



**CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS – PERSONAL**

**ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UN PROGRAMA PREVENTIVO DE  
SALUD OCUPACIONAL PARA MINIMIZAR EL APARECIMIENTO DE  
ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL PERSONAL QUE REALIZA  
LABORES DE CARGA EN LA EMPRESA PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Tecnólogo en  
Administración de Recursos Humanos-Personal**

**AUTOR:** Ismael Adrián Cañadas Puma

**TUTOR:** Dra. Digna Gladys Vanegas Prieto

Quito, Octubre 2017

---

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para  
minimizar el aparecimiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza  
labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017

**Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud  
Ocupacional para minimizar el apareamiento de enfermedades  
profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa  
PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017**

---

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para  
minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza  
labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017



## ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO

Quito, 25 de Septiembre de 2017

El equipo asesor del trabajo de Titulación del Sr. (Srta.) CAÑADAS PUMA ISMAEL ADRIAN de la carrera de ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL cuyo tema de investigación fue: ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UN PROGRAMA PREVENTIVO DE SALUD OCUPACIONAL PARA MINIMIZAR EL APARECIMIENTO DE ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL PERSONAL QUE REALIZA LABORES DE CARGA EN LA EMPRESA PROVESAR. DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017 una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: APROBAR el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la institución.

ING. VANEGAS GLADYS  
Tutor del Proyecto

ING. PILATAXI JHONNY  
Lector del Proyecto



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR  
"CORDILLERA"

DIRECCIÓN DE CARRERA

Adm. R.R.H.H. y Marketing

ING. FRANKLIN CEVALLOS  
Director de Escuela



ING. GALO CISNEROS  
Coordinador de la Unidad de Titulación

Matriz:  
Av. de la Prensa N45-268 y Logroño  
Teléfono: 2255460 / 2269900  
E-mail: instituto@cordillera.edu.ec  
Pág. Web. www.cordillera.edu.ec  
Quito - Ecuador

Campus 1:  
Calle Logroño Oe 2-84 y  
Av. de la Prensa (esq.)  
Edif. Cordillera  
Telfs.: 2430443 / Fax: 2433649

Campus 2:  
Bracamoros N15-163 y  
Yacuambí (esq.)  
Telf.: 2262041

Campus 3:  
Av. Brasil N46-45 y  
Zamora  
Telf.: 2246036

Campus 4:  
Yacuambi  
Oe2-36 y  
Bracamoros

## **DECLARATORIA**

Declaro que la investigación es absolutamente original, autentica, personal, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

---

Ismael Adrián Cañadas Puma

CC 172225218-4

---

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017

## LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo **Ismael Adrián Cañadas Puma** portador de la cedula de ciudadanía asignada con No. 172225218-4 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la innovación (INGENIOS) que dice “En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado **Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el aparecimiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa PROVESAR. DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017** con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

**FIRMA:** \_\_\_\_\_

**NOMBRE:** Ismael Adrián Cañadas Puma

**CEDULA:** 172225218-4

Quito a los 25 días del mes de Agosto del dos mil diecisiete.

---

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el aparecimiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis abuelos por haber guiado mi camino de vida conjuntamente con mi madre, ya que el apoyo incondicional que ellos me han brindado aporta a la culminación de mi carrera y mi trabajo de titulación.

A mi tutora, por su aporte profesional y humano, que me ha sabido guiar educativamente y personalmente aportando en la culminación exitosa de este proyecto.

Así también a la Empresa PROVESAR por la apertura y la información que han compartido conmigo.

## DEDICATORIA

Este trabajo de titulación va dedicado a mis abuelos y a mi madre que han estado conmigo paso a paso, cuidándome, apoyándome en cada decisión que he tomado y dándome ánimos para continuar y no decaer; a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar siendo mi gran sostén en todo momento.

En mí han depositado su entera confianza, luchando por cada reto que se me presentaba sin dudar de mi fortaleza.

## **RESUMEN EJECUTIVO**

El trabajo de titulación es la ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UN PROGRAMA PREVENTIVO DE SALUD OCUPACIONAL PARA MINIMIZAR EL APARECIMIENTO DE ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL PERSONAL QUE REALIZAN LABORES DE CARGA EN LA EMPRESA PROVESAR, se realizó con el objetivo de especificar la manera adecuada con la que deben ejecutar durante el desarrollo de sus actividades.

Para el desarrollo de este programa se ha evaluado la situación actual de la empresa referente a posturas forzadas, movimientos repetitivos y riesgos ergonómicos, se realizó observación de campo para determinar los factores que influyen en la empresa para proseguir en el planteamiento de actividades para la ejecución segura del trabajo.

Como resultado de este trabajo se realizará un programa que brinda la información acerca de las enfermedades profesionales que se puede adquirir, la definición, sintomatología y las medidas preventivas que se debe tomar para minimizar su apareamiento.

La empresa PROVESAR ha sido de gran ayuda al brindar la información para la resolución del contenido que tendrá el programa, de la misma forma muestra interés para la implementación del mismo, donde estará involucrado todo el personal operativo

así como también las respectivas instancias de control, para garantizar los resultados a mediano y largo plazo.

## **ABSTRACT**

This titration work is about the ELABORATION AND SOCIALIZATION OF A PREVENTIVE PROGRAM ABOUT OCCUPATIONAL HEALTH FOR THE MINORIZING THE FORMATION OF PROFESSIONAL DISEASES IN THE WORKERS THAT DO LOADING WORK IN THE COMPANY "PROVESAR", this was made with the objective of specify the suitable way that they should have when they are doing their tasks.

For the development of this program it has been evaluated the actual situation of the company referring to the forced postures, repetitive movements and some ergonomic risks, it has been done a field observation to determine all the factors that affect to the company for carrying on the planning of activities for the secure execution of the tasks.

As a result of this work it's going to be done a program that supplies information about professional illness that can be acquired, its definition, sintoms, and the preventive measures that can be taken to minorize it emergence.

---

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el aparecimiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017

PROVESAR has been a great help providing all the information for generation of the content that will be in the program, in the same way has been showing interest for the implementation of this, and will be involving all the operative staff as well as the control instances for the warranty of the results in a medium or long term.

## **INDICE GENERAL**

**ACTA DE APROBACION DEL PROYECTO DE GRADO .. ¡Error! Marcador no definido.**

<b>DECLARATORIA</b> .....	IV
<b>LICENCIA DE USO NO COMERCIAL</b> .....	V
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	VI
<b>DEDICATORIA</b> .....	VII
<b>RESUMEN EJECUTIVO</b> .....	VIII
<b>ABSTRACT</b> .....	IX
<b>CAPITULO I</b> .....	1
<b>ANTECEDENTES</b> .....	1
<b>1.01. Contexto</b> .....	1
<b>1.01.01. Macro</b> .....	1
<b>1.01.02. Meso</b> .....	2
<b>1.01.03. Micro</b> .....	3
<b>Reseña histórica</b> .....	3
<b>1.02. Justificación</b> .....	4
<b>1.03. Definición del Problema Central. (Matriz T)</b> .....	6
<b>1.03.01. Análisis Matriz T</b> .....	7
<b>CAPITULO II</b> .....	9
<b>INVOLUCRADOS</b> .....	9
<b>2.01. Mapeo de involucrados</b> .....	9
<b>2.02. Matriz de Análisis de Involucrados</b> .....	10
<b>CAPITULO III</b> .....	12
<b>PROBLEMAS Y OBJETIVOS</b> .....	12
<b>3.01. Árbol de problemas</b> .....	12
.....	13
<b>3.01.02 Análisis del Árbol de Problemas</b> .....	13
<b>3.02. Árbol de Objetivos</b> .....	16
<b>3.02.01. Análisis del Árbol de Objetivos</b> .....	17
<b>CAPITULO IV</b> .....	19

---

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para  
minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza  
labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017

---

<b>4.01. Matriz de Análisis de Alternativas.....</b>	<b>19</b>
<b>4.01.02. Análisis de la Matriz de Alternativas.....</b>	<b>20</b>
<b>4.02. Matriz de Análisis de Impacto de los objetivos.....</b>	<b>22</b>
<b>4.02.01. Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los objetivos .....</b>	<b>24</b>
<b>4.03. Diagrama de estrategias.....</b>	<b>27</b>
<b>4.03.01 Análisis Diagrama de Estrategias .....</b>	<b>28</b>
<b>4.04. Matriz de Marco Lógico .....</b>	<b>30</b>
<b>4.04.01. Análisis Matriz de Marco Lógico .....</b>	<b>33</b>
<b>CAPITULO V .....</b>	<b>37</b>
<b>PROPUESTA.....</b>	<b>37</b>
<b>5.01. Antecedentes .....</b>	<b>37</b>
<b>5.02. Justificación de la propuesta .....</b>	<b>38</b>
<b>5.03. Objetivo General .....</b>	<b>39</b>
<b>5.04. Marco Teórico (Relación de Contenido) .....</b>	<b>39</b>
<b>5.04.01 Definición de Salud Ocupacional .....</b>	<b>39</b>
<b>5.04.02 Definición de Programas de salud ocupacional .....</b>	<b>40</b>
<b>5.04.04. Tipos de Riesgo .....</b>	<b>42</b>
<b>5.04.05. Determinación de Enfermedades Ocupacionales .....</b>	<b>42</b>
<b>5.04.06 Lesiones Provocadas por esfuerzo físico y repetitivo .....</b>	<b>43</b>
<b>5.04.07. Seguridad y salud en el trabajo .....</b>	<b>45</b>
<b>5.04.08. Actividades preventivas .....</b>	<b>45</b>
<b>5.05. Población y Muestra.....</b>	<b>47</b>
<b>5.05.01. Población:.....</b>	<b>47</b>
<b>5.05.02. Muestra: .....</b>	<b>47</b>
<b>5.06. Metodología.....</b>	<b>49</b>
<b>5.06.01. Tipos de Investigación.....</b>	<b>49</b>
<b>5.06.02. Técnicas de Investigación.....</b>	<b>50</b>
<b>5.07. Encuesta para el levantamiento de información.....</b>	<b>52</b>
<b>5.07.01. Resultados de la aplicación de la encuesta .....</b>	<b>54</b>
<b>5.08 Portada de la Propuesta.....</b>	<b>67</b>

5.09. Proceso de Socialización .....	107
5.09.01. Taller .....	107
<b>CAPITULO VI</b> .....	109
6.01. Recursos .....	109
6.02. Presupuesto.....	110
6.03. Cronograma.....	111
<b>CAPITULO VII</b> .....	112
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	112
7.01. Conclusiones .....	112
7.02. Recomendaciones .....	113
<b>Bibliografía</b> .....	115

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz T .....	6
Tabla 2 Matriz de Análisis de Involucrados .....	10
Tabla 3 Matriz de Análisis de Alternativas .....	19
Tabla 4 Matriz de Análisis de Impacto de los objetivos. ....	22
Tabla 5 Matriz de Marco Lógico .....	30
Tabla 6 Personal Operativo PROVESAR.....	47
Tabla 7 Pregunta N°1 .....	55
Tabla 8 Pregunta N°2 .....	56
Tabla 9 Pregunta N°3 .....	57
Tabla 10 Pregunta N°4 .....	58
Tabla 11 Pregunta N°5 .....	59
Tabla 12 Pregunta N°6 .....	61
Tabla 13 Pregunta N°7 .....	63
Tabla 14 Pregunta N°8 .....	65
Tabla 15 Presupuesto.....	110
Tabla 16 Cronograma.....	111

