

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

PROCEDIMIENTO

CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Compañía Minera del Pacífico S.A.

	NOMBRE	CARGO	FIRMA	FECHA
<i>Elaborado por</i>	Paola Salas R.	Asesor de Salud Epidemiológica	DocuSigned by: <i>Paola Salas Rivas</i>	13-12-2021
<i>Revisado por</i>	Claudia Contreras G.	Jefe Salud Ocupacional	DocuSigned by: <i>Claudia Alejandra Contreras Godoy</i>	13-12-2021
<i>Aprobado por</i>	Macarena Herrera S.	Gerente SSO	DocuSigned by: <i>Macarena Herrera S.</i>	13-12-2021

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

INDICE

1	INTRODUCCIÓN	3
2	OBJETIVO	4
3	ALCANCE	4
4	RESPONSABILIDADES	4
5	DEFINICIONES	6
6	DESARROLLO	7
6	REFERENCIAS	18
7	CONTROL DE CAMBIOS	18

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

1 INTRODUCCIÓN

La gestión de personas en las Organizaciones ha ido evolucionando desde una percepción de administración de recursos humanos hacia una Gestión de Personas, centrando su mirada en el valor que presentan los trabajadores en el desarrollo de la empresa. Por tal razón, se hace indispensable que todas las personas que se desempeñen, sea cual sea su rubro, cuenten en su lugar de trabajo con las condiciones básicas mínimas para desarrollarse. El trabajo puede ser origen del desarrollo personal y de la mejora de las habilidades personales.

En octubre de 1986, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Asociación Canadiense de Salud Pública y el Ministerio de Salud y Bienestar Social de Canadá organizan la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud, que dio lugar a lo que hoy se conoce como la Carta de Ottawa. La Carta de Ottawa es aún considerada una de las bases del consenso internacional sobre la promoción de la salud, y en ella se reconoce claramente al lugar de trabajo como uno de los componentes clave del éxito en la promoción de la salud, al declarar: “La manera en que la sociedad organiza el trabajo, debería contribuir a crear una sociedad saludable. La promoción de la salud genera condiciones de vida y de trabajo seguras, estimulantes, satisfactorias y agradables.” Puso de relieve el hecho de que la acción de promoción de la salud va más allá del sector de asistencia sanitaria, subrayando que la salud debe figurar en la agenda política de todos los sectores y establece que la promoción de la salud consiste en “proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”.¹

En Chile la Fuerza de Trabajo Ocupada (F.T.O.) se estima actualmente en 6,5 millones de personas, lo que representa un 44,4 % de la población total y sobre ella recae directamente el nivel de vida de su propio grupo familiar y el desarrollo económico y social del país.¹

La importancia del trabajo como un determinante social de la salud y el bienestar, debido a su significado en el desarrollo humano (más allá del ingreso) implica posición en la jerarquía social, redes de relaciones y de apoyo, uso de las capacidades y habilidades de las personas y la posibilidad de acceder a un mayor nivel de desarrollo familiar.

¹ Salud Ocupacional MINSAL

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

2 OBJETIVO

Definir los requisitos mínimos para generar, implementar y promover conductas y estilos de vida saludables para los trabajadores, incluidos además el seguimiento de casos de salud que así lo requieren, evitando la ocurrencia de accidentes de trabajo secundaria por descompensación de patologías (hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemia o colesterol alto, sobrepeso y obesidad) contribuyendo a elevar la calidad de vida de los trabajadores de CMP.

3 ALCANCE

El presente procedimiento aplica a todos (as) los (as) trabajadores (as) propios y de empresas contratistas y subcontratistas, que realizan actividades para CMP.

4 RESPONSABILIDADES

Gerente de Seguridad y Salud Ocupacional

- Dar las facilidades para ejecutar el presente procedimiento
- Establecer las comunicaciones con los dueños de procesos para informar cumplimiento y desviaciones del proceso.

Gerente de Personas

- Velar por el correcto cumplimiento del procedimiento de calidad de vida y promoción de la salud.
- Garantizar la confidencialidad de la información.
- Disponer de instalaciones con las condiciones adecuadas para ejecutar actividades relacionadas con la gestión de factores protectores sociales y humanos extralaborales, como, por ejemplo, deportivos CMP, sedes de Academias, etc.
- Inclusión de la familia si el trabajador lo permite para mejorar la adherencia a actividades de promoción de salud acompañado por familiares.

