los trabajadores sujetos al programa;

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 46 de 66

- b) El tipo de acciones y las medidas de control que deberán adoptarse;
- c) Las fechas programadas para su realización;
- d) El control de los avances de la implementación del programa;
- e) La evaluación posterior a la aplicación de las medidas de control, en su caso, y
- f) El responsable de su ejecución.

8.5 El tipo de acciones deberán realizarse, según aplique, en los niveles siguientes:

a) **Primer nivel:** Las acciones se centran en el plano organizacional e implican actuar sobre la política de prevención de riesgos psicosociales del centro de trabajo, la organización del trabajo, las acciones o medios para: disminuir los efectos de los factores de riesgo psicosocial, prevenir la violencia laboral y propiciar el entorno organizacional favorable.

b) **Segundo nivel:** Las acciones se orientan al plano grupal e implica actuar en la interrelación de los trabajadores o grupos de ellos y la organización del trabajo; su actuación se centra en el tiempo de trabajo, el comportamiento y las interacciones personales, se basan en proporcionar información al trabajador, así como en la sensibilización, (contempla temas como: manejo de conflictos, trabajo en equipo, orientación a resultados, liderazgo, comunicación asertiva, administración del tiempo de trabajo, entre otros), y reforzar el apoyo social, y/o

c) **Tercer nivel:** Las acciones se enfocan al plano individual; es decir, se desarrolla cuando se comprueba que existen signos y/o síntomas que denotan alteraciones en la salud, se incluyen intervenciones de tipo clínico o terapéutico.

Las intervenciones de tercer nivel que sean de tipo clínico o terapéutico deberán ser realizadas invariablemente por un médico, psicólogo o psiquiatra según corresponda.

MEDIDAS PREVENTIVAS

• **Normas específicas:**

- Mantenga al día y disponibles las ayudas y procedimientos de trabajo (documentación, claves, accesos, códigos, etc.).
- Mantenga localizables las alternativas de consulta y asistencia para los casos de fallo del sistema principal.
- Conozca las ayudas de la organización y de consulta para cada demanda o situación especial que se salga de su ámbito de decisión.
- Solicite las aclaraciones sobre las pautas de comportamiento a seguir en las diferentes situaciones potencialmente conflictivas y recabe información sobre los resultados a los que no tenga acceso.
- Cree un grado de autonomía adecuado en el ritmo y organización básica del trabajo. Haga pausas para los cambios posturales, la reducción de la fatiga física y mental y la tensión o saturación psicológica.

• **Diez consejos para manejar el estrés personal (Adaptado de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (FEMCVT)):**

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 47 de 66

1. Aprenda a reconocer sus reacciones al estrés. Véalas como un aviso.
2. Precise las causas inmediatas de su estrés. ¿Trabajo, familia, dinero? ¿Se está, tal vez, exigiendo demasiado?
3. Quizás se estrese por cosas que pronto se olvidan. No se deje "acelerar" por pequeñas preocupaciones. Sólo son preocupaciones, no desastres.
4. No se atormenta por los "y si...". Como alguien dijo: "Mi vida ha estado llena de preocupaciones. La mayoría por cosas que nunca sucedieron".
5. No pierda la cabeza sobre lo que no tiene remedio. Respire profundo. (Es difícil de creer, si no se han experimentado, lo que pueden hacer algunos ejercicios respiratorios).
6. Busque compensaciones. Si lo está pasando mal en el trabajo busque apoyo en la familia, y en el trabajo si falla la vida familiar.
7. Dé y acepte apoyo social. Comparta las cargas.
8. Sea realista y evite luchar contra fantasmas.
9. Haga ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés. Evite los licores y el tabaco.
10. Cambie lo que pueda cambiar. Acepte lo que no puede, e intente una compensación si la situaciones seria o duradera.