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapeo de involucrados .....	10
Figura 2 Árbol de Problemas .....	13

<b>Figura 3</b>	<b>Árbol de Objetivos</b> .....	16
<b>Figura 4</b>	<b>Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los objetivos</b> .....	24
<b>Figura 5</b>	<b>Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los objetivos</b> .....	25
<b>Figura 6</b>	<b>Diagrama de estrategias</b> .....	28
<b>Figura 7</b>	<b>Pregunta N°1</b> .....	55
<b>Figura 8</b>	<b>Pregunta N°2</b> .....	56
<b>Figura 9</b>	<b>Pregunta N°3</b> .....	57
<b>Figura 10</b>	<b>Pregunta N°4</b> .....	58
<b>Figura 11</b>	<b>Pregunta N°5</b> .....	60
<b>Figura 12</b>	<b>Pregunta N°6</b> .....	62
<b>Figura 13</b>	<b>Pregunta N°7</b> .....	64
<b>Figura 14</b>	<b>Pregunta N°8</b> .....	65
<b>Figura 15</b>	<b>Portada de la propuesta</b> .....	67
<b>Figura 16</b>	<b>Índice de la propuesta</b> .....	68
<b>Figura 17</b>	<b>Introducción de la propuesta</b> .....	69
<b>Figura 18</b>	<b>Factores de riesgo</b> .....	70
<b>Figura 19</b>	<b>Que es salud ocupacional</b> .....	70
<b>Figura 20</b>	<b>Epicondilitis</b> .....	71
<b>Figura 21</b>	<b>Epicondilitis Medidas preventivas</b> .....	72
<b>Figura 22</b>	<b>Síndrome del túnel carpiano</b> .....	74
<b>Figura 23</b>	<b>Síndrome del túnel carpiano Medidas preventivas</b> .....	74
<b>Figura 24</b>	<b>Síndrome cervical por tensión</b> .....	75
<b>Figura 25</b>	<b>Síndrome cervical por tensión Medidas preventivas</b> .....	77
<b>Figura 26</b>	<b>Bursitis</b> .....	78
<b>Figura 27</b>	<b>Bursitis Medidas preventivas</b> .....	79
<b>Figura 28</b>	<b>Hernia Inguinal Medidas preventivas</b> .....	82
<b>Figura 29</b>	<b>Lumbalgia</b> .....	84
<b>Figura 30</b>	<b>Lumbalgia Medidas preventivas</b> .....	85
<b>Figura 31</b>	<b>Ergonomía 1</b> .....	86
<b>Figura 32</b>	<b>Ergonomía 2</b> .....	86
<b>Figura 33</b>	<b>Ergonomía 3</b> .....	87
<b>Figura 34</b>	<b>Ergonomía 4</b> .....	87
<b>Figura 35</b>	<b>Ergonomía 5</b> .....	88
<b>Figura 39</b>	<b>Reducción de estrés</b> .....	92
<b>Figura 40</b>	<b>Mejora del desempeño</b> .....	93
<b>Figura 41</b>	<b>EPP</b> .....	95
<b>Figura 42</b>	<b>EPP</b> .....	96
<b>Figura 43</b>	<b>EPP</b> .....	97
<b>Figura 44</b>	<b>EPP</b> .....	98
<b>Figura 45</b>	<b>EPP</b> .....	99

---

<b>Figura 46 EPP</b> .....	100
<b>Figura 47 Importancia de las EPP</b> .....	101
<b>Figura 48 Normas de trabajo</b> .....	102
<b>Figura 49 Importancias exámenes médicos ocupacionales</b> .....	103
<b>Figura 50 Exámenes médicos ocupacionales</b> .....	104
<b>Figura 51 Exámenes médicos ocupacionales</b> .....	105



## CAPITULO I

### ANTECEDENTES

#### 1.01. Contexto

##### 1.01.01. Macro

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) es la pionera a favor de la campaña mundial “urgente y enérgica” con el objetivo de combatir el número de enfermedades ocupacionales, señala que al año se presentan cerca de 2 millones de víctimas que con el tiempo, el costo es la vida humana lo cual afecta de manera significativa a toda la comunidad por la pérdida del trabajo y el problema que causa en su familias.

Guy Ryder Director General de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) menciona que la clave para combatir las enfermedades ocupacionales es la prevención, que es mejor que combatir tratamientos de rehabilitación y que el primer paso fundamental es reconocer que existe gran cantidad de empresas que funcionan con colaboradores que han adquirido enfermedades ocupacionales derivadas del tipo de actividad que realizan (OIT, Seguridad y salud en el trabajo, 2003).

“Reducir significativamente la incidencia de las enfermedades profesionales no es simple, puede que no sea fácil y no sucederá de la noche a la mañana, pero seguramente es posible progresar. De manera que es preciso establecer – cada uno en sus respectivas áreas de responsabilidad – objetivos sobre la SST claros, una hoja de ruta y, lo más importante, actuar y perseverar de manera que juntos logremos

---

contrarrestar el avance de la epidemia y progrese en esta dimensión del trabajo decente” (OIT, OIT, 2013).

### **1.01.02. Meso**

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) estableció un Sistema de Auditorías de Riesgos del Trabajo (SART) para verificar que las organizaciones cumplan con normas obligatorias sobre salud y seguridad en el trabajo, menciona que las empresas que tengan al menos dos años de funcionamiento ya deben ser evaluadas y diagnosticadas mediante sistemas de gestión de salud y seguridad.

Este sistema se implementó para el cumplimiento de la normativa técnica y legal en el ámbito de seguridad y salud en el trabajo por parte de organizaciones y empresas, es sumamente importante que cuenten con profesionales en seguridad preparados técnicamente para el cumplimiento de dichas labores, que permita mantener y mejorar el desarrollo productivo reduciendo gran cantidad de riesgos.

“Un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Laboral, favorece el desarrollo de entornos de trabajo seguros y saludables para los empleados. Además, permite a la organización identificar y controlar coherentemente los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, reduciendo el número de accidentes e incidentes, y asegurando el cumplimiento de toda la legislación y normativa relacionada con la seguridad y salud laboral, aplicable a la organización” (Producción, 2012).

“El objetivo 9 del Plan Nacional del Buen Vivir consiste en garantizar el trabajo digno en todas sus formas, los principios y orientaciones para el socialismo del buen vivir reconocen que la supremacía del trabajo humano sobre el capitales es incuestionable, de esta manera se establece que el trabajo no puede ser concebido como un factor más de producción, sino como un elemento mismo del buen vivir y como base para el despliegue de los talentos de las persona” (SENPLADES, 2013).

### **1.01.03. Micro**

#### **Reseña histórica**

## **PROVESAR PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS**

PROVESAR inicia sus actividades en el año 1987 se le da este nombre ya que PROVE referencia a proveer y SAR a Sara.

Sara María Vaca Chicaiza emprende esta empresa que promueve el desarrollo económico y agroindustrial comenzando con apenas cultivos de tomate ubicados en sectores agrícolas de Cotacachi, desde el primer momento como una empresa competitiva comienza con la venta de verduras y al cabo de un año se asocia con distribuidores minoritarios de frutas a los cuales les dio la oportunidad de ser sus proveedores principales buscando siempre el bienestar del consumidor final.

Contando con una infraestructura adecuada e implementos tecnológicos para el buen funcionamiento de la empresa consigue varios clientes potenciales como Che Farina, Supermaxi, Ceviches de la Rumiñahui, Empresas de CATERING.

PROVESAR tiene como interés principal el bienestar del personal ya que constituye el capital más importante para el desarrollo de la organización.

En la empresa PROVESAR se realiza labores de carga que pueden ocasionar enfermedades profesionales por lo cual hay que afianzar la capacitación en la forma correcta para ejecutar el trabajo y de esta manera prevenir las mismas.

Los factores personales pueden ser el riesgo más importante ya que se pueden dar por falta de experiencia en el trabajo, además el riesgo de sufrir enfermedades también puede depender de la edad y el número de años que la persona realiza el mismo trabajo, igualmente existen otros aspectos como la contextura física, altura, peso y fuerza que deben ser datos que se tomarán muy en cuenta en el desarrollo de los colaboradores de PROVESAR.

El riesgo de adquirir enfermedades profesionales en la Empresa PROVESAR es alto por la incidencia del esfuerzo físico que demanda las actividades de carga para lo cual hay que tomar medidas preventivas ya que no se puede evitar dicha labor. Es importante considerar el uso de equipos de apoyo como coches de carga, medidas organizativas relacionadas con el trabajo y rotación del personal en los diferentes cargos de acuerdo a su conocimiento y experiencia.

## **1.02. Justificación**

El tema está enfocado en la prevención y minimización de enfermedades profesionales que durante los últimos años han sido causa de problemas en los trabajadores; para lo cual se difundirá la información sobre los factores que originan las enfermedades profesionales para ayudar de manera oportuna al colaborador, brindándole seguridad al momento de realizar su tarea la cual debe ser eficaz.

El tema fue escogido como respuesta al problema, de la falta de información que tienen los colaboradores que desempeñan labores de carga en la Empresa PROVESAR.

Es necesario un programa preventivo sobre el apareamiento de enfermedades ya que toda actividad que realizan aplica la fuerza, así el objetivo es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del colaborador teniendo en cuenta los factores de riesgo durante la realización del trabajo.

### 1.03. Definición del Problema Central. (Matriz T)

Tabla 1 Matriz T

ANÁLISIS DE LA MATRIZ T					
SITUACIÓN EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL				SITUACIÓN MEJORADA
Sintomatología evidente de enfermedades profesionales que pueden ocasionar ausentismo e impacto en la productividad de la empresa.	Desconocimiento del proceso adecuado para la manipulación de carga que puede incidir en el apareamiento de enfermedades profesionales.				Aplicación de un programa preventivo de salud ocupacional para minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales, garantizando el bienestar en los colaboradores.
FUERZAS IMPULSADORAS	I	PC	I	PC	FUERZAS BLOQUEADORAS
Elección adecuada de la información que se le brindará al colaborador para su buen desempeño laboral	2	5	4	1	Desinterés por parte de los colaboradores para recibir información sobre enfermedades profesionales
Estandarizar el proceso para manipulación de carga	1	5	5	1	Incumplimiento del proceso de manipulación de carga
Generar conciencia en el colaborador al realizar su labor	2	4	4	1	Entendimiento equívoco y apatía por parte del colaborador
Promover una cultura de seguridad por parte del empleador con la finalidad de evitar el apareamiento de enfermedades profesionales	1	5	4	1	Escaso apoyo por parte de la gerencia para promover una cultura de seguridad
Programa que incentive la salud ocupacional en el colaborador a través de capacitación y seguimiento permanente	1	4	5	1	Limitada incorporación del conocimiento aprendido en la ejecución del trabajo

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

### **1.03.01. Análisis Matriz T**

El análisis de la Matriz T nos permite identificar una situación actual, que es el desconocimiento del proceso adecuado para la manipulación de carga que puede incidir en el apareamiento de enfermedades profesionales.