Superintendentes

- Dar cumplimiento, otorgar las facilidades y permisos durante la jornada de trabajo para la ejecución de programas relacionados con calidad de vida y promoción de la salud.

Jefes de Proceso

- Informar de las actividades asociadas al presente procedimiento y asegurar participación de trabajadores (as), de acuerdo con programación y alcance.
- Aplicar las conclusiones, recomendaciones y medidas preventivas adoptadas.

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

- Efectuar el control y seguimiento de las condiciones y medidas preventivas adoptadas.

Equipo de salud

- Realizar pesquisa de factores de riesgo y exámenes alterados (según exámenes y control médico).
- Programa de derivación a actividades de promoción de la salud, tratamiento y rehabilitación.
- Acompañamiento de programa de promoción de salud específico (alimentación y actividad física) por grupos de patologías en búsqueda de compensación de enfermedades, además de programas de promoción de salud para los sanos con el fin de seguir manteniéndolos sanos.
- Vigilancia de salud integral y seguimiento de actividades del programa de promoción a cada enfermo, y reporte del seguimiento una vez al mes a cada trabajador y a los sanos de manera trimestral.
- Inclusión de la familia si el trabajador lo permite para mejorar la adherencia a actividades de promoción de salud acompañado por familiares.
- Mejora continua basada en la satisfacción de la atención y del estado de salud de cada trabajador.
- Diseñar planes de mejora continua de la calidad de vida de los trabajadores, con base a la promoción de estilos de vida saludable en 5 ámbitos; Alimentación, actividad física, Prevención de tabaco y drogas, salud ambiental y salud mental.

Trabajador (a)

- Participar en programas de calidad de vida y promoción de salud organizados por CMP.
- Realizar actividad física recomendada en sus controles de salud por el equipo médico de CMP.
- Reportar inmediatamente a su supervisión cualquier contraindicación médica detectada en sus evaluaciones de salud, que pueda generar restricciones para desempeñar sus labores habituales.
- Conocer la vigencia de sus evaluaciones de salud.

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

5 DEFINICIONES

- 5.1 Calidad de vida:** de acuerdo a la OMS, es la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones.
- 5.2 Factores protectores sociales y humanos extralaborales:** son aquellos elementos o condiciones que favorecen que una persona desarrolle conductas que favorecen el desarrollo saludable.
- 5.3 Promoción de salud:** permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud. Abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación.
- 5.4 Entorno laboral saludable:** proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores (as) y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados con al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.
- 5.5 Enfermedad Común:** Se entenderá por enfermedad común a toda aquella causada por situaciones, condiciones o factores no laborales, es decir, no atribuibles en forma directa a las condiciones de trabajo, independientemente de las consecuencias de dicha enfermedad, estando excluidos, por tanto, de esta clasificación aquellas que permitan su calificación como una enfermedad profesional o enfermedad laboral sin Incapacidad temporal ni permanente, independientemente de las consecuencias de dicha lesión.
- 5.6 Actividad Física:** La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

6 DESARROLLO

La buena salud y calidad de vida en los trabajadores constituye un principio ético que CMP promueve en su modelo de salud integral, y para ello se establecen 5 ámbitos de acción para la promoción de la salud del trabajador, que se describen a continuación:

6.1 ÁMBITOS DE ACCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- a) Alimentación saludable
- b) Fomento de la actividad física
- c) Prevención del consumo de alcohol, tabaco y drogas
- d) Promoción Salud ambiental
- e) Promoción de salud mental (factores protectores psicosociales)

6.1.1 Alimentación saludable

La evaluación nutricional se realizará a todos los trabajadores (as), realizando seguimiento según índice de Framingham por parte del equipo de salud ocupacional (médico y/o enfermera/o), así como la recomendación de la alimentación saludable.

La Superintendencia de Servicios a las personas deberá asegurar a través de sus prestadores de catering que sus minutas de alimentos cuenten con aportes nutricionales para cumplir con los estándares alimentarios y satisfacer los requerimientos de personas sanas como enfermas (indicar información nutricional incluyendo el gramaje de los menús) y deberán contar con opciones de menú saludable (vegetariano e hipocalórico).

Se dispondrá de puntos de colaciones saludables (disposición de frutas, agua, té de hierbas) en distintos lugares de fácil acceso.