IMPORTANTE:

- Respete a todos los trabajadores de su entorno laboral.
- Promueva las relaciones correctas. Sea cortés en el trato.
- Trabaje en equipo.
- Favorezca la comunicación en su entorno de trabajo.
- Participe en la incorporación de mejoras.
- Desarrolle sus habilidades: acuda a la formación que tiene a su alcance.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 48 de 66

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR A LOS TRABAJADORES QUE FUERON SUJETOS A ACONTECIMIENTOS TRAUMÁTICOS SEVEROS (CEMA-RGE-ML-CTS-01/V.1.0)

Marque una "X" a la respuesta que se le indica

Sección / Pregunta	Respuesta	
	Sí	No
I.- Acontecimiento traumático severo		
¿Ha presenciado o sufrido alguna vez, durante o con motivo del trabajo un acontecimiento como los siguientes: ¿Accidente que tenga como consecuencia la muerte, la pérdida de un miembro o una lesión grave? ¿Asaltos? ¿Actos violentos que derivaron en lesiones graves? ¿Secuestro? ¿Amenazas?, o ¿Cualquier otro que ponga en riesgo su vida o salud, y/o la de otras personas?		
II.- Recuerdos persistentes sobre el acontecimiento (durante el último mes):		
¿Ha tenido recuerdos recurrentes sobre el acontecimiento que le provocan malestares?		
¿Ha tenido sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento, que le producen malestar?		
III.- Esfuerzo por evitar circunstancias parecidas o asociadas al acontecimiento (durante el último mes):		
¿Se ha esforzado por evitar todo tipo de sentimientos, conversaciones o situaciones que le puedan recordar el acontecimiento?		
¿Se ha esforzado por evitar todo tipo de actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del acontecimiento?		
¿Ha tenido dificultad para recordar alguna parte importante del evento?		
¿Ha disminuido su interés en sus actividades cotidianas?		
¿Se ha sentido usted alejado o distante de los demás?		

Elaboró DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	Autorizó DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	Revisó LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	Libero DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA
---	--	--	--



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 49 de 66

¿Ha notado que tiene dificultad para expresar sus sentimientos?		
¿Ha tenido la impresión de que su vida se va a acortar, que va a morir antes que otras personas o que tiene un futuro limitado?		
IV Afectación (durante el último mes):		
¿Ha tenido usted dificultades para dormir?		
¿Ha estado particularmente irritable o le han dado arranques de coraje?		
¿Ha tenido dificultad para concentrarse?		
¿Ha estado nervioso o constantemente en alerta?		
¿Se ha sobresaltado fácilmente por cualquier cosa?		

GR.I El cuestionario deberá aplicarse conforme a lo siguiente:

- Si todas las respuestas a la **Sección I Acontecimiento traumático severo**, son "NO", no es necesario responder las demás secciones, y el trabajador no requiere una valoración clínica, y
- En caso contrario, si alguna respuesta a la **Sección I** es "Sí", se requiere contestar las secciones: **II Recuerdos persistentes sobre el acontecimiento, III Esfuerzo por evitar circunstancias parecidas o asociadas al acontecimiento y IV Afectación**, el trabajador requerirá atención clínica en cualquiera de los casos siguientes:
 - Cuando responda "Sí", en alguna de las preguntas de la **Sección II Recuerdos persistentes sobre acontecimiento**;
 - Cuando responda "Sí", en tres o más de las preguntas de la **Sección III Esfuerzo por evitar circunstancias parecidas o asociadas al acontecimiento, o**
 - Cuando responda "Sí", en dos o más de las preguntas de la **Sección IV Afectación**.

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN LOS CENTROS DE TRABAJO (CEMA-RGE-ML-RP-02/V.1.0)

Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo.

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
1	Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico					
2	Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo					

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 50 de 66

3	Considero que las actividades que realizo son peligrosas					
4	Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno					
5	Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar					
6	Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado					
7	Mi trabajo exige que esté muy concentrado					
8	Mi trabajo requiere que memorice mucha información					
9	Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo					

Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene.

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
10	En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor					
11	Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo					
12	En mi trabajo me dan órdenes contradictorias					
13	Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias					

Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares.

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
14	Trabajo horas extras más de tres veces a la semana					

Elaboró DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	Autorizó DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	Revisó LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	Libero DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA
---	--	--	--

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 51 de 66

15	Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana					
16	Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales					
17	Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo					

Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo.

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
18	Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades					
19	En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto					
20	Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito					
21	Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo					
22	Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo					

Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe sobre su trabajo.

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
23	Me informan con claridad cuáles son mis funciones					
24	Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo					
25	Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo					
26	Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo					
27	Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo					

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 52 de 66

Las preguntas siguientes se refieren a las relaciones con sus compañeros de trabajo y su jefe.

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
28	Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones					
29	Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo					
30	Puedo confiar en mis compañeros de trabajo					
31	Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran					
32	Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades					
33	En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones					
34	Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo					
35	Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones					
36	Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones					
37	Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador					
38	Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores					
39	Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo					
40	He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo					

Las preguntas siguientes están relacionadas con la atención a clientes y usuarios.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA
Este documento es propiedad de Clínica de Medicina Deportiva S.A. de C.V.			