Se visualiza una situación mejorada que es la aplicación del programa preventivo para minimizar este riesgo, garantizando el bienestar de los colaboradores de darse la propuesta; caso contrario podríamos desencadenar en una situación empeorada que es el apareamiento de sintomatología evidente de enfermedades profesionales que pueden ocasionar ausentismo e impacto en la productividad de la empresa.

Cabe indicar que existe la presencia de dos fuerzas, las fuerzas impulsadoras y las fuerzas bloqueadoras.

Si analizamos la primera fuerza impulsadora que es la elección adecuada de la información que se le brindará al colaborador para su buen desempeño laboral, su intensidad actual es 2 buscando un potencial de cambio de 5 equivalente a alto; en cambio si analizamos la fuerza bloqueadora esta refleja el desinterés por parte de los colaboradores para recibir información sobre enfermedades profesionales cuya

---

intensidad es 4 medio alto, buscamos un potencial de cambio dentro de la escala equivalente a bajo.

Como segunda fuerza impulsadora se considera estandarizar el proceso para la manipulación de carga asignando una intensidad de 1 y se busca llegar a un potencial de cambio de 5; pero si analizamos la fuerza bloqueadora que es el incumplimiento del proceso de manipulación de carga encontramos que la intensidad es 5 buscando un potencial de cambio de 1, es decir bajo.

En nuestra tercera fuerza impulsadora, se analiza el generar conciencia en el colaborador al realizar su labor, la cual tiene como intensidad actual un valor de 4 intentando llegar a un potencial de cambio de 1; la fuerza bloqueadora que influye es el entendimiento equívoco y apatía por parte del colaborador cuya intensidad es 4 medio alto, buscando llegar un potencial de cambio de 1.

Promover una cultura de seguridad por parte del empleador con la finalidad de evitar el apareamiento de enfermedades profesionales es nuestra cuarta fuerza impulsadora, analizando que tiene una intensidad de 1 correspondiente a bajo dentro de la escala de valoración, intentando tener un potencial de cambio de 5; como fuerza bloqueadora tenemos el escaso apoyo por parte de la gerencia para promover una cultura de seguridad, considerando que el impacto es de 5 y el potencial de cambio al que se quiere llegar es 1.

Como quinta y última fuerza impulsadora tenemos un programa que incentive la salud ocupacional en el colaborador a través de capacitación y seguimiento permanente

que tiene un impacto equivalente a 1 y un potencial de cambio medio alto correspondiente a 4; la fuerza bloqueadora que se analizó es la limitada incorporación del conocimiento aprendido en la ejecución del trabajo por parte del colaborador donde su intensidad actual es 1, es decir bajo; pero con la implementación del proyecto se desea alcanzar un potencial de cambio de 5 que dentro de la escala es alto-

## **CAPITULO II**

### **INVOLUCRADOS**

#### **2.01. Mapeo de involucrados**



**Figura 1** Mapeo de involucrados

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

## 2.02. Matriz de Análisis de Involucrados

**Tabla 2** Matriz de Análisis de Involucrados

Actores Involucrados	Interés sobre el problema central	Problemas Percibidos	Recursos, Mandatos y Capacidades	Interés sobre el proyecto	Conflictos Potenciales
<b>Empresa PROVESAR</b>	Conocimiento del proceso de manipulación de carga por parte del personal operativo de la empresa.	Incumplimiento de las normas de seguridad.	-Recurso humano Capacitadores - Plan del buen vivir Objetivo 9 Garantizar el trabajo digno en todas sus formas. - Art. 326 #5 de Seguridad y Salud en el Trabajo.	Fomentar la prevención del riesgo y sintomatología de enfermedades ocupacionales en el área operativa a través del cumplimiento de las normas de seguridad.	Desinterés por parte del área administrativa para adoptar una cultura de seguridad.
<b>Departamento de Talento Humano</b>	Apoyar al personal que realiza labores de carga para evitar enfermedades profesionales.	Ausencia de capacitaciones informativas sobre Salud Ocupacional y acciones preventivas.	- Instructivos de seguridad. - Disposiciones sobre el uso de elementos de protección personal. - Art. 326 #5 de Seguridad y Salud en el Trabajo. Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar.	Dar a conocer los riesgos de trabajo y dar apoyo a la prevención de enfermedades profesionales.	Desvinculación de colaboradores tanto personal administrativo como operativo que podrían aportar positivamente en el cumplimiento del programa.
<b>Personal Operativo</b>	Participar en programas de prevención para evitar enfermedades profesionales.	Despreocupación por parte de la gerencia en el desarrollo de su labor.	-Recurso humano Técnico de seguridad industrial. - Art. 326 #5 de Seguridad y Salud en el Trabajo; Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar.	Preocupación de los directivos y gerencia en su involucramiento en la actividad que realizan dentro de la planta.	Escasa apertura al cambio.
<b>Sociedad</b>	Ciudadanos productivos y con alta calidad de vida	Desinterés por parte de las empresas en establecer mecanismos de prevención de enfermedades profesionales.	-Objetivo 9 del Plan Nacional del Buen Vivir consiste Garantiza el trabajo digno en todas sus formas. - Art. 326 #5 de Seguridad y Salud en el Trabajo; Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar.	Fomentar el interés por parte de las empresas en programas de prevención.	Desinterés por parte de las personas sobre la prevención de enfermedades.
<b>Seguridad y Salud en el</b>	Disminuir los índices	Empresas que no realizan	-Convenio 029 por parte de Seguridad y	Empresas que tomen conciencia de	Información inadecuada y falta de

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017

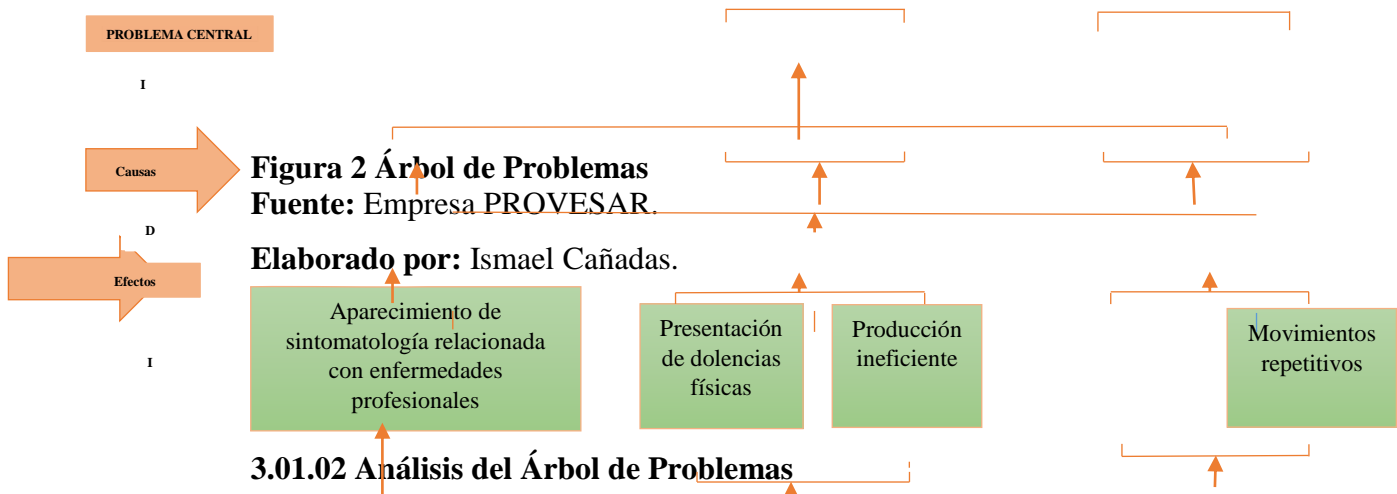
<b>Fuente:</b> <b>Empresa</b> <b>PROVE</b> <b>SAR.</b>	<b>Trabajo</b>	de enfermedad es profesionales en el País.	seguimiento a los procedimientos de seguridad.	Salud del Trabajo con la OIT referente al trabajo forzoso. -Objetivo 9 del Plan Nacional del Buen Vivir. - Art. 326 #5 de Seguridad y Salud en el Trabajo. Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente de trabajo seguro y saludable.	establecer indicadores de seguimiento para que el personal no sufra a largo plazo enfermedades profesionales.	compromiso.
		Multas por parte de las Instituciones de control	Impacto en las ventas y distribución del producto		Aumento del índice de enfermedades profesionales	
<b>Elabora</b> <b>do por:</b> <b>Ismael</b>	<b>Instituto Tecnológico Superior Cordillera</b>	Aportar al desarrollo de tecnólogos en el área de Recursos Humanos con conocimientos en seguridad ocupacional.	Escasa investigación en temas de seguridad y salud ocupacional.	Ley de Educación Superior. Art.8 literal a), e). Art.12 I Reglamento y internas de la institución educativa.	Fomentar la investigación en seguridad y salud ocupacional.	Escaso compromiso por parte de los estudiantes y autoridades.
		Incumplimiento de los procedimientos para manipulación de carga	Desarrollo inadecuado del trabajo a desempeñar.		Sobresfuerzo en la aplicación del trabajo	Llamadas de atención al colaborador por incumplimiento en el trabajo encomendado
<b>Cañadas</b>						

### CAPITULO III

#### PROBLEMAS Y OBJETIVOS

##### 3.01. Árbol de problemas

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017



E

El árbol de problemas define como situación actual el desconocimiento del



procedimiento inadecuado para la manipulación de carga por parte del personal operativo de la Empresa PROVESAR, dentro del cual se determinan causas y efectos catalogados como directos, indirectos y estructurales.

La primera causa directa es la escasa capacitación en temas de manipulación de carga, de la cual se deriva una causa indirecta que hace referencia a la limitada gestión de los responsables de Talento Humano, que tiene como causa estructural, la ausencia de políticas y programas de prevención.

Como segunda causa directa tenemos el desinterés en la aplicación de mecanismos de prevención de enfermedades profesionales por parte del colaborador, del cual se tiene dos causas indirectas, el desconocimiento de las consecuencias cuando omitimos normas de seguridad y la inadecuada utilización del tiempo y recursos al realizar su labor; se manifiesta como causa estructural el limitado involucramiento por parte de la gerencia.

La ausencia de empoderamiento en la ejecución de un trabajo seguro es nuestra tercera causa directa de la cual se obtienen dos causas indirectas siendo estas la manipulación inadecuada del producto y el incumplimiento de normas para el traslado del mismo; además se considera como causa estructural las escasas estrategias para el control y seguimiento del personal operativo.