Se ejecutará un Programa de promoción de salud de alimentación saludable para impactar de manera individual y colectiva:

- Campaña comunicacional en la empresa.
- Consejería nutricional individual.
- Taller educativo para las familias, con el fin de potenciar el apoyo familiar al cambio de hábitos alimenticios.

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

6.1.2 Fomento de la actividad física

CMP propiciará el disponer de instalaciones que tengan las condiciones adecuadas para la ejecución de actividades relacionadas con la gestión de factores protectores sociales y humanos extralaborales, como, por ejemplo, deportivos CMP, sedes de Academias, pausas saludables, etc.

Los trabajadores deberán cumplir con las recomendaciones de actividad física entregadas en sus atenciones de salud por el equipo de salud ocupacional en los centros de actividad física con validadores de asistencia.

En relación a las pausas saludables, se requerirá la firma de lista de asistencia.

La empresa debe otorgar las facilidades de tiempos y permisos durante la jornada de trabajo para la participación de actividades para la ejecución de programas relacionados con calidad de vida y promoción de la salud.

Se ejecutará un Programa de promoción de la actividad física para impactar de manera individual y colectiva, el cual contendrá a lo menos las siguientes acciones:

- Elaborar y ejecutar Programa con el fomento de actividad física en aumento de la “marcha nórdica (NW)”
- Elaborar y ejecutar Programa de ejercicio físico de mediana y alta intensidad del 60 al 70% de los participantes generando una frecuencia cardíaca máxima durante 1 h y por 3 veces a la semana.
- Elaborar y ejecutar programa de actividad física propio de ejercicios que los trabajadores prefieran elegir.
- Elaborar y difundir cápsulas de pausas activas para personal operativo y en teletrabajo.
- Elaborar y ejecutar programa de educación de beneficios de la actividad física sobre la salud de las personas, cuyo aumento del conocimiento será medido con una encuesta de antes y después.
- Elaborar y ejecutar programas para aumentar el conocimiento preventivo (beneficios de la actividad física) de hipertensión arterial y diabetes en un 100% de los detectados con este riesgo en la línea de base.

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

6.1.3 Prevención del consumo de alcohol, tabaco y drogas

CMP tiene una Política de prevención del consumo de Alcohol, tabaco y drogas entendido como un proceso activo “de implementación de iniciativas tendientes a modificar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva ante la oferta de drogas y alcohol...”²

Por lo tanto, la prevención en este ámbito es una responsabilidad compartida por todos los trabajadores que implica el desarrollo de una Cultura Preventiva, entendida como “el conjunto de creencias, actitudes y prácticas compartidas por todos nuestros miembros, las que finalmente se expresan en comportamientos que ayudan a promover una conducta saludable respecto al consumo de alcohol y drogas”²...

Salud ocupacional para contribuir a la aplicación de esta política en CMP ejecutará las siguientes acciones:

- a) La obtención y seguimiento de datos a escala general e individual, con la determinación de mapas de riesgo global, por Valle y faenas.
- b) Análisis e interpretación de la información de perfiles de riesgos individuales y colectivos de grupos de exposición similar.
- c) La elaboración de informes, difusión y sensibilización de los resultados a organizaciones formales de la empresa como informales (sindicatos, CPHS, SI de procesos)
- d) Plan de mejora que incluye:
 - d.1) Estandarización de contenidos y facilidades de acceso a la información preventiva de alcohol y drogas para todos los trabajadores de la empresa.
 - d.2) Cursos de formación específica sobre prevención de alcohol y drogas ejecutado por equipo de Salud Ocupacional específico para cada Valle.
 - d.3) Talleres que promuevan actividades de reflexión y el intercambio de experiencia asociada a la prevención de alcohol y drogas, donde idealmente se incluye a la familia.
 - d.4) Módulos educativos para trabajadores que Incluyan cápsulas informativas sobre el consumo de sustancias, a través de cursos e-learning auto instruccionales. (<https://cursos.senda.gob.cl/>)

² POLÍTICA PREVENTIVA DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS Y UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA LABORAL

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

6.1.4 Salud ambiental.

Para CMP la Salud Ambiental es un ámbito importante en el modelo de Salud integral que contribuye a la disminución de los riesgos ambientales y ocupacionales, propiciando estrategias que promuevan ambientes saludables, contribuyendo al aumento de factores protectores de salud y la prevención de factores de riesgo en los lugares de trabajo.