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 53 de 66

En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:	Sí	
	No	

Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
41	Atiendo clientes o usuarios muy enojados					
42	Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda o enfermas					
43	Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos					

Soy jefe de otros trabajadores:	Sí	
	No	

Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario.

Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

		Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
44	Comunican tarde los asuntos de trabajo					
45	Dificultan el logro de los resultados del trabajo					
46	Ignoran las sugerencias para mejorar su trabajo					

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 54 de 66

Tabla 4

Crterios para la toma de acciones

Nivel de riesgo	Necesidad de acción
Muy alto	Se requiere realizar el análisis de cada categoría y dominio para establecer las acciones de intervención apropiadas, mediante un Programa de intervención que deberá incluir evaluaciones específicas ¹ , y contemplar campañas de sensibilización, revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión.
Alto	Se requiere realizar un análisis de cada categoría y dominio, de manera que se puedan determinar las acciones de intervención apropiadas a través de un Programa de intervención, que podrá incluir una evaluación específica ¹ y deberá incluir una campaña de sensibilización, revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión.
Medio	Se requiere revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión, mediante un Programa de intervención.
Bajo	Es necesario una mayor difusión de la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para: la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral.
Nulo	El riesgo resulta despreciable por lo que no se requiere medidas adicionales.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA
Este documento es propiedad de Clínica de Medicina Deportiva S.A. de C.V.			



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 55 de 66

Evaluación específica: Aquella que se integra por el estudio a profundidad de los factores de riesgo psicosocial a través de instrumentos cuantitativos (cuestionarios), cualitativos (entrevistas) o mixtos y, en su caso, clínicos, capaces de evaluar el entorno organizacional y el efecto a la salud de los trabajadores para establecer las medidas de control y seguimiento de estos factores. Por ejemplo, la identificación del síndrome de estar quemado por el trabajo (*burnout*) o acoso psicológico (*mobbing*), entre otros.

ACTIVACION FISICA

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte se suma a los esfuerzos implementados por el Gobierno Federal respecto de la estrategia nacional denominada *Actívate, vive mejor*, por lo cual en coordinación con el resto de las dependencias de la Administración Pública Federal realiza la Guía de Activación Física Laboral.

Derivado de la estrategia nacional *Actívate, vive mejor*, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte a través de la Subdirección General de Cultura Física, tiene la encomienda de promover entre la población económicamente activa, la práctica sistemática de la actividad física, con la finalidad de contribuir a la atención del sedentarismo y sus efectos, mejorando el estado de salud de los trabajadores del país, elevando su productividad y favoreciendo las sanas relaciones interpersonales, para una mejor calidad de vida.

Propuesta de Activación física a realizar en su área de trabajo en un periodo de 10 a 12 minutos por sesión

Parte medular

fase central

Es la fase donde se incluyen los ejercicios con mayor esfuerzo o dificultad, estos requieren un periodo más prolongado y con mayor exigencia en su ejecución, los cuales elevan la temperatura corporal, así como la frecuencia cardiaca y respiratoria. Algunos ejemplos son: caminar (vigorosamente), trotar, correr, saltar, bailar, juegos recreativos, etc.

El tiempo sugerido para esta fase es de 10 minutos.

Relajación

fase final

Es la fase en la que el organismo se estabiliza nuevamente, regresando a su estado normal, después del esfuerzo realizado en la parte medular o fase central, considerando la frecuencia cardiaca, respiración y tensión muscular. Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, alternándolos con respiraciones profundas.

El tiempo sugerido para esta fase es de 2 minutos.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 56 de 66



GESTIÓN DE RESIDUOS SANITARIOS

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO CON RESIDUOS SANITARIOS

Manipulación:

- La organización deberá contar con manuales o protocolos de gestión para cada tipo de residuos. Dichos documentos deberán contar con normas específicas de actuación en caso de accidentes y establecer un plan de formación del personal.
- Los lugares donde se mantengan los recipientes mientras se estén llenando deben ser preferiblemente zonas de poco tránsito, bien ventiladas y alejadas de toda fuente de calor o de la incidencia de la luz directa del Sol.
- Todos los recipientes deberán estar perfectamente identificados con una etiqueta donde se reflejen todos los constituyentes que forman parte del residuo. La identificación del recipiente debe reflejar la mayor cantidad de datos posibles, evitando los nombres genéricos o ambiguos.
- Es imprescindible que los envases estén herméticamente cerrados, no se encuentren manchados exteriormente, deteriorados o que presenten derrames o fugas.