El primer efecto directo es el incumplimiento de los procedimientos para manipulación de carga, teniendo como efecto indirecto el apareamiento de

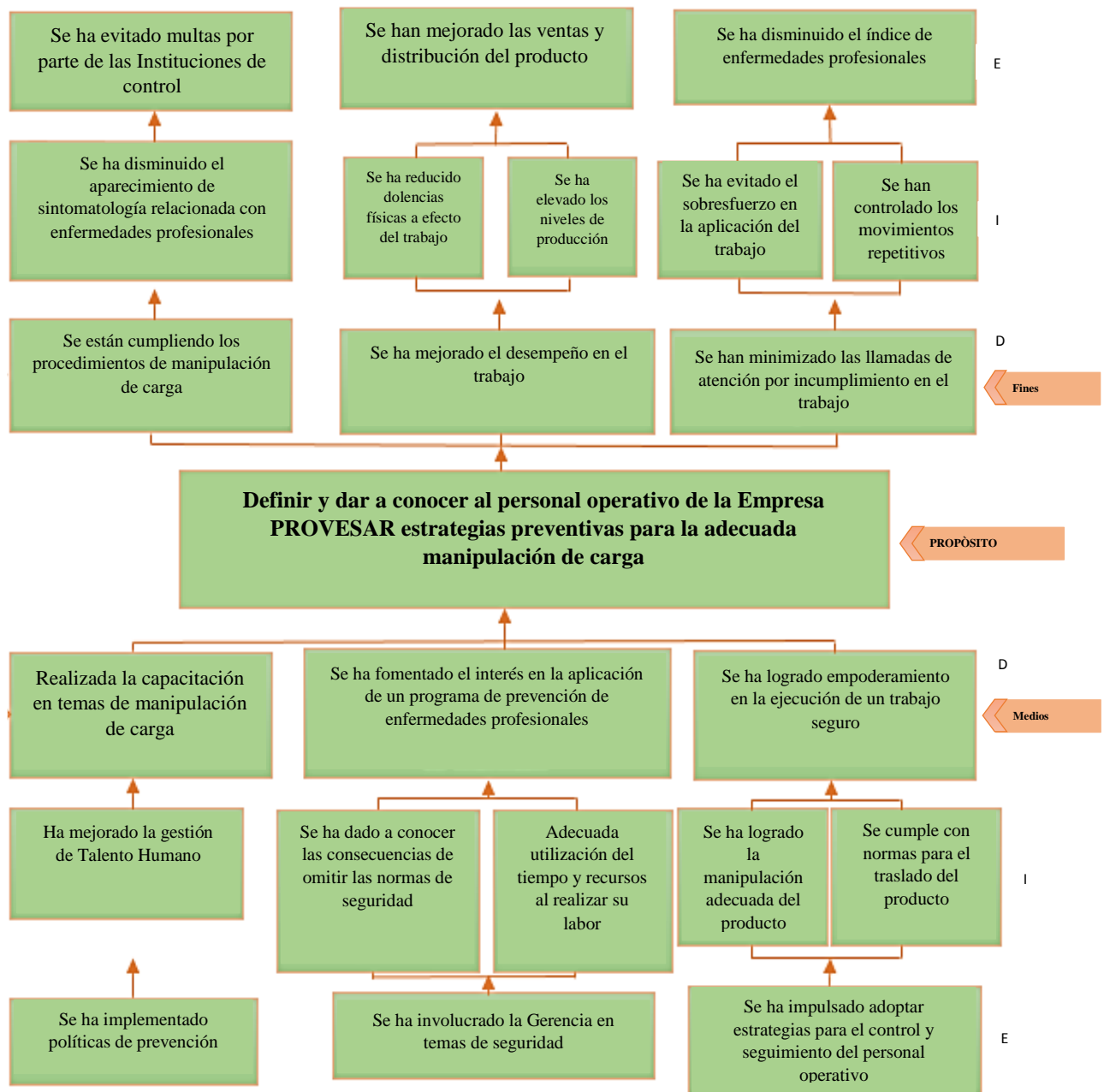
---

sintomatología relacionada con enfermedades profesionales, siendo su consecuencia multas por parte de las instituciones de control como efecto estructural.

Como segundo efecto directo se tiene el desarrollo inadecuado del trabajo a desempeñar, derivándose dos efectos indirectos que son, la presentación de dolencias físicas y producción ineficiente, cuyo efecto estructural es el impacto en las ventas y distribución del producto.

Continuando con el tercer efecto directo que es las llamadas de atención al colaborador por incumplimiento en el trabajo encomendado, del cual se desprenden dos efectos indirectos siendo estos el sobreesfuerzo en la aplicación del trabajo y movimientos repetitivos, obteniendo un efecto estructural que es el aumento del índice de enfermedades profesionales.

### 3.02. Árbol de Objetivos



**Figura 3** Árbol de Objetivos

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

### 3.02.01. Análisis del Árbol de Objetivos

El árbol de objetivos identifica el propósito u objetivo general, que es definir y dar a conocer al personal operativo de la Empresa PROVESAR estrategias preventivas para la adecuada manipulación de carga. Se determinan medios y fines catalogados como directos, indirectos y estructurales.

El primer medio directo hace referencia a la capacitación en temas de manipulación de carga, del cual se deriva como medio indirecto mejorar la gestión de talento humano, que tiene como medio estructural, la implementación de políticas de prevención.

Como segundo medio directo tenemos que se ha fomentado el interés en la aplicación de mecanismos de prevención de enfermedades profesionales, del cual se desprenden dos medios indirectos que son: dar a conocer las consecuencias de omitir las normas de seguridad y la adecuada utilización de tiempo y recursos al realizar su labor; se manifiesta como causa estructural el involucramiento de la Gerencia en temas de seguridad.

Empoderamiento en la ejecución de un trabajo seguro es nuestro último medio directo, del cual se obtienen dos medios indirectos siendo estos mejorar la manipulación del producto a través de normas para el traslado del mismo; además se considera como medio estructural adoptar estrategias para el control y seguimiento del personal operativo.

El primer fin directo es el cumplimiento de los procedimientos de manipulación de carga, teniendo como fin indirecto que se ha disminuido el apareamiento de sintomatología relacionada con enfermedades profesionales, siendo su fin estructural evitar multas por parte de las instituciones de control.

Como segundo fin directo se tiene que se ha mejorado el desempeño en el trabajo, derivándose dos fines indirectos que son, la reducción de dolencias físicas a efecto del trabajo y aumento de los niveles de producción, cuyo fin estructural es lograr el incremento de las ventas y distribución del producto a tiempo.

El tercer fin directo busca minimizar las llamadas de atención por incumplimiento en el trabajo, del cual se desprenden dos fines indirectos siendo estos, evitar el sobreesfuerzo en la aplicación del trabajo y se han controlado los movimientos repetitivos, cuyo fin estructural es disminuir el índice de enfermedades profesionales.

## CAPITULO IV

### 4.01. Matriz de Análisis de Alternativas

**Tabla 3 Matriz de Análisis de Alternativas**

OBJETIVOS	Impacto sobre el propósito	Factibilidad Técnica	Factibilidad Financiera	Factibilidad Social	Factibilidad Política	Total	Categorías
Se ha implementado políticas de prevención	5	4	4	4	4	21	Media Alta
Se están cumpliendo los procedimientos de manipulación de carga	5	4	5	3	4	21	Media Alta
Se ha fomentado el interés en la aplicación de mecanismos de prevención de enfermedades profesionales	5	5	4	4	4	22	Alta
Empoderamiento en la ejecución de un trabajo seguro	5	5	4	4	4	22	Alta
Se ha impulsado adoptar estrategias para el control y seguimiento del personal operativo	5	4	3	5	4	21	Media Alta

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

#### 4.01.02. Análisis de la Matriz de Alternativas.

En la Matriz de Análisis de Alternativas se han estipulado cinco objetivos principales; uno de ellos indica la implementación de políticas de prevención, cuyo impacto sobre el propósito, denota un puntaje de 5, con respecto a la factibilidad técnica, financiera, social y política que han obtenido un puntaje de 4, todos estos valores al ser contabilizados dan un total de 21 perteneciente a categoría media alta; ello demuestra que este objetivo es factible de ser alcanzado.

El segundo objetivo muestra que se están cumpliendo los procedimientos de manipulación de carga el cual en el impacto sobre el propósito y factibilidad financiera ha obtenido un puntaje de 5, la factibilidad técnica y política se ha calificado con 4; y finalmente al factor social obtiene un puntaje de 3; al contabilizar todos estas ponderaciones nos da como resultado un total de 21 correspondiente a categoría media alta.

El tercer objetivo es, fomentar el interés en la aplicación de mecanismos de prevención de enfermedades profesionales con un impacto sobre el propósito y factibilidad técnica con un puntaje de 5. La factibilidad financiera, social y política obtiene un puntaje de 4, al analizar todos estos puntajes el resultado es 22 correspondiente a la categoría alta.

El cuarto objetivo señala el empoderamiento en la ejecución del trabajo con un impacto sobre el propósito y factibilidad técnica de 5; dándole una ponderación de 4 a

---

los factores de factibilidad financiera, social y política, al evaluar todos estos puntajes se obtiene un total de 22 homologado a la categoría alta.

Como quinto y último objetivo tenemos que se ha impulsado adoptar estrategias para el control y seguimiento del personal operativo, al evaluar el impacto sobre el propósito y la factibilidad social se les ha otorgado una ponderación de 5, en la factibilidad técnica y política se ha definido un valor de 4. La factibilidad financiera corresponde a 3, contabilizando se obtiene un total de 21 equivalente a media alta. Lo que evidencia que la empresa está de acuerdo con adoptar procedimientos de seguridad.

#### 4.02. Matriz de Análisis de Impacto de los objetivos.

Tabla 4 Matriz de Análisis de Impacto de los objetivos.

	Factibilidad de lograrse (5 3 1)	Impacto de género (5 3 1)	Impacto ambiental (5 3 1)	Relevancia (5 3 1)	Sostenibilidad (5 3 1)	Total	Categoría
<b>OBJETIVOS</b>	Se contará con la información necesaria para definir las políticas relacionadas con manipulación de carga. (5)	Se involucra al personal operativo masculino, pero todo el personal de la empresa tendrá el conocimiento de las políticas de seguridad. (3)	El levantamiento de información sobre riesgos que pueden ocasionar enfermedades profesionales por manipulación de carga se realizara utilizando material reciclado. (5)	Evitaremos enfermedades profesionales graves que demanden a la empresa indemnizaciones (5)	La aplicación de normas de seguridad al momento de manipular carga se realizará a través de un seguimiento permanente para verificar el cumplimiento (5)	23	<b>Alta</b>
	Se va a adquirir herramientas que ayudan a realizar procedimientos adecuados para el manejo de carga. (5)	La aplicación de procedimientos y el manejo de herramientas involucra solo al personal masculino. (3)	La optimización de tiempo y recursos en los procedimientos favorece minimizando residuos que puedan afectar al medio ambiente. (3)	Aportar al desarrollo adecuado del trabajo mediante los procedimientos estipulados. (5)	La actualización permanente de los procedimientos y el control de su aplicación. (5)	21	<b>Media alta</b>