El crear ambientes favorables en CMP significa; identificar las condiciones y medio ambiente de trabajo, los procesos productivos y la identificación de necesidades de los trabajadores, así como del ambiente general y las poblaciones circunvecinas a la empresa, que permitan orientar las soluciones para el adecuado control de los riesgos del trabajo, realizando acciones tales como modificaciones para eliminar los factores de riesgo para la salud y la seguridad en el entorno físico.³

Algunas de las acciones permanentes que deben ser incluidas en el proceso de mejora continua son:

- a) Establecer un programa coordinado con el organismo administrador para prevenir la exposición a agentes ambientales de riesgo.
- b) Realizar vigilancia a los ambientes de trabajo a través de mediciones sistemáticas y periódicas de las concentraciones de agentes ambientales o niveles de exposición para cuantificar el riesgo e implementar medidas para su control.
- c) Realizar vigilancia de salud a los trabajadores expuestos.
- d) Establecer un plan de mejoramiento de las condiciones de trabajo, definiendo controles tendientes a disminuir las concentraciones o exposición.
- e) Definir un plan de difusión y capacitación sobre el riesgo de exposición a los distintos agentes ambientales.
- f) Establecer seguimiento a las acciones de control realizadas para mitigar la exposición de los agentes ambientales detectados.

6.1.5 Promoción de salud mental (factores protectores psicosociales)

Para CMP salud mental es un estado de bienestar en el que cada trabajador desarrolla su potencial, enfrenta dificultades, trabaja productivamente y de manera fructífera, además de contribuir al desarrollo de sus comunidades.

CMP promueve acciones para la creación de entornos y condiciones organizacionales saludables que favorezcan el estado de bienestar de los trabajadores, como un componente integrado a la óptima Salud Ocupacional (factores protectores psicosociales).

³ ISP. Instituto de salud pública de Chile. PROMOCIÓN DE SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL. Departamento Salud Ocupacional, Disponible: https://www.ispch.cl/sites/default/files/Nota_Tecnica_N_33_Promocion_de_Salud_en_el_Ambito_Laboral.pdf

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

Algunas de las acciones permanentes que son incluidas en el proceso de mejora continua son:

- a) Realizar levantamiento de información existente (Estadísticas de accidentabilidad por Faenas y Procesos) relacionadas a las personas para intervención. (diagnóstico de salud mental, informes de resultados por valle y faena)
- b) Elaborar y ejecutar un plan de soporte y acompañamiento psicológico a trabajadores de grupos identificados por conductas de riesgos registradas en la GRP.
- c) Elaboración Plan Integrado de Salud Mental para desarrollar y fortalecer factores protectores.
- d) Evaluar las acciones realizadas en un plan de mejora continua.

6.2 DEL INGRESO AL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Todos los trabajadores detectados con indicadores de salud alterados en exámenes de línea de base, ocupacionales y preventivos serán integrados al Programa de Promoción de Salud y Calidad de Vida, sin desmedro de lo anterior, se invitará al total de los trabajadores de CMP a ser parte del programa.

Los trabajadores podrán ingresar al Programa por las siguientes vías:

- Factores de riesgos pesquisados en examen de medicina preventiva del adulto (EMPA).
- Factores de riesgos pesquisados en examen de salud laboral.
- Factores de riesgos pesquisados en consulta espontanea en policlínicos y SPA.
- Factores de riesgo pesquisados en exámenes preventivos ocupacionales de la línea de base.
- Factores de riesgo pesquisados en exámenes de salud preventivos.

6.3 PROTOCOLOS DE INTERVENCIÓN Y MANEJO DE TRABAJADORES CON FACTORES DE RIESGO EN SALUD.

6.3.1 Ingreso a Programa de calidad de vida y promoción de la salud por Hipertensión:

La hipertensión arterial corresponde a la elevación persistente de la presión arterial sobre límites normales, que por convención se ha definido en PAS (presión arterial sistólica) ≥ 140 mmHg y PAD (presión arterial diastólica) ≥ 90 mmHg. La presión arterial es una variable continua, por lo tanto, no existe un punto de corte para definir el umbral bajo el cual los valores de PA son normales, pero el estándar de presión arterial normal es de 120 PAS y 80 PAD.

