

# Vigilancia de la Salud en el Trabajo

## Punto de comprobación 24

### Elabora un plan de trabajo que aborde los problemas de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa

#### 1. Referencia normativa

El Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo refiere entre las Disposiciones Generales para la Seguridad en el Trabajo:

- Contar con el plan de trabajo para la realización de las actividades.

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social en materia de seguridad y salud en el trabajo establece la elaboración de un programa para evaluar y controlar los factores de riesgo y otro para la vigilancia a la salud de los trabajadores ocupacionalmente expuestos, como parte de las actividades incluidas en las Normas Oficiales Mexicanas:

- NOM-001-STPS-2008, Edificios, locales, instalaciones y áreas en los centros de trabajo. Condiciones de seguridad.
- NOM-002-STPS-2010, Prevención y protección contra incendios en los centros de trabajo-Condición de seguridad.
- NOM-004-STPS-1999, Sistemas de protección y dispositivos de seguridad en la maquinaria y equipo que se utilice en los centros de trabajo.
- NOM-005-STPS-1998, Manejo, transporte y almacenamiento de sustancias químicas peligrosas.
- NOM-006-STPS-2014, Manejo y almacenamiento de materiales-Condición de seguridad y salud en el trabajo.
- NOM-009-STPS-2011, Condiciones de seguridad para realizar trabajos en altura.
- NOM-020-STPS-2011, Recipientes sujetos a presión, recipientes criogénicos y generadores de vapor o calderas-Funcionamiento-Condición de seguridad.
- NOM-022-STPS-2008, Electricidad estática en los centros de trabajo-Condición de seguridad.
- NOM-027-STPS-2008, Actividades de soldadura y corte-Condición de seguridad e higiene.
- NOM-029-STPS-2011, Mantenimiento de las instalaciones eléctricas en los centros de trabajo-Condición de seguridad.
- NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.
- NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el trabajo-Identificación, análisis, prevención y control.
- NOM-010-STPS-1999, Manejo, transporte, proceso y almacenamiento de sustancias químicas capaces de generar contaminación en el medio ambiente laboral-Condición de seguridad e higiene.
- NOM-011-STPS-2001, Ruido en los centros de trabajo-Condición de seguridad e higiene.
- NOM-012-STPS-2012, Radiaciones ionizantes-Condición de seguridad y salud en los centros de trabajo donde se manejen fuentes de radiación ionizante.
- NOM-013-STPS-1993, Radiaciones electromagnéticas no ionizantes-Condición de seguridad e higiene en los centros de trabajo donde se generen.
- NOM-014-STPS-2000, Exposición laboral a presiones ambientales anormales-Condición de seguridad e higiene.
- NOM-015-STPS-2001, Condiciones térmicas elevadas o abatidas-Condición de seguridad e higiene.
- NOM-024-STPS-2001, Vibraciones en los centros de trabajo-Condición de seguridad e higiene.
- NOM-025-STPS-2008, Condiciones de iluminación en los centros de trabajo.

## 2. ¿Qué es el Plan de trabajo que aborde los problemas de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa?

Es un instrumento de planificación en el cual se ordena y sistematiza información en donde se pueda tener un panorama del trabajo a realizar, en este caso sobre las acciones de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Existen diversas formas de realizar un Plan de trabajo, se pueden incluir:

- Objetivos
- Metas
- Actividades
- Responsables
- Cronograma

Es importante señalar que las actividades que se definan deben responder al qué, cómo, quién, cuándo, dónde y cuánto, y tener un indicador.

## 3. ¿Cómo realizar el Plan de trabajo que aborde los problemas de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa?

Una vez identificados los factores de riesgo presentes en el medio ambiente de trabajo, las enfermedades que prevalecen en las y los trabajadores y cómo prevenirlos, a través del Diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo (consultar el material de apoyo), se requerirá de establecer las actividades que se ejecutarán en el Plan de trabajo de forma anual.

Para elaborarlo puede contener algunos de los siguientes rubros:

### a) Objetivo:

Definir qué se quiere lograr exactamente, cuál es la meta y en qué tiempo.

Las metas son más generales, mientras que los objetivos son mucho más específicos y deben estar estipulados cronológicamente en el calendario de planificación.

Para los objetivos se puede utilizar el método SMART (por sus siglas en inglés):

- Específico: bien detallado
- Medible: cuantificable
- Alcanzable: realista
- Relevante: lo más importante
- Tiempo limitado: estipular fecha específica en el calendario

### b) Introducción y antecedentes:

- Con esto se pueden conocer fases, motivaciones, experiencias para determinar el proceso a seguir.

### c) Lista de recursos:

- Con los que ya se cuenta y los que se necesitan para alcanzar los objetivos.

### d) Definir las limitaciones, obstáculos y cómo se pueden solventar.

### e) Determinar a las personas responsables que se encargarán de cada una de las tareas.

### f) Plasmar las estrategias por escrito:

- Listado de actividades específicas, integrando todos los procesos, como capacitación, exámenes médicos, recorridos, entre otros.
- Construir indicadores para cada actividad.
- Establecer fechas de cumplimiento en el calendario (cronograma).