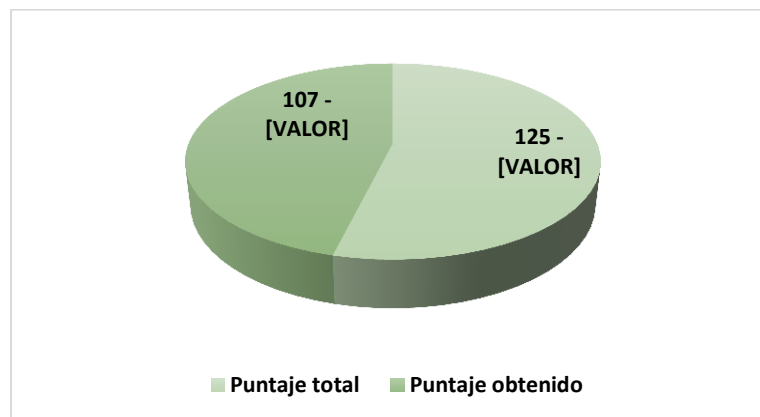
	<p>El crecimiento de la empresa exigirá cumplir con cumplimientos técnicos para evitar sanciones por parte de los organismos de control. (5)</p>	<p>Todo el personal de la empresa colabora en el cumplimiento y supervisión de los mecanismos aplicados sobre prevención. (5)</p>	<p>La información que se les brindará a los colaboradores será en material reciclado que apoya al medio ambiente. (3)</p>	<p>Procedimientos seguros para el trabajador y la empresa que aportan a la productividad (5)</p>	<p>Dichos mecanismos serán evaluados y mejorados según corresponda para la protección del capital humano. (5)</p>	<p><b>23</b> <b>Alta</b></p>
	<p>El trabajo seguro es lo que se quiere priorizar como política de seguridad en la Empresa. (5)</p>	<p>Todas las áreas de la empresa y sus integrantes colaboran con el trabajo seguro según la actividad que esta demande. (5)</p>	<p>El material utilizado en talleres será reutilizado o reciclado. (3)</p>	<p>Precautelar al personal sobre enfermedades profesionales. (3)</p>	<p>Se realizará supervisiones rigurosas para el cumplimiento de las disposiciones sobre la ejecución del trabajo. (5)</p>	<p><b>21</b> <b>Media alta</b></p>
	<p>La gerencia apoyara iniciativas para implementar mecanismos de control. (5)</p>	<p>Toda la organización estará informada sobre cómo se dará el seguimiento. (3)</p>	<p>Optimización de tiempo y recursos. (1)</p>	<p>Tomar medidas correctivas a tiempo para evitar consecuencias graves. (5)</p>	<p>Establecer con claridad indicadores de gestión que nos permita cumplir los resultados. (5)</p>	<p><b>19</b> <b>Media alta</b></p>
<p><b>Definir y dar a conocer al personal operativo de la Empresa PROVESAR estrategias preventivas para la adecuada manipulación de carga</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>107</b></p>

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

#### 4.02.01. Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los objetivos

**Figura 4 Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los objetivos**



**Fuente:** Empresa PROVESAR.

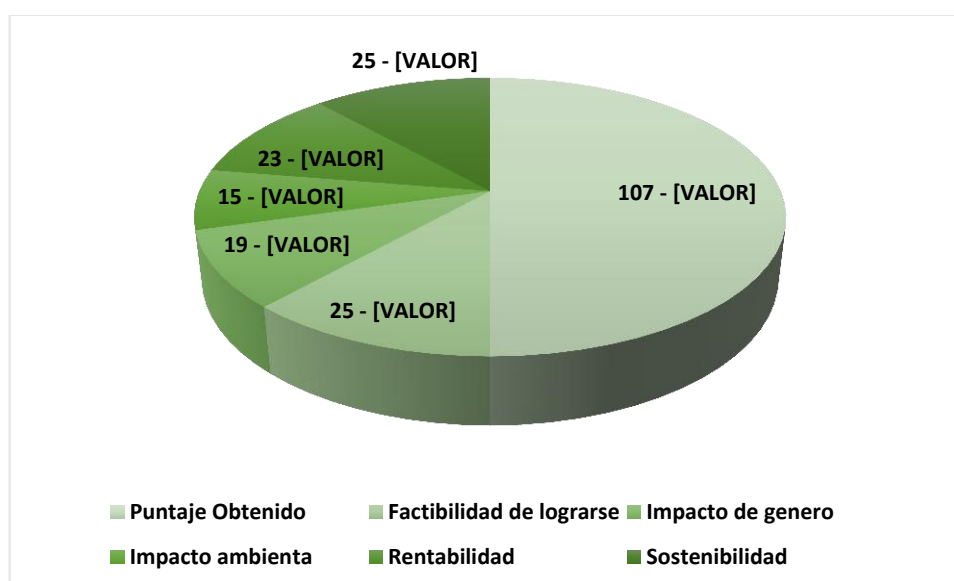
**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

Al efectuar el análisis de la matriz de impacto de los objetivos tenemos cinco parámetros importantes que mencionar tales como: factibilidad de logarse, impacto de género, impacto ambiental. Relevancia y sostenibilidad.

Si en estos cinco aspectos cada uno de los objetivos planteados lograra el puntaje más alto eso nos representaría un total de 125 puntos en la escala de calificaciones que figuraría el 100%, es decir el logro total de los objetivos sin ningún tipo de margen de error.

Pero dado que la realidad de la empresa PROVESAR es otra, ya que nuestro proyecto no tiene impacto ambiental ni tampoco, un alto impacto de género; por ende no todos los objetivos pueden ser calificados con puntaje de 5, al realizar la sumatoria final obtenemos 107 puntos, lo que equivale al 85,6%, que es un porcentaje aceptable lo cual denota que los objetivos planteados al inicio del proyecto son alcanzables y que van alineados al objetivo principal o propósito que es la elaboración y socialización de un programa preventivo de salud ocupacional para minimizar enfermedades profesionales.

**Figura 5 Análisis de la Matriz de Análisis de Impacto de los objetivos**



**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas

Una vez analizada la parte global de la matriz de impacto de los objetivos podemos detallar cada elemento de la tabla e indicar en porcentajes la calificación que obtuvieron sobre el puntaje total y hacer una relación.

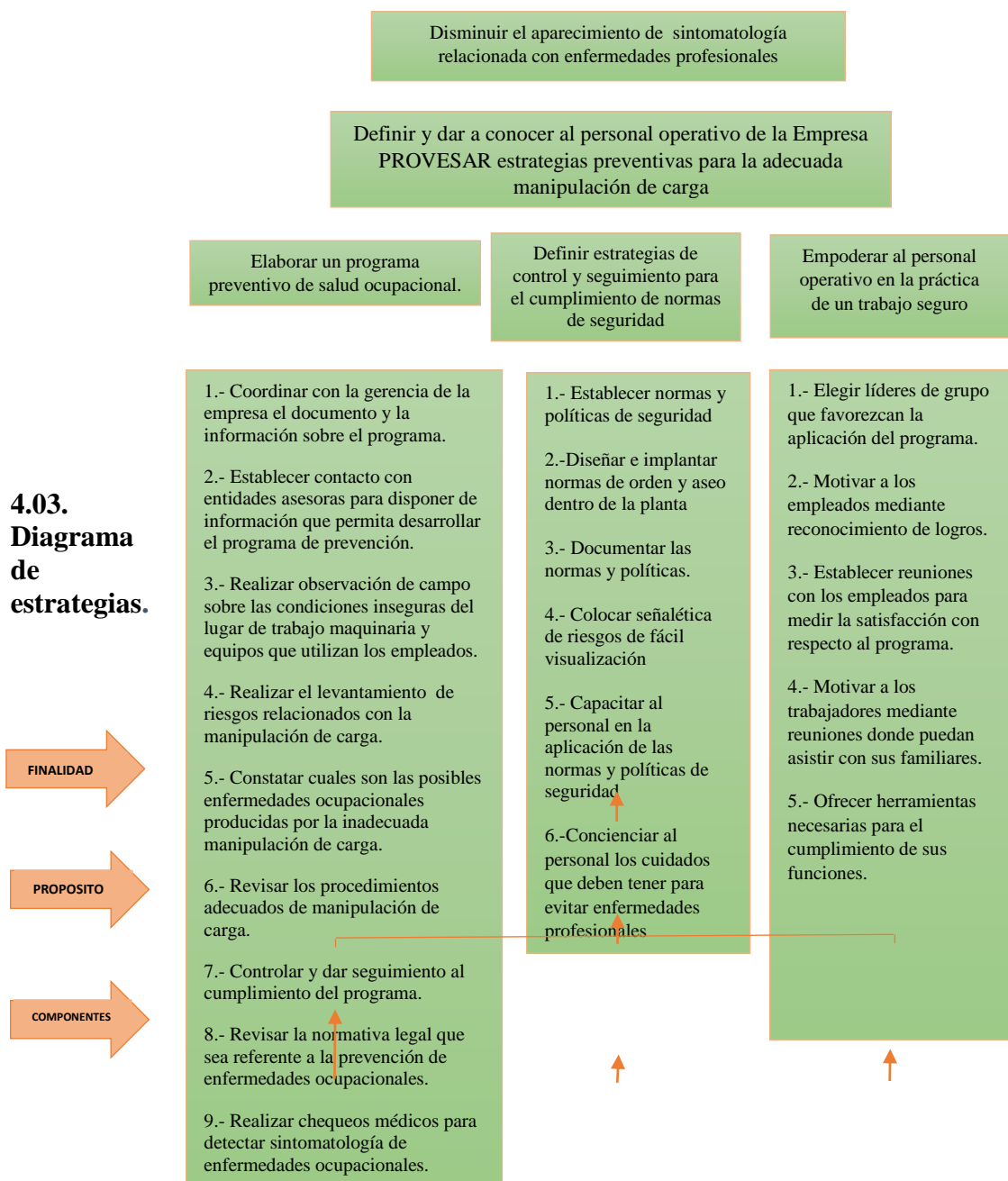
Con respecto a la factibilidad de lograrse, el objetivo obtuvo un puntaje de 25 equivalente al 23,36% que demuestra que es factible de lograrse y se tiene un apoyo por los directivos de la empresa.

Al realizar el análisis del impacto de género podemos indicar que el proyecto es dirigido a todas las áreas pero en su mayoría al personal masculino ya que realizan labores de carga y el programa es dirigido especialmente para ellos, obteniendo un puntaje de 19 equivalente al 17,76%.

En el impacto ambiental cabe mencionar que es uno de los factores de puntaje más bajo con una calificación de 15 que indica un porcentaje de 14,02%, lo cual demuestra que el tema a tratar no tiene un enfoque ambiental.

En cuanto a la relevancia tenemos un puntaje de 23 con porcentaje de 21,50% lo cual indica que es sumamente importante el desarrollo de estos objetivos que ayudaran a prevenir accidentes laborales en los trabajadores.

Por último, tenemos la sostenibilidad que cuenta con un porcentaje alto de 23,50% siendo un aspecto importante ya que muestra que el proyecto tendrá permanencia en el tiempo esperado, se realizaran seguimientos y serán controlados los mecanismos.





### **Figura 6 Diagrama de estrategias**

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

#### **4.03.01 Análisis Diagrama de Estrategias**

El diagrama de estrategias contempla en primera instancia la finalidad del proyecto que es disminuir el apareamiento de sintomatología relacionada con enfermedades profesionales, hay que hacer hincapié en que se va a disminuir, mas no a eliminar, ya que dado el trabajo este tipo de sintomatología es inevitable, pero se podrá minimizar el riesgo en los empleados.