La presión arterial alta igual o por encima 140/90 mmHg es considerada hipertensión, la que constituye el principal factor de riesgo para muertes por enfermedades cardiovasculares que llegan a representar hasta el 30% de las muertes totales.

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

Evaluación equipo multidisciplinario:

Clasificación	Presión Arterial	Riesgo	Frecuencia de Controles con Equipo SO
Etapa 1	140-159/90-99 mmHg	Bajo	Control médico: cada 6 Meses Control por Enfermería: cada 6 meses.
Etapa 2	160-179/100-109 mmHg	Moderado	Control médico: cada 3 Meses. Control por Enfermería: cada 3 meses.
Etapa 3	≥ 180/110 mmHg	Alto	Control médico: 1 vez al Mes/ hasta lograr meta Terapéutica. Control por Enfermería: cada 1 meses.

(Fuente: Norma Control Cardiovascular MINSAL)

Al momento de realizar la pesquisa de Hipertensión Arterial, en Centro de Atención de Salud ya sea, en los Valles de CMP, Móvil de Salud SEL o por Sistema de Salud, el trabajador debe realizar lo siguiente:

- 1 Médico Salud Ocupacional deriva al trabajador a médico y nutricionista según previsión para realizar la confirmación diagnóstica e inicio de tratamiento de la hipertensión.
- 2 En paralelo médico de salud ocupacional inicia seguimiento del trabajador derivado con contra referencia al mes de la derivación y verifica diagnóstico y adherencia al tratamiento medicamentoso.
- 3 Al mes o antes si el trabajador lo solicita, se debe ingresar al plan de Calidad de Vida y Promoción de la Salud de CMP (derivación a actividad física, alimentación saludable y baja en sodio, prevención de alcohol, drogas y tabaco y factores protectores psicosociales).
- 4 Control Médico a la semana de ingresar al Plan de Calidad de Vida y Promoción de la Salud CMP, por Médico salud ocupacional según sea cada caso y Valle, donde se realizará seguimiento de las recomendaciones por Nutricionista y medico según previsión, además se realizará control de Signos Vitales, medidas antropométricas y reforzamiento de las actividades sugeridas por el equipo de salud.
- 5 En aquellos trabajadores que cifras tensionales por sobre lo normal, no deben exponerse a los riesgos de Altura Física y deben ser evaluados por Salud Ocupacional antes del reintegro a la operación.

6.3.2 Ingreso a Programa de calidad de vida y promoción de la salud por Diabetes.

La hiperglicemia crónica define a la diabetes tipo 2, condición que trae como consecuencia daños como: ceguera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebro vascular y amputación de los miembros inferiores. La diabetes se asocia a una reducción en la expectativa de vida, aumento del riesgo de complicaciones y de eventos mórbidos relacionados con las complicaciones crónicas, disminución en la calidad de vida y aumento en los costos.

Factor cardiovascular de mayor complejidad en resolver, dependiendo del nivel de

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

Descompensación que presente el trabajador, siendo su resolución un plazo NO Menor a 3 meses sobre una Hemoglobina Glicosilada de 10%. (La prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c) es un examen de sangre para la diabetes tipo 2, mide el nivel promedio de glucosa en sangre, durante los últimos tres meses y nos ayuda para revisar si el tratamiento recomendado es el adecuado o se debe realizar alguna modificación).

Evaluación equipo multidisciplinario:

Diabetes Tipo II	Hemoglobina Glicosilada	Frecuencia de Controles con Equipo SO
Compensada	< 7%	Control médico: cada 6 meses. Control por Enfermería: cada 6 meses.
Descompensada Fase 1	7 – 9 %	Control médico: cada 3 Meses. Control por Enfermería: cada 3 meses.
Descompensada Fase 2	>9%	Control Médico: Cada 2 meses. Control por Enfermería: Cada 2 meses.

(Fuente: según guía técnica de Manejo Clínico MINSAL).