Por ejemplo:

### Factor de riesgo a vigilar y controlar: carga física

Objetivo: contrarrestar las actividades de riesgo que condicionan sobreesfuerzos.

Meta: disminuir en 70% las lesiones por sobreesfuerzos.

### Intervención sobre las condiciones y lugar de trabajo

Actividades	Responsable	Fecha		Indicador		
		Qué/Cómo	Quién		Inicio	Conclusión
Análisis de riesgos ergonómicos	Ing. Gómez			15/06/2022	15/07/2022	Análisis realizados x 100 Análisis planeados
	Lic. Beltrán					
Supervisión	Lic. Beltrán			16/03/22	16/12/22	4 al año
Capacitación en manejo de cargas	Ing. Fernández			02/01/2022	30/12/2022	Trabajadores capacitados x 100 trabajadores convocados

### Intervención sobre las condiciones de salud

Actividades	Responsable	Fecha		Indicador		
		Qué/Cómo	Quién		Inicio	Conclusión
Examen médico periódico	Dr. Benavides			15/01/2022	15/12/2022	2 al año
Capacitación en higiene de columna	Dr. Benavides			15/01/2022	15/12/2022	Trabajadores capacitados x 100 trabajadores expuestos a cargas

En el cronograma anual se pueden incluir de forma general todos los procesos o áreas, y por separado, cada área contará con el suyo, como se muestra en el siguiente cuadro.

Plan de trabajo anual														
Actividad	Estatus	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Responsable
Análisis y recorridos (ergonomía)	Prog.						Almacén	Producción						Lic. Beltrán
	Real.													
Capacitación	Prog.	Manejo de cargas		Higiene de columna			NOM 36	NOM 10						Ing. Gómez Ing. Luna Lic. Sánchez
	Real.													
Exámenes médicos	Prog.	Almacén	RRHH	Choferes			Empaque	Línea 2						Dr. Benavides
	Real.													
Supervisión	Prog.													Jefes de Procesos
	Real.													
Mantenimiento	Prog.			Línea 1				Línea 2						Tec. Hernández Ing. Nuñez
	Real.													

#### 4. Puntos relevantes/buenas prácticas

- Anualmente, la gerencia debe realizar un análisis de los objetivos planteados y sus resultados para determinar si se eliminan o implementan otros objetivos y metas o se continúa con los mismos, esto con la visión de llegar a la mejora continua.
- En dicho análisis será importante, entre otros, los siguientes:
  - Seguimiento del resultado de los indicadores.
  - Observancia de los planes propuestos.
  - Recursos disponibles.
  - Efectividad de los sistemas de vigilancia.
  - Resultados de las investigaciones de incidentes, accidentes y enfermedades.
- Posteriormente, se crearán las acciones correctivas y preventivas que contribuyan a cumplir los objetivos y las metas, a través de la realización de ajustes en la política, para establecer nuevas responsabilidades a las líneas de mando, definir nuevas competencias y necesidades de entrenamiento, así como proveer nuevos recursos para lograr un control efectivo de los riesgos prioritarios, entre otras.
- Las conclusiones del análisis deben registrarse y, a su vez, transmitirse a las personas responsables de los procesos y personal de salud ocupacional, de existir.



#### 5. Referencias bibliográficas

Consejo de Salud Ocupacional. (s. f.). Guía para la elaboración del Programa de Salud Ocupacional. Recuperado el 30 de marzo de 2022, del Ministerio de Trabajo y Seguridad, de [www.cso.go.cr/documentos\\_relevantes/manuales\\_guias/guias/Guia%20Programa%20Salud%20Ocupacional.pdf](http://www.cso.go.cr/documentos_relevantes/manuales_guias/guias/Guia%20Programa%20Salud%20Ocupacional.pdf)

Grupo gestión del talento humano. (2019). Plan de trabajo anual en seguridad y salud en el trabajo. Recuperado el 30 de marzo de 2022, del Instituto Nacional de Salud en Colombia, de [www.ins.gov.co/Transparencia/SiteAssets/Paginas/planeacion/MIPG/PLAN%20SST.pdf](http://www.ins.gov.co/Transparencia/SiteAssets/Paginas/planeacion/MIPG/PLAN%20SST.pdf)

OIT. (s. f.). ¿Cómo gestionar la seguridad y salud en el trabajo? Recuperado el 30 de marzo de 2022, de la Organización Internacional del Trabajo, de [www.ilo.org/global/topics/labour-administration-inspection/resources-library/publications/guide-for-labour-inspectors/how-can-osh-be-managed/lang-es/index.htm#ch3](http://www.ilo.org/global/topics/labour-administration-inspection/resources-library/publications/guide-for-labour-inspectors/how-can-osh-be-managed/lang-es/index.htm#ch3)

STPS. (23 de noviembre de 2018). Norma Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. Parte 1: Manejo manual de cargas. Recuperado el 26 de abril de 2022, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de [dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5544579&fecha=23/11/2018](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5544579&fecha=23/11/2018)

STPS. (2014). Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo. Recuperado en diciembre de 2021, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de [www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5368114&fecha=13/11/2014](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5368114&fecha=13/11/2014)