El propósito es definir y dar a conocer al personal operativo de la Empresa PROVESAR estrategias preventivas para la adecuada manipulación de carga; y si ellos conocen como deben realizar su trabajo de manera adecuada su riesgo de enfermedades ocupacionales va a disminuir; de este propósito se derivan tres objetivos específicos que son:

Elaborar un programa preventivo de salud ocupacional, el mismo que contempla algunas actividades tales como; realizar observaciones de campo sobre las condiciones inseguras del lugar, maquinaria y equipos que utilizan los empleados, ejecutar el levantamiento de riesgos relacionados con la manipulación de carga es otra actividad que nos permitirá evaluar el lugar en el cual se desarrolla el trabajo. Es importante constatar cuales son las posibles enfermedades ocupacionales producidas por la inadecuada manipulación de carga y según esto poder realizar los procedimientos adecuados para dicha labor; además tendremos que establecer chequeos médicos como prevención, que se podrán realizar una vez al año en el subcentro de salud más cercano ya que todos los colaboradores son afiliados al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

El siguiente objetivo específico es, definir estrategias de control y seguimiento para el cumplimiento de normas de seguridad, para lo cual se llevará a cabo las siguientes actividades; establecer la normativa y políticas a través de la aprobación del gerente de la empresa, diseñar e implementar normas relacionadas con orden y aseo que ayudará a los colaboradores a evitar el desgaste físico y cuidar su salud; otra actividad muy importante es colocar la señalética adecuada en las áreas de trabajo para que ellos puedan desenvolverse de manera correcta en su labor en definitiva; todas estas acciones serán corroboradas con la capacitación al personal en la aplicación de las normas de seguridad para obtener un mejor desempeño.

Como tercer objetivo específico tenemos empoderar al personal operativo en la práctica de un trabajo seguro el cual contara con las siguientes actividades; elegir líderes de grupo que favorezcan la aplicación del programa, lo cual influirá a que el personal se sienta incluido, es muy importante motivar a los empleados mediante reconocimiento de logros así ellos podrán sentir que su trabajo es valorado de manera positiva;

#### 4.04. Matriz de Marco Lógico

**Tabla 5 Matriz de Marco Lógico**

Finalidad	Indicadores		Medios de verificación	Supuestos
Disminuir el apareamiento de sintomatología relacionada con enfermedades profesionales	Número de personas con enfermedades relacionadas al trabajo / Número de trabajadores		Datos estadísticos del departamento De Talento Humano	Escaso apoyo por parte de la gerencia general en temas relacionados a la salud ocupacional
Propósito				
Definir y dar a conocer al personal operativo de la Empresa PROVESAR estrategias preventivas para la adecuada	Indicador financiero ROI = (Utilidad neta o Ganancia / Inversión) x 100  Numero de capacitaciones brindadas sobre estrategias preventivas/ Numero de incumplimientos en los procesos.		Archivos del departamento De Talento Humano	Negación por parte de los colaboradores en reportar novedades relacionadas con enfermedades profesionales

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017

manipulación de carga				
Componentes				
1.- Elaborar un programa preventivo de salud ocupacional.	Numero de enfermedades ocupacionales reportadas al año		Documentos de control sobre salud ocupacional	Implementación de una cultura de seguridad para evitar enfermedades profesionales
2.- Definir estrategias de control y seguimiento para el cumplimiento de normas de seguridad.	Total de incumplimientos en normas de seguridad		Documentos de auditoria de las instituciones de control	
3.- Empoderar al personal operativo en la práctica de un trabajo seguro.	Impacto / Grado de efectividad		Documentos de control y desempeño del trabajador	
Actividades	Recursos/Presupuesto		Medios de verificación	
1.1 Coordinar con la gerencia de la empresa el documento y la información sobre el programa.	<b>Recurso Humano</b> Gerencia General Responsable del proyecto Personal del Departamento de Talento Humano			
1.2 Establecer contacto con entidades asesoras para disponer de información que permita desarrollar el programa de prevención.	<b>Recursos materiales</b> Referencias bibliográficas de Salud y Seguridad Ocupacional			
1.3 Realizar observación de campo sobre las condiciones inseguras del lugar de trabajo maquinaria y equipos que utilizan los empleados.	<b>Recurso Humano</b> Responsable del proyecto Personal de Talento Humano <b>Suministros de oficina</b> Impresiones <b>Recurso Tecnológico</b> Internet	\$ 3,00	Recibo	
1.4 Realizar el levantamiento de riesgos relacionados con la manipulación de carga.	<b>Recurso Humano</b> Responsable del proyecto Personal de Talento Humano <b>Suministros de oficina</b> Impresiones - Copias	\$ 2,00	Recibo	
1.5 Constatar cuales son las posibles enfermedades ocupacionales producidas por la inadecuada manipulación de carga.	<b>Recurso Humano</b> Responsable del proyecto Personal de Talento Humano <b>Recursos Materiales</b> Bibliografías, libros <b>Suministros de oficina</b> Impresiones – Copias <b>Recurso Tecnológico</b> Internet	\$ 5,00	Recibo	
1.6 Controlar y dar seguimiento al cumplimiento del programa.	<b>Recurso Humano</b> Supervisor operacional.			

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017

1.7 Revisar la normativa legal que sea referente a la prevención de enfermedades ocupacionales.	<b>Recursos Materiales</b> Información de prevención de riesgos – Documentación – Impresiones	\$10,00	Facturas	
1.8 Realizar chequeos médicos para detectar sintomatología de enfermedades ocupacionales.	<b>Recurso Humano</b> IESS Recurso de movilización	\$80,00	Proformas	
2.1 Establecer normas y políticas de seguridad.	<b>Recurso Humano</b> Responsable del proyecto Personal de Talento Humano <b>Recursos Materiales</b> Bibliografías, libros <b>Suministros de oficina</b> Impresiones – Copias <b>Recurso Tecnológico</b> Internet	\$5,00	Recibo	
2.2 Colocar señalética de riesgos de fácil visualización.	<b>Recurso de información</b> Afiches de señalética sobre precaución  <b>Recursos Materiales</b> Bibliografías, libros <b>Suministros de oficina</b> Impresiones – Copias <b>Recurso Tecnológico</b> Internet	\$30,00  \$5,00	Proformas  Recibo	
2.3 Capacitar al personal en la aplicación de las normas y políticas de seguridad.	<b>Recurso Humano</b> Responsable del proyecto Personal de Talento Humano Personal Operativo PROVESAR <b>Suministros de oficina</b> Impresiones – Copias <b>Recurso Tecnológico</b> Internet – Proyector <b>Refrigerios</b> (Sanduches-Gaseosas)	\$3,00 \$20,00 \$64,00	Recibo Factura Proforma	
3.1 Motivar a los empleados mediante reconocimiento de logros.	Botones del trabajador del mes PROVESAR (0.50 ctv. c/u)	\$40,00	Proforma	
	<b>TOTAL</b>	\$267		

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

#### 4.04.01. Análisis Matriz de Marco Lógico

En la Matriz de Marco Lógico se contemplan aspectos relacionados con la finalidad del proyecto, el propósito y sus componentes donde se establecen indicadores, medios de verificación y los supuestos.

La finalidad es, disminuir el apareamiento de sintomatología relacionada con enfermedades profesionales cuyo indicador es el Número de personas con enfermedades relacionadas al trabajo / Número de trabajadores, siendo su medio de verificación los datos estadísticos del departamento de Talento Humano, sin embargo se podría dar un escaso apoyo por parte de la Gerencia General en temas relacionados con salud ocupacional.

Con respecto al propósito tenemos, definir y dar a conocer al personal operativo de la Empresa PROVESAR estrategias preventivas para la adecuada manipulación de carga para lo cual se ha establecido el indicador ROI, que es una fórmula financiera que mide la rentabilidad, es decir la relación que existe entre la utilidad neta o la ganancia obtenida y la inversión, cuyos resultados se pueden evidenciar en los archivos del Departamento de Talento Humano, un supuesto que puede afectar este propósito es la negación por parte de los colaboradores en reportar novedades relacionadas con enfermedades profesionales.

Se analizan tres tipos de componentes siendo estos los siguientes:

El primero es, elaborar un programa preventivo de salud ocupacional cuyo indicador es número de enfermedades ocupacionales reportadas al año, el mismo que se puede constatar en los documentos de control sobre salud ocupacional.

El segundo componente es, definir estrategias de control y seguimiento para el cumplimiento de normas de seguridad, siendo su indicador el total de incumplimientos en normas de seguridad que se pueden evidenciar en, documentos de auditoria de las instituciones de control.

Como tercer componente tenemos empoderar al personal operativo en la práctica de un trabajo seguro cuyo indicador es el Impacto / Grado de efectividad, que será verificado mediante documentos de control y desempeño del trabajador.

En los tres componentes podemos observar que se tiene un mismo supuesto que puede afectarnos positivamente en el logro de los mismos, es la implementación de una cultura de seguridad para evitar enfermedades profesionales.

Para nosotros lograr los componentes u objetivos específicos se tienen que llevar a cabo algunas actividades, entre las más importantes podemos rescatar las siguientes:

- 1.1 Coordinar con la gerencia de la empresa el documento y la información sobre el programa.
- 1.2 Establecer contacto con entidades asesoras para disponer de información que permita desarrollar el programa de prevención, para lo cual se necesitaran recursos materiales que deben ser referencias bibliográficas de Salud y Seguridad Ocupacional.

- 1.3 Realizar observación de campo sobre las condiciones inseguras del lugar de trabajo maquinaria y equipos que utilizan los empleados, para esta actividad se requiere de Recurso Humano que es el responsable del proyecto y el Personal de Talento Humano; también se utilizara el recurso de suministros de oficina.
- 1.4 Realizar el levantamiento de riesgos relacionados con la manipulación de carga que se lograran con el responsable del proyecto y el Personal de Talento Humano, se requerirá también de suministros de oficina.
- 1.5 Constatar cuales son las posibles enfermedades ocupacionales producidas por la inadecuada manipulación de carga cuyos recursos a utilizar son, humano, materiales tales como bibliografías o libros referente al tema y recurso tecnológico.
- 1.6 Controlar y dar seguimiento al cumplimiento del programa en el cual influirá, el recurso humano haciendo referencia al supervisor operacional.
- 1.7 Revisar la normativa legal que sea referente a la prevención de enfermedades ocupacionales los cuales utilizaran recursos materiales que tengan información de prevención de riegos.
- 1.8 Realizar chequeos médicos para detectar sintomatología de enfermedades ocupacionales es una actividad que requiere del recurso IESS que realizara los

chequeos anuales a los empleados, para la realización se necesitara el recurso de movilización.

2.1 Establecer normas y políticas de seguridad es nuestra actividad referente al segundo componente, cuyos recursos son humanos, tecnológicos y de oficina.

2.2 Colocar señalética de riesgos que sean de fácil visualización es otra actividad muy importante en la cual influirá el recurso material sobre precaución y señalita de riesgos la cual se ha requerido de una proforma de la empresa Decoratelif.

2.3 Capacitar al personal en la aplicación de las normas y políticas de seguridad es otra actividad que requiere varios recursos entre estos está el responsable del proyecto, personal de Talento Humano, personal operativo PROVESAR, suministros de oficina, recurso tecnológico donde se utilizara un computador y proyector, para la ejecución de esta actividad también se requerirá de Refrigerios (Sanduches-Gaseosas), todo esto se realizara en las instalaciones de la empresa.

3.1 Motivar a los empleados mediante reconocimiento de logros es una actividad que se realizara para el empoderamiento del trabajador mediante botones del trabajador del mes PROVESAR, mediante proformas de la empresa Silohe Pines con un costo de (0.50 ctv. c/u)

La realización del programa de prevención va a involucrar un costo aproximado de \$267.