Al momento de realizar la pesquisa de Diabetes Mellitus tipo 2, en Centro de Atención de Salud ya sea, en los Valles de CMP, Móvil de Salud SEL o por Sistema de Salud, el trabajador debe realizar lo siguiente:

- 1 Médico Salud Ocupacional deriva al trabajador a médico y nutricionista según previsión para realizar la confirmación diagnóstica e inicio de tratamiento de la diabetes.
- 2 En paralelo médico de salud ocupacional inicia seguimiento del trabajador derivado con contra referencia al mes de la derivación y verifica diagnóstico y adherencia al tratamiento medicamentoso y alimenticio de corresponder.
- 3 Al mes o antes si el trabajador lo solicita, se debe ingresar al plan de Calidad de Vida y Promoción de la Salud de CMP (derivación a actividad física, alimentación saludable, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo alcohol, drogas y tabaco y factores protectores psicosociales).
- 4 Control Médico a la semana de ingresar al Plan de Calidad de Vida y Promoción de la Salud CMP, por Médico salud ocupacional según sea cada caso y Valle, donde se realizará seguimiento de las recomendaciones por Nutricionista y medico según previsión, además se realizará control de Signos Vitales, medidas antropométricas y reforzamiento de las actividades sugeridas por el equipo de salud.
- 5 En aquellos trabajadores que cifras de glicemia (azúcar en sangre) ≥ 126 mg/dl y una Hemoglobina Glicosilada mayor a 7% por sobre lo normal, deben ser evaluados por Salud Ocupacional antes del reintegro a la operación.

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

6.3.3 Ingreso a Programa de calidad de vida y promoción de la salud por colesterol alto o dislipidemia:

La dislipidemia es un trastorno frecuente en las personas y se asocia a una mayor incidencia en aquellos pacientes con diabetes. En virtud del mayor riesgo CV de estas personas, es necesario hacer un manejo agresivo de ésta.

Con el colesterol alto es posible que se formen depósitos grasos en los vasos sanguíneos y su prevención va directamente relacionada con disminuir las enfermedades cardiovasculares.

Evaluación equipo multidisciplinario:

Dislipidemia	Frecuencia de Controles con Equipo SO
Compensado Triglicéridos >150 Colesterol HDL < 40	Control médico: Control 1 vez al año. Control por Enfermería: 1 vez al año. Control Nutricional: 1 vez al año.
Fase 1 Descompensado Colesterol LDL > 100	Control médico: cada 3 Meses. Control por Enfermería: cada 3 meses. Control Nutricional: cada 3 meses.
Fase 2 Descompensado Colesterol LDL > 100 Triglicéridos > 150 Colesterol HDL < 40	Control Médico: Cada 2 meses. Control por Enfermería: Cada 2 meses. Control Nutricional: Cada 2 meses.

Al momento de realizar la pesquisa de dislipidemias, en Centro de Atención de Salud ya sea, en los Valles de CMP, Móvil de Salud SEL o por Sistema de Salud, el trabajador debe realizar lo siguiente:

- 1 Médico Salud Ocupacional deriva al trabajador a médico y nutricionista según previsión para realizar la confirmación diagnóstica e inicio de tratamiento de la dislipidemia.
- 2 En paralelo médico de salud ocupacional inicia seguimiento del trabajador derivado con contra referencia al mes de la derivación y verifica diagnóstico y adherencia al tratamiento.
- 3 Al mes o antes si el trabajador lo solicita, se debe ingresar al plan de Calidad de Vida y Promoción de la Salud de CMP (derivación a actividad física, alimentación saludable, evitar el consumo alcohol, drogas y tabaco y factores protectores psicosociales).
- 4 Control Médico a la semana de ingresar al Plan de Calidad de Vida y Promoción de la Salud CMP, por Médico salud ocupacional según sea cada caso y Valle, donde se realizará seguimiento de las recomendaciones por Nutricionista y medico según previsión, además se realizará control de Signos Vitales, medidas antropométricas y reforzamiento de las actividades sugeridas por el equipo de salud.
- 5 En aquellos trabajadores que se encuentren niveles de estado descompensado de

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

Dislipidemias, deben ser evaluados por Salud Ocupacional antes del reintegro a la operación.

6.3.4 Ingreso a Programa de calidad de vida y promoción de la salud según IMC:

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y rápido para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad. La mal nutrición por exceso que incluye el sobrepeso y la obesidad aumentan los riesgos de enfermedades coronarias, diabetes tipo 2, cáncer (endometrio, mama y colon), hipertensión arterial, dislipidemia (nivel alto de colesterol total o triglicéridos), accidentes cerebro vascular, enfermedad del hígado y de la vesícula, apnea del sueño y problemas respiratorios y artrosis.