Transporte de residuos:

- Es recomendable que los residuos sanitarios recogidos en las diferentes zonas del centro sean transportados al

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 57 de 66

almacén de residuos sanitarios con una periodicidad máxima de 12 horas.

- Deberá evitarse originar aerosoles durante el transporte de los residuos, muy en especial de aquellos que contengan patógenos cuya vía de transmisión sea la aérea. Los recipientes que los contengan se manipularán sin hacer movimientos bruscos.
- Para evitar la rotura de las bolsas:
 - Utilice bolsas de galga adecuada (nunca inferior a 220 mg/cm²).
 - No almacene las bolsas unas encima de las otras; las bolsas deben colocarse unas al lado de las otras sobre una superficie horizontal.
 - Dentro de la estructura o carro de transporte no comprima los residuos para poder transportar mayor cantidad en un solo trayecto, ni sobrepase el nivel que permita el cierre de la tapa del carro.
 - Nunca arrastre las bolsas por el suelo, utilice siempre que sea posible los sistemas de transporte.

Almacenamiento:

- Los residuos sanitarios se podrán almacenar en el mismo edificio durante los períodos máximos que establezca la normativa en cada caso.
- El almacén tendrá que estar ventilado, bien iluminado, debidamente señalizado, acondicionado para poder desinfectarlo y limpiarlo, protegido de la intemperie, de las temperaturas elevadas, de los animales y el acceso al mismo sólo se permitirá al personal autorizado.

IMPORTANTE:

Solicite información sobre el sistema específico de gestión de residuos sanitarios desarrollado en su organización.

ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIAS

PLAN DE EMERGENCIA

Todos los trabajadores deben conocer y participar en el plan de emergencia de la organización, el cual se define como el conjunto de actividades y medios destinados a que las personas que puedan ser afectadas por un siniestro o emergencia sepan coordinar sus esfuerzos con el fin de minimizar las consecuencias del mismo. Las funciones y responsabilidades de cada trabajador en caso de emergencia se determinan en los Equipos de Emergencias.

PROTECCION CONTRA INCENDIOS

El fuego se produce cuando coinciden en tiempo y lugar tres elementos:

1. Material combustible: Es toda sustancia capaz de arder. Puede ser sólida, líquida o gaseosa.
2. Comburente o agente oxidante: Suele ser el oxígeno del aire.
3. Foco de ignición: Es la fuente provocadora de energía. Los focos de ignición más comunes son:

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 58 de 66

cigarrillos, chispas, fallos eléctricos, fuegos mal apagados, etc.

Para evitar el inicio de un fuego bastará con eliminar alguno de los factores anteriores.

Causas de incendios en hospitales	
<ul style="list-style-type: none"> • Instalaciones y aparatos eléctricos en mal estado, infradimensionadas o con defectos de mantenimiento. • Líquidos y gases inflamables y/o residuos mal almacenados o eliminados 	<ul style="list-style-type: none"> • Acumulación de basuras en zonas inapropiadas. • Trabajos de reparación y mantenimiento realizados sin precaución. • Equipos y productos utilizados en cocinas. • Fuegos intencionados.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Sobre los combustibles	Sobre los focos de ignición
<ul style="list-style-type: none"> • Identifique y manipule correctamente las botellas de gases comprimidos, licuados y disueltos a presión, según la normativa al respecto. • Almacene los líquidos inflamables en un recinto independiente y específico y manipúlelos en locales ventilados manteniendo el orden y limpieza. • Lleve un control sobre la eliminación de basura y residuos inflamables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estará prohibido fumar en toda la organización excepto en las zonas destinadas al efecto. • Las fuentes caloríficas (calderas, estufas, etc.) estarán alejadas o aisladas. • La instalación eléctrica general de la organización se adecuará a la normativa vigente. • Correcto mantenimiento y lubricación de los órganos móviles de las máquinas. • Almacenamiento seguro de reactivos químicos.