## **CAPITULO V**

### **PROPUESTA**

#### **5.01. Antecedentes**

La elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional busca minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales, está enfocado únicamente al personal operativo que realizan labores de carga en la Empresa PROVESAR.

La decisión de elaborar este manual fue tomada por la inadecuada forma de realizar la labor de carga, los cuales producen riesgos ergonómicos que son ocasionados por posturas inadecuadas y la aplicación de fuerza al realizar dichos procedimientos, estos riesgos a más de generar lesiones en los trabajadores también pueden incurrir en gastos adicionales por servicios de salud y en un futuro por incapacidad laboral.

La finalidad de la elaboración de este programa es dar a conocer al personal operativo los procedimientos adecuados disminuyendo los riesgos y las consecuencias, basándonos en información verídica que brinda la Organización Internacional del Trabajo, para adoptar estrategias de manipulación de carga.

Todo esto nos ha motivado a realizar una capacitación para que el personal concientice que es necesario tener dicho conocimiento y que el trabajo seguro es muy importante para la productividad de la empresa y el bienestar social, mental y físico de los empleados.

La seguridad es una actividad muy importante que involucra a todos los colaboradores de la empresa PROVESAR, lo que se busca es implementar normas de seguridad, estrategias adecuadas para actividades de carga, lavado y pesado de productos perecibles; las mismas que serán socializadas a través del programa. La gerencia apoyará su implementación para que mejoren las condiciones de seguridad en el trabajo, buscando minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales.

## **5.02. Justificación de la propuesta**

La empresa se ve en la necesidad de adoptar normas y procedimientos adecuados de manipulación de carga, para lo cual se ha decidido elaborar y socializar un programa preventivo de salud ocupacional, será un logro para todos los colaboradores de la

empresa PROVESAR, ya que antes no se había implementado algo similar simplemente se tenía conocimientos básicos mas no técnicos que apoyen al trabajo seguro.

El resultado de la propuesta nos permitirá evaluar las condiciones de seguridad que adoptará el personal que realiza labores de carga, obteniendo mejor desempeño laboral y mejoramiento continuo de sus procesos.

La realización de este programa preventivo es muy importante para mí, ya que aporta a mi construcción como tecnólogo en administración de recursos humanos, la elaboración minuciosa del contenido que se expondrá en dicho programa ha ampliado mis conocimientos de manera positiva

### **5.03. Objetivo General**

Definir y dar a conocer al personal operativo de la Empresa PROVESAR estrategias preventivas para la adecuada manipulación de carga.

### **5.04. Marco Teórico (Relación de Contenido)**

La relación de contenido tiene como objetivo complementar la información que se expondrá en nuestro programa sobre salud ocupacional, demostrando la importancia que tiene el conocer normas, procedimientos, riesgos a evaluar y todos los factores que influyen en la empresa, estos servirán para mejor comprensión.

#### **5.04.01 Definición de Salud Ocupacional**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), define que la salud ocupacional es una actividad multidisciplinaria que tiene como objetivo promover y proteger la salud de los trabajadores lo que se busca es controlar los accidentes y prevenir las enfermedades profesionales mediante la reducción de condiciones de riesgo.

La salud ocupacional no solamente cuida las condiciones físicas del trabajador sino también psicológicas, brindando el apoyo para el mantenimiento de su capacidad de trabajo.

Los problemas más usuales de los que debe ocuparse la salud ocupacional son las fracturas, cortaduras y distensiones por accidentes laborales, los trastornos que se puede adquirir por movimientos repetitivos, los problemas visuales o auditivas y las enfermedades que son causadas por la exposición de sustancias antihigiénicas o radiactivas, en otro aspecto también se encarga del estrés laboral causada por el trabajo (Gardey, 2008).

La salud ocupacional es un tema sumamente importante para los gobiernos, el cual debe garantizar el bienestar de los trabajadores y el cumplimiento de las normas en cada empresa, por lo que se realizan inspecciones periódicas en las que se evalúan las condiciones en las que se desarrollan diferentes trabajos (Gardey, 2008).

#### **5.04.02 Definición de Programas de salud ocupacional**

En cada empresa para asegurar el buen ambiente laboral, digno y estable. Se debe desarrollar programas preventivos y de salud ocupacional que contengan planes sobre salud ocupacional, de acuerdo al tipo de necesidad estos planes pueden ser:

- Planes de higiene: Son relacionados con la asepsia y la seguridad que giran en torno a las cuestiones higiénicas que tiene el lugar de trabajo.
- Planes de seguridad: Busca asegurar la vida de todos los colaboradores en situaciones que tengan como referencia riesgos o accidentes de trabajo.
- Planes de medicina preventiva: En este plan la empresa tomata acciones a fin de mantener su personal informado en todo lo que es necesario para prevenir cualquier tipo de enfermedad.

Todas ellas tienen un objetivo primordial que es mejorar y mantener la salud de los empleados en el ambiente laboral, es fundamental asegurar un alto grado de bienestar mental, social y físico para los colaboradores previniendo toda clase de accidentes e imprevistos; asegurando un lugar de trabajo sin elementos nocivos, ofreciendo seguridad al trabajador, cumpliendo con requisitos que se hayan establecido por las leyes de salud y seguridad ocupacional (Gardey, 2008).

#### **5.04.03. Riesgo Ocupacional**

Los riesgos ocupacionales son definidos como la posibilidad de que ocurra un evento negativo que produzca daño al trabajador que llevan consecuencias de diferente severidad, pueden ser causados por condición de trabajo directa, indirecta o confluyente, que puede desencadenar alteraciones en la salud o integridad física del trabajador y también daños materiales en la empresa (Derecho, 2012).

#### 5.04.04. Tipos de Riesgo

- **Riesgo Físico:** Sordera, autogénesis, teratogénesis, estrés térmico, disbarismos.
- **Riesgos Químicos:** Asfixiantes, irritantes, dermatitis, cáncer.
- **Riesgo Biológico:** Infecciones, envenenamiento por mordeduras y picaduras de animales e insectos, enfermedades respiratorias, dermatitis de contacto, hemorragias, SIDA, etc.
- **Riesgos Diergonómicos:** Agotamiento o cansancio, desórdenes o molestias músculo esqueléticas, problemas circulatorios
- **Riesgo Psicosocial:** Apatía, frustración, estrés laboral, acoso laboral (acoso moral o mobbing), condición postraumática (Wordpress, 2012).

#### 5.04.05. Determinación de Enfermedades Ocupacionales

El identificar el origen de enfermedades ocupacionales tiene el fin de tomar decisiones relacionadas con las conductas administrativas y clínicas que requiere el trabajador, por lo tanto la Salud Ocupacional es el resultado de trabajos multidisciplinarios donde intervienen varios factores médicos, por lo tanto es necesario definir niveles de protección que llevan algunas tareas tales como:

1.- Identificar, controlar y educar sobre factores de riesgo en el trabajo que ayuda a fomentar formas de prevención dirigidas al personal esto se llama prevención primaria.

2.- Realizar el seguimiento o controles médicos se realiza antes de la manifestación de problemas de salud que amenacen al trabajador este paso se llama prevención secundaria.

3.- Diagnosticar, tratar y prevenir problemas de salud por la labor ejecutada, lo que representa a su vez una oportunidad para reintegrar al trabajador a una actividad segura y productiva, a este paso se le llama prevención terciaria (Derecho, 2012).

#### **5.04.06 Lesiones Provocadas por esfuerzo físico y repetitivo**

Las lesiones provocadas por un esfuerzo repetitivo y posturas forzadas se presentan cuando existe un exceso de presión y fuerza sobre una parte del cuerpo lo cual provoca inflamación (dolor e hinchazón), músculos lesionados o daños en los tejidos. Estas lesiones son consecuencia de movimientos que se realizan de forma repetitiva en la misma parte del cuerpo.

Las lesiones relacionadas con esfuerzo físico es este caso carga de peso, generalmente afectan cuando estas son realizadas repetitivamente, es más común en los adultos, el labor de carga requiere de esfuerzo repetitivo lo cual es necesario en lo general de elementos de protección personal a continuación se demostrara los tipos de lesiones que se puede provocar por esfuerzo repetitivos y posturas forzadas:

- **Tendinitis:** En estas lesión los tendones, los tejidos alargados que conectan a los músculos con los huesos se inflaman y se desgarran. Está asociada con un estiramiento excesivo y repetitivo ocasionado por el uso excesivo de ciertos músculos.

- **Epicondilitis:** Esta lesión se caracteriza por una hinchazón en la zona del codo, los tendones se irritan produciendo dolor a lo largo del brazo. Se debe a la realización de movimientos de extensión forzosa en la muñeca y el brazo.
- **Síndrome del Túnel Carpiano:** Se presenta como hinchazón dentro de un estrecho túnel en la muñeca compuesto de huesos y ligamentos, este túnel rodea los nervios que conducen los impulsos motores y sensoriales, hacia y desde las manos ocasionando dolor, sensaciones de hormigueo, adormecimiento y debilidad en el movimiento. Es causado por doblar excesivamente la muñeca.
- **Síndrome Cervical por Tensión:** Se origina por tensiones repetidas en la zona del cuello. Aparece al realizar trabajos que superen el nivel de la cabeza o cuando el cuello esta flexionado.
- **Bursitis:** Inflamación o irritación de una pequeña bolsa situada entre los huesos, es provocada por la realización de movimientos repetitivos.
- **Hernia:** Desplazamiento o salida parcial de una víscera fuera de la cavidad natural provocada por el levantamiento de objetos pesados.
- **Lumbalgia:** Es una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la espalda baja en la zona lumbar debido a sobrecarga.

Para prevenir las lesiones hay que conocer las técnicas adecuadas para que el trabajo repetitivo y de posturas forzadas se vuelvan tratables, cuando más pronto sea diagnosticada más rápido puede sanar la zona y en caso de existir ya una enfermedad el doctor puede que recomiende un medicamento anti inflamatorio por un periodo de tiempo que ayudara a todas las zonas de dolor (Mary L. Gavin, 2014).

#### **5.04.07. Seguridad y salud en el trabajo**

Según la Organización Internacional del trabajo establece el principio de protección de los trabajadores respecto a las enfermedades y accidentes que se pueden presentar en el trabajo, sin embargo para miles de trabajadores esto se encuentra lejos de la realidad.

Cada día mueren 6.300 personas a causa de accidentes o enfermedades relacionadas con el trabajo, que indica anualmente 317 millones de accidentes en el trabajo.

El coste de esta adversidad diaria es sumamente alta y la carga económica tanto para el empleado, familias y el empleador; se busca adoptar normas de seguridad y salud en el trabajo cumpliendo con los requisitos de la OIT creado en el 2003 llamado estrategia global en materia de seguridad y salud en el trabajo, esta será una guía de introducción de una cultura de seguridad, el desarrollo y el conocimiento técnico (OIT, Seguridad y salud en el trabajo, 2003).