Lo parámetros de determinación de la malnutrición por exceso se detallan a continuación:

Evaluación equipo multidisciplinario:

Clasificación	IMC (kg/m ²)	Riesgo	Frecuencia de Controles con Equipo SO
Normal	18.5 -24.9	Bajo	Control médico: 1 vez al Año
Sobrepeso	25-29.9	Aumentado	Control médico: Cada 6 Meses
Obesidad Grado 1	30 – 34.9	Moderado	Control médico: Cada 3 Meses
Obesidad Grado 2	35-39.9	Severo	Control médico: Cada 2 meses
Obesidad Grado 3	>40	Muy Severo	Control médico: 1 vez al Mes

(Fuente: Organización Mundial de la Salud).

Al momento de realizar la pesquisa en Centro de Atención de Salud ya sea, en los Valles de CMP, Móvil de Salud SEL o por Sistema de Salud de la mal nutrición por exceso, se realizarán las siguientes acciones:

1. Médico Salud Ocupacional deriva al trabajador a médico y nutricionista según previsión para realizar la confirmación diagnóstica e inicio de tratamiento de las patologías mencionadas anteriormente.
2. En paralelo médico de salud ocupacional inicia seguimiento del trabajador derivado con contra referencia al mes de la derivación.
3. Al mes o antes si el trabajador lo solicita, se debe ingresar al plan de Calidad de Vida y Promoción de la Salud de CMP (derivación a actividad física, alimentación saludable y factores protectores psicosociales).
4. Control Médico a la semana de ingresar al Plan de Calidad de Vida y Promoción de la Salud CMP, por Médico salud ocupacional según sea cada caso y Valle, donde se realizará

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

seguimiento de las recomendaciones por Nutricionista y medico según previsión, además se realizará control de Signos Vitales, medidas antropométricas y reforzamiento de las actividades sugeridas por el equipo de salud.

5. En aquellos trabajadores que presenten Obesidad Grado II y III, no deben exponerse a los riesgos de altura física y deben ser evaluados por equipo Salud Ocupacional antes del reintegro a la operación.

6.4 DEL SEGUIMIENTO DE LOS TRABAJADORES

Cuando un trabajador sea derivado a médico por su previsión, deberá volver a controles al policlínico respectivo para contrarreferencia y entrega de informe médico junto con exámenes de laboratorio, de imágenes, entre otros, si corresponde. El informe médico debe constar con diagnóstico médico y tratamiento de la patología.