MEDIDAS DE PROTECCION Y NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

- Si descubre un incendio, no hay que dejarse llevar por el pánico, actúe con calma, pero con decisión. Dé inmediatamente la alarma.
- Si se encuentra solo, salga del local incendiado y cierre la puerta sin llave. No ponga en peligro su integridad física.
- Comunique la emergencia conforme a los cauces establecidos en la organización.
- No abra una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, proceda muy lentamente.
- Si se le prenden las ropas, no corra, tiéndase en el suelo y rueda.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 59 de 66

- Si tiene que atravesar una zona amplia con mucho humo, procure ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja. Póngase un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.
- Si se encuentra atrapado en un recinto cierre todas las puertas, tape con trapos húmedos todas las rendijas por donde penetre el humo y haga saber de su presencia.
- Si cree posible apagar el fuego mediante extintores, sitúese entre la puerta de salida y las llamas, utilizando el agente extintor más apropiado a la clase de fuego. Como medio alternativo se puede hacer uso de arena o mantas ignífugas.

Utilización de extintores

- 1.- Descuelgue el extintor asiéndolo por el asa fija y déjelo sobre el suelo en posición vertical.
- 2.- Coja la boquilla de la manguera del extintor y compruebe, en caso de que exista, que la válvula o disco de seguridad está en posición sin riesgo. Saque el pasador de seguridad tirando de su anilla.
- 3.- Presione la palanca de la cabeza del extintor y en caso de que exista, apriete la palanca de la boquilla realizando una pequeña descarga de comprobación.
- 4.- Dirija el chorro a la base de las llamas con movimiento de barrido. En caso de incendio de líquidos, proyecte superficialmente el agente extintor efectuando un barrido, evitando que la propia presión de impulsión provoque derrame del líquido incendiado. Aproxímese lentamente al fuego hasta un máximo de un metro.

UTILIZACION DE AGENTES EXTINTORES				
AGENTE EXTINTOR	CLASES DE FUEGO			
	Clase "A" Materiales Sólidos	Clase "B" Combustibles Líquidos	Clase "C" Combustibles Gaseosos	Clase "D" Metales químicamente muy activos
Agua a chorro	☆☆	×	×	×
Agua pulverizada	☆☆☆	☆	×	×
Espuma física	☆☆	☆☆	×	×
Polvo polivalente	☆☆	☆☆	☆☆	×
Polvo seco	×	☆☆☆	☆☆	×
Nieve carbónica (anhídrido carbonico)	☆	☆	×	×
☆☆☆ Excelente	☆☆ Bueno	☆ Aceptable	× No aceptable	
PRECAUCION: Es peligroso utilizar agua o espuma en fuegos de equipos, en presencia de tensión eléctrica o en fuegos de clase "D" (metales químicamente muy activos).				

IMPORTANTE:

El incendio es uno de los principales riesgos en un centro sanitario, por lo que es fundamental conocer cómo prevenirlo y cómo controlarlo y protegerse en caso de que se produzca.

Elaboró DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	Autorizó DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	Revisó LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	Libero DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA
---	--	--	--



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 60 de 66

EVACUACIÓN

- Al oír la señal de evacuación según lo establecido en el Plan de Emergencia, prepárese para abandonar la organización.
- A partir del momento en que se dé la orden de evacuación, no deberá descolgar el teléfono y, si está hablando, hay que colgarlo inmediatamente.
- Desconecte los aparatos eléctricos a su cargo.
- No utilice los ascensores.
- Evacue el edificio con rapidez, pero no corra.
- No vuelva a la organización a recoger objetos personales.
- Durante la evacuación, siga las siguientes instrucciones:
 - Realice la evacuación de forma rápida y ordenada.
 - Utilice las vías de evacuación establecidas al respecto.
 - Atienda a las instrucciones del personal asignado para emergencias.
 - Tranquilice a las personas que hayan podido perder la calma.
 - Ayude a las personas impedidas o disminuidas.
 - No permita el regreso a la organización a ninguna persona.
- Abandone la organización, diríjase al punto de reunión establecido en el Plan de Emergencia y no se detenga junto a la puerta de salida.
- Permanezca en el punto de reunión y siga las instrucciones de los equipos responsables de emergencias.

IMPORTANTE:

Es fundamental realizar simulacros de evacuación al menos una vez al año y participar activamente en ellos, para verificar su eficacia, detectar errores, etc.

IMPORTANTE:

Una situación de emergencia que requiera la aplicación de primeros auxilios puede presentarse en cualquier momento y lugar, por tanto, **TODOS LOS TRABAJADORES** de la organización deben conocer estos procedimientos, tanto si su labor se desarrolla en un servicio específicamente sanitario como si no (lavandería, cocina, limpieza, administración, mantenimiento, etc.)

OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS

La organización asigna al trabajador la obligación de velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.

En particular los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deberán:

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 61 de 66

- Utilizar y mantener correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, solicitando su reposición en caso de deterioro.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- El incumplimiento de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a los que se refieren los apartados anteriores tendrán la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

MÉTODO SCRA: SÍNTOMA-CAUSA-REMEDIO-ACCIÓN

La metodología denominada SCRA (Síntoma -> Causa -> Remedio -> Acción) se utiliza para resolución de problemas triviales en el ámbito de la calidad y puede ser utilizada de forma sencilla para el análisis de causas de accidentes e incidentes de consecuencias leves o moderadas y potencial de la misma magnitud y en los que el suceso no tiene gran complejidad. Este análisis se realizará en grupo, por el equipo más adecuado de investigación del accidente/incidente.

El análisis se basa en los siguientes pasos:

- SINTOMA: Accidente /Incidente ocurrido y hechos.
- CAUSA: Análisis de las causas del accidente/incidente preguntándose repetidamente, hasta 5 veces, ¿por qué?, hasta encontrar la causa raíz del accidente/incidente.
- REMEDIO: Propuesta de soluciones recabando aportaciones del equipo que investiga.
- ACCION: Concreción de las propuestas de soluciones en actuaciones detalladas, en un plan de acción.

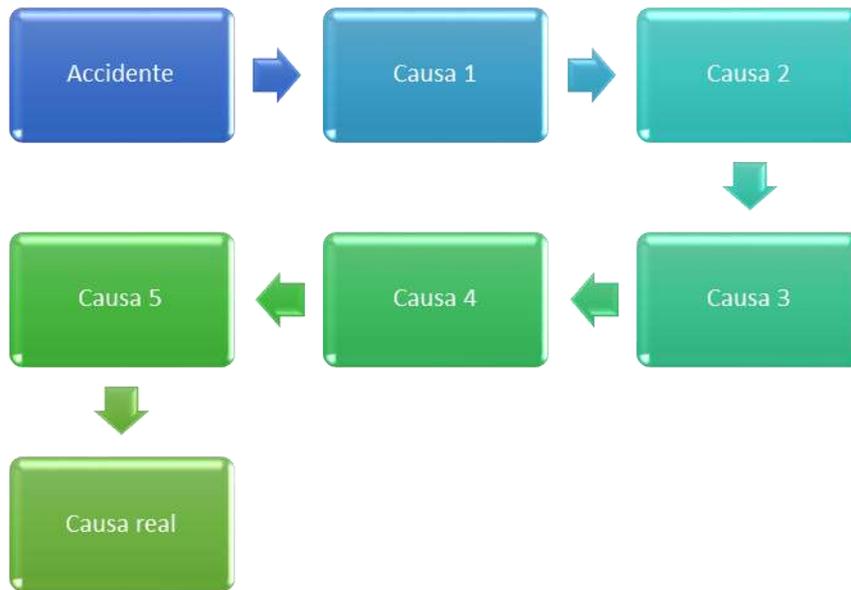
La parte del análisis de causas, como se indica, se basa en preguntarse hasta cinco veces ¿por qué?, comenzando por el accidente. A cada paso la respuesta se convierte en consecuencia y su porqué sería la causa o antecedente.

La causa real suele manifestarse en el nivel de la quinta causa:

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 62 de 66



Apliquemos el método al ejemplo del conductor repartidor de pan que hemos utilizado para ilustrar el método del árbol de causas.

SINTOMA

- Qué: Al descender por una pendiente pronunciada, no responden los frenos y choca contra un árbol resultando gravemente herido.
- Quién: conductor- repartidor
- Dónde: En pendientes pronunciadas de carretera secundaria
- Cuándo: cuando efectuaba el reparto diario de productos fabricados en jornada de noche, por una carretera alternativa, al estar la vía habitual colapsada por la lluvia.
- Cómo: Con la furgoneta auxiliar sobrecargada, al no arrancar el camión de reparto, y no querer efectuar dos viajes.