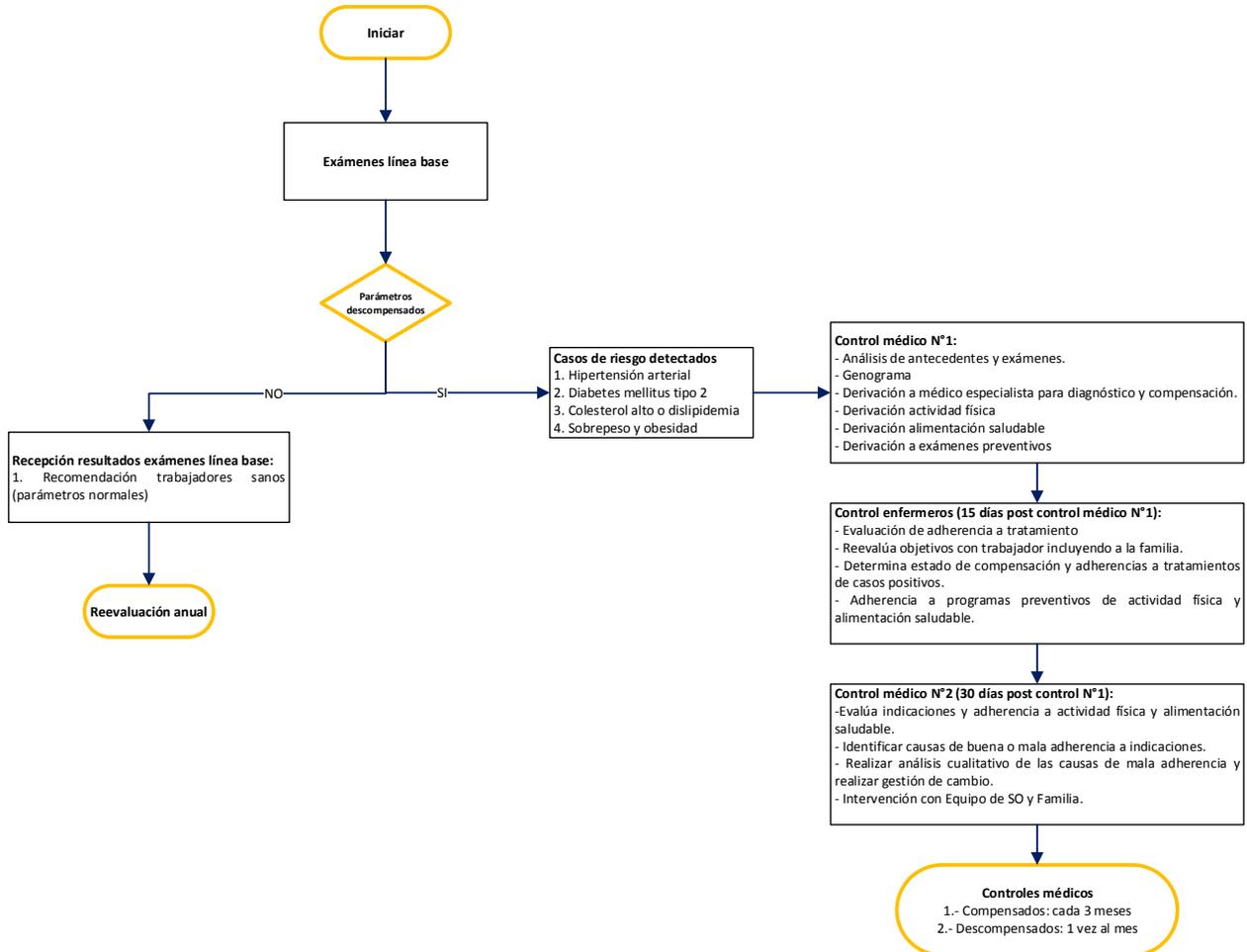
Todos los datos obtenidos de los controles del equipo multidisciplinario deberán estar registrados en plataforma digital (ficha clínica), donde todos los profesionales de la salud tendrán acceso para registrar y consultar estado del trabajador, resguardando la confidencialidad de la información personal. En dicha ficha clínica, se encontrarán todos los antecedentes del trabajador, donde además se podrán obtener informes de concurrencia del seguimiento médico y de su programa individual de promoción de salud.

Profesionales enfermeras/os de Salud Ocupacional mantendrán el sistema de registro actualizado de la ficha clínica de salud del trabajador (a), además de realizar seguimiento de las indicaciones entregadas por médico de Salud Ocupacional, y del cumplimiento de los 5 ámbitos de acción de promoción de salud, y reportes del no cumplimiento por parte del trabajador a dicho programa informando por parte de salud ocupacional a su jefatura directa y Gerencia de personas.

Además, coordinarán con jefes de procesos, las citas de los trabajadores al seguimiento con los profesionales de equipo de salud, según clasificación de riesgo.

	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

Flujo acción resultados de exámenes línea base



	COMPAÑÍA MINERA DEL PACIFICO	GERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL	GSSO-PRO-SO
	PROCEDIMIENTO CALIDAD DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		Ver. 00 Fecha: 13/12/21

6 REFERENCIAS

- Estándar de Higiene y Salud Ocupacional CMP.
- Norma Técnica “Promoción de la Salud en el ámbito laboral”
- Norma técnica MINSAL Programa Cardiovascular.
- ISP. Instituto de salud pública de Chile. PROMOCIÓN DE SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL.

Departamento Salud Ocupacional, Disponible:

[https://www.ispch.cl/sites/default/files/Nota Tecnica N 33 Promocion de Salud en el Ambito Laboral.pdf](https://www.ispch.cl/sites/default/files/Nota_Tecnica_N_33_Promocion_de_Salud_en_el_Ambito_Laboral.pdf)

- Política Preventiva del Consumo de Alcohol y Drogas y una mejor calidad de vida laboral.

7 CONTROL DE CAMBIOS

Ver. Nº	Descripción de la Modificación	Fecha (dd/mm/aa)	Observaciones
0	Elaboración de Procedimiento	24-11-2020	
1	Incorporación del Equipo de Salud Ocupacional (recomendaciones)	16-08-2021	
2	Incorporación de sugerencias médicas.	05-10-2021	