CAUSA

- Choque con un árbol
 - No responden los frenos
 - Fuerte pendiente
 - Vía alternativa auxiliar
 - Vía usual colapsada
 - Lluvia
 - Frenos en mal estado

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 63 de 66

- No se revisa la furgoneta
- Furgoneta auxiliar
 - Camión no arranca
- Sobrecarga
 - Evitar un segundo viaje

REMEDIOS

Revisar periódicamente furgoneta auxiliar.
Incluir frenos como aspecto crítico.
No sobrecargar furgoneta
Chequeo previo de camión
Buscar otra ruta alternativa sin pendientes

ACCIONES

Establecer un plan de acción para adoptar las medidas preventivas establecidas, señalando responsable, plazo de ejecución y presupuesto.

7. Resultado deseado / Entregables

Responsabilidades definidas, ámbitos de competencia y mecanismos de coordinación de las distintas unidades administrativas en las que participan los servicios multidisciplinarios de salud en el trabajo dentro de la organización.

8. Indicador (es)

Este programa no cuenta con un indicador relacionado.

No.	TIPO	NOMBRE	ALGORITMO	OBJETIVO	FRECUENCIA DE REVISIÓN
1	PROCESO / RESULTADO		-----		

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 64 de 66

9. Anexos

**AUTORIZACION DE RIESGOS POR SALUD LABORAL
(CEMA-RG-ML-ARSL-02 // V.1.0)**

He recibido información sobre Seguridad y Salud que incluye los Riesgos y Medidas Preventivas Básicas del Trabajo en Hospitales y las obligaciones de los trabajadores contenidas en la Ley Federal del Trabajo y reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo. Entendiendo y aceptando los riesgos que por mi actividad laboral se presentan.

Número del empleado

Fecha

Nombre y firma del empleado

Jefe de servicio

Responsable de salud e higiene laboral

Recursos humanos

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA



SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 65 de 66

**AUTORIZACION DE RIESGOS BIOLÓGICOS
(CEMA-RG-ML-ARB-03 // V.1.0)**

He recibido información sobre Riesgos Biológicos que incluye las Medidas Preventivas Básicas en Hospitales y las obligaciones de los trabajadores contenidas en los lineamientos para la gestión de riesgos biológicos de la dirección general de epidemiológica, NORMA Oficial Mexicana NOM-087-ECOL-SSA1-2002, Protección ambiental - Salud ambiental - Residuos peligrosos biológico-infecciosos - Clasificación y especificaciones de manejo. Entendiendo y aceptando los riesgos que por mi actividad laboral se presentan.

Número del empleado

Fecha

Nombre y firma del empleado

Jefe de servicio

Encargado de seguridad e higiene laboral

Recursos humanos

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA

Este documento es propiedad de Clínica de Medicina Deportiva S.A. de C.V.



**SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD CEMA
CENTRO DE EXCELENCIA MÉDICA EN ALTURA**



PROGRAMA DE SALUD Y SEGURIDAD LABORAL (SQE.12)

Departamento / Área: Salud y seguridad Laboral	Vigente a partir de: MARZO 2022	Clave: CEMA-MN-ML-PSSL-01
	Versión: 3.0	Página 66 de 66

**AUTORIZACION DE RIESGOS DE RADIACION IONIZANTE Y NO IONIZANTE
(CEMA-RG-ML-ARINI-04 // V.1.0)**

He recibido información sobre radiación ionizante y no ionizante que incluye los Riesgos y Medidas Preventivas Básicas del Trabajo en Hospitales y las obligaciones de los trabajadores contenidas Norma Oficial Mexicana NOM-012-STPS-2012, Condiciones de seguridad y salud en los centros de trabajo donde se manejen fuentes de radiación ionizante.
Norma oficial mexicana: nom-013-stps-1993. Relativa a las condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo donde se generen radiaciones electromagnéticas no ionizantes.
Entendiendo y aceptando los riesgos que por mi actividad laboral se presentan.

Número del empleado

Fecha

Nombre y firma del empleado

Jefe de servicio

Encargado de seguridad e higiene laboral

Recursos humanos

Elaboró	Autorizó	Revisó	Libero
DR. LUIS JAVIER BATRESS HERNANDEZ RESPONSABLE SALUD Y SEGURIDAD	DR. JOSÉ MARÍA BUSTO VILLARREAL DIRECTOR MEDICO	LIC. ROSA ANGÉLICA BEJARANO LÓPEZ COORDINADORA DE CALIDAD	DRA. GABRIELA MURGUIA CANOVAS DIRECTORA GENERAL DE CEMA