#### **5.04.08. Actividades preventivas**

La prevención de riesgos laborales consiste en el desarrollo de acciones permanentes que permitan identificar, evaluar y controlar los riesgos laborales. Para la realización de estas actividades, las empresas se dotan de una estructura organizativa, con funciones y prácticas definidas; estas contarán con procedimientos para que la participación de todos los colaboradores. Esto no estaría completo sin un sistema para

---

controlar los resultados de estas actividades que se realizaran (Instituto Sindical de Trabajo, 2015)

## **Normas de Seguridad**

Las normas de seguridad se pueden definir como la regla que resulta necesaria para difundir con la anticipación adecuada y debe ser cumplida para evitar daños que se derivan en la ejecución de un trabajo.

Las normas de seguridad son la fuente de información que permite lograr igualdad en el momento de realizar la labor los trabajadores ante determinadas circunstancias y condiciones, para tener un comportamiento correcto y determinado se recomienda tener las siguientes normas de seguridad:

- Las recomendaciones preventivas que son recogidas formalmente en documentos internos de la empresa que indican las maneras obligatorias de actuar.
- Órdenes e instrucciones que instruyen al personal de la empresa sobre los riesgos que pueden presentar su actividad y la forma de prevenirlos
- Reglas necesarias de promulgar y difundir con suficiente anticipación para evitar daños que puedan derivarse de la ejecución de un trabajo específico.
- Mientras que los procedimientos determinan y regulan comportamientos de los trabajadores, pautando acciones que se llevaran a efectuar, las normas establecen criterios para que sea el propio trabajador el que actúe con responsabilidad (Prado, 2013).

## 5.05. Población y Muestra

**5.05.01. Población:** Es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo es un investigación. "El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros". En nuestro campo pueden ser artículos de prensa, editoriales, películas, videos, novelas, series de televisión, programas radiales y por supuesto personas (Lopez, 2004).

**5.05.02. Muestra:** Es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación. Hay procedimientos para obtener la cantidad de los componentes de la muestra como fórmulas, lógica y otros que se verá más adelante. La muestra es una parte representativa de la población (Lopez, 2004).

Para el siguiente proyecto se utilizó el método estadístico, siendo la población total de 40 personas se hizo un muestreo aleatorio de 20 personas que representan el 50% de la población.

### Tabla 6 Personal Operativo PROVESAR

#### PERSONAL OPERATIVO

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017

N°	Nombre	Cargo
1.	Bolívar Cajilema	Cargador
2.	Rodrigo Cajilema	Cargador
3.	Jefferson Ramirez	Cargador
4.	Luis Chimbo	Cargador
5.	Hugo Chimbo	Cargador
6.	Manuel Quishpe	Cargador
7.	Juan Pazmiño	Cargador
8.	José Cajas	Cargador
9.	Marco Vaca	Cargador
10.	Alexander Salazar	Cargador
11.	Marco Jara	Cargador
12.	Rubén Jara	Cargador
13.	Manuel Romero	Cargador
14.	Ángel Niquinga	Cargador
15.	David Castro	Cargador
16.	Paul Elizalde	Cargador
17.	Iván Trujillo	Cargador
18.	Nicolás Soliz	Cargador
19.	Pablo Soliz	Cargador
20.	Jerson Luna	Cargador
21.	Patricio Cando	Cargador
22.	Fabián Cando	Cargador
23.	David Vera	Cargador
24.	Luis Toapanta	Cargador
25.	Raúl Chuquimarca	Cargador
26.	Elías Cajilema	Cargador
27.	Efraín Pilataxi	Cargador
28.	Javier Castillo	Cargador
29.	Eduardo Farinango	Cargador
30.	Alberto Lema	Cargador
31.	Fernando Malitaxi	Cargador
32.	Kevin Manotoa	Cargador
33.	Saúl Quimbiulco	Cargador y conductor
34.	Julián Guano	Cargador y conductor
35.	Ricardo Tigse	Cargador y conductor
36.	Hernán Pachacama	Cargador y conductor

---

37.	Marlon Tapia	Cargador y conductor
38.	Alejandro Yanez	Cargador y conductor
39.	Jorge Panches	Cargador y conductor
40.	Edwin Chisaguano	Cargador y conductor

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

## 5.06. Metodología

Para la elaboración de este proyecto se utilizó métodos que permitieron el cumplimiento de cada uno de los objetivos y obtener la información necesaria para el desarrollo del programa preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales.

### 5.06.01. Tipos de Investigación

#### 5.06.01.01. Investigación de Campo

“Según el autor (Fidias G. Arias (2012)), define: La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de todos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variables alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes. De allí su carates de investigación no experimental” (Arismendi, 2013).

“Claro está, en una investigación de campo también se emplea datos secundarios, sobre todo los provenientes de fuentes bibliográficas, a partir de los cuales se elabora el marco teórico. No obstante, son los datos primarios obtenidos a través del diseño de

campo, lo esenciales para el logro de los objetivos y la solución del problema planteado” (Arismendi, 2013).

#### **5.06.01.02. Investigación de Descriptiva**

Un estudio Descriptivo selecciona una serie de aspectos y luego los mide independientemente para así describir lo que se investiga.

Para Joan Miró (1944); “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas”. Por lo que el investigador es más que un tabulador de datos, sino que cada información será importante para plantear sus hipótesis o teorías, analizar los resultados y extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento (Sanchez, 2012).

#### **5.06.02. Técnicas de Investigación**

Las técnicas de investigación son medios con los que se puede comprobar, observar, recolectar y registrar información requerida de un hecho o problema que busca definir o analizar para la realización de planteamiento de soluciones que ayudaran a mejorar la situación.

Para la realización de una investigación se requiere de técnicas que permita lograr el adecuado planteamiento del tema y dar a conocer el problema de esta manera se desarrollara la herramienta más adecuada al proceso. Las técnicas utilizadas para realizar la investigación que nos permite realizar el proyecto son:

##### **5.06.02.01. La Encuesta**

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno para tomar la información y registrarla para después realizar un análisis. Es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos (I.U.T.A, 2010).

Existen dos tipos de observación no científica que significa observar con un objetivo claro y definido, en el cual sabe que quiere observar y que requiere para realizarlo; la observación no científica significa observar sin intención, sin objetivo y sin una preparación para su realización (I.U.T.A, 2010).

#### **5.06.02.02. La Entrevista**

La entrevista es una técnica de recopilación de datos mediante una conversación con otro individuo, tiene importancia desde la primera palabra que se le brinde al entrevistado; los resultados que se quiere lograr dependen del nivel de comunicación entre el entrevistador y el entrevistado.

La entrevista debe tener la hipótesis clara, se debe preparar y definir las preguntas que se debe realizar, la estructuración de las mismas; la entrevista no estructurada es muy útil y depende del diseño de la investigación que sea adaptable a todas las personas así nos ayuda a profundizar el tema que se requiere analizar (I.U.T.A, 2010).

#### **5.06.02.03. La Encuesta**

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, esta podría ser sin la intervención directa del encuestador o alguna persona que colabore con la investigación.

La encuesta consta con una estructura lógica que no se puede alterar a lo largo del proceso, las respuestas se escogen de modo especial para facilitar la evaluación y los resultados por métodos estadísticos (I.U.T.A, 2010).

### **5.07. Encuesta para el levantamiento de información**

Formato de encuesta aplicada en la empresa PROVESAR al personal operativo que realiza labores de carga.

## PROVESAR

### ENCUESTA SOBRE ENFERMEDADES OCUPACIONALES

#### OBJETIVO

El objetivo de la encuesta es conocer el tipo de trabajo que realizan los colaboradores y su incidencia en el apareamiento de enfermedades ocupacionales; así como identificar sus necesidades, para minimizar riesgos.

#### INSTRUCCIONES

Marque con una X la alternativa (SI/NO) según usted lo considere:

1.- ¿Ha recibido información sobre enfermedades ocupacionales?

SI\_\_\_

NO\_\_\_

2.- ¿Usted considera que es mejor prevenir que curar?

SI\_\_\_

NO\_\_\_

3.- ¿Utiliza usted equipo de protección personal para el desarrollo de sus actividades?

SI\_\_\_

NO\_\_\_

4.- ¿PROVESAR le renueva oportunamente su equipo de protección personal?

SI\_\_\_

NO\_\_\_

5.- ¿Qué condiciones adversas en su área de trabajo considera que le puedan ocasionar enfermedades ocupacionales?

Presencia de frío \_\_\_\_\_

Escasa iluminación \_\_\_\_\_

Ventilación inadecuada \_\_\_\_\_

Sobresfuerzo \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

6.- ¿Cuál de las siguientes actividades demandan mayor esfuerzo físico?

Carga	___	Lavado	___
Apilado	___	Pesado	___

7.- ¿Señale las opciones que con mayor frecuencia intervienen en su trabajo?

Posturas Forzadas	___	Trabajos Repetitivos	___
Levantamiento de carga	___	Aplicación de fuerza	___

8.- ¿Considera usted necesario un programa de prevención de enfermedades ocupacionales dentro de la empresa?

SI \_\_\_

NO \_\_\_

### **5.07.01. Resultados de la aplicación de la encuesta EMPRESA PROVESAR**

---

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017

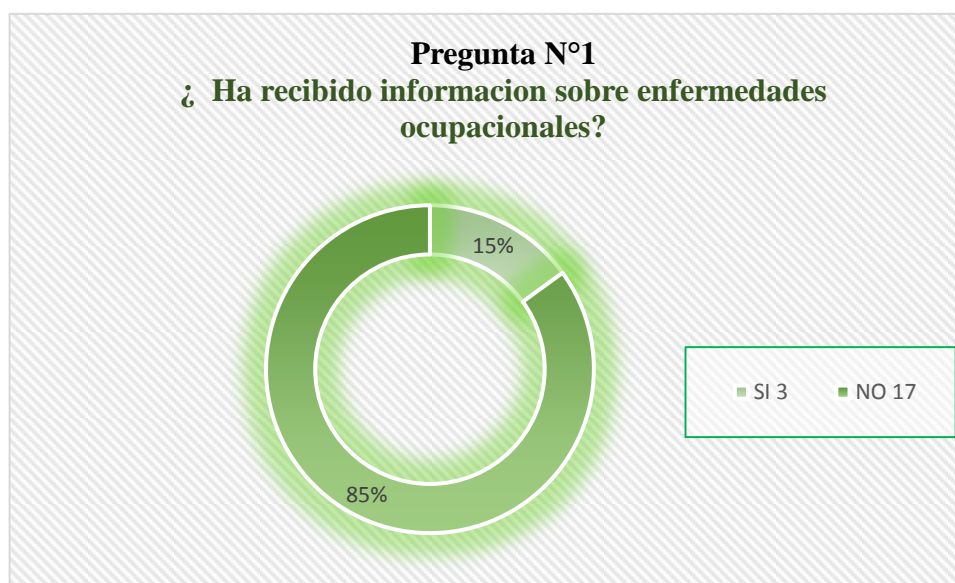
**Pregunta N°1.-** ¿Ha recibido información sobre enfermedades ocupacionales?

**Tabla 7 Pregunta N°1**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
<b>SI</b>	3	15,00	15,00	15,00
<b>NO</b>	17	85,00	85,00	<b>100</b>
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>			

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.



**Figura 7 Pregunta N°1**

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Análisis:** Como respuesta a la primera pregunta, el 85% correspondiente a 17 personas responden que no han recibido información sobre enfermedades ocupacionales y 15% correspondiente a 13 personas dicen que SI han recibido dicha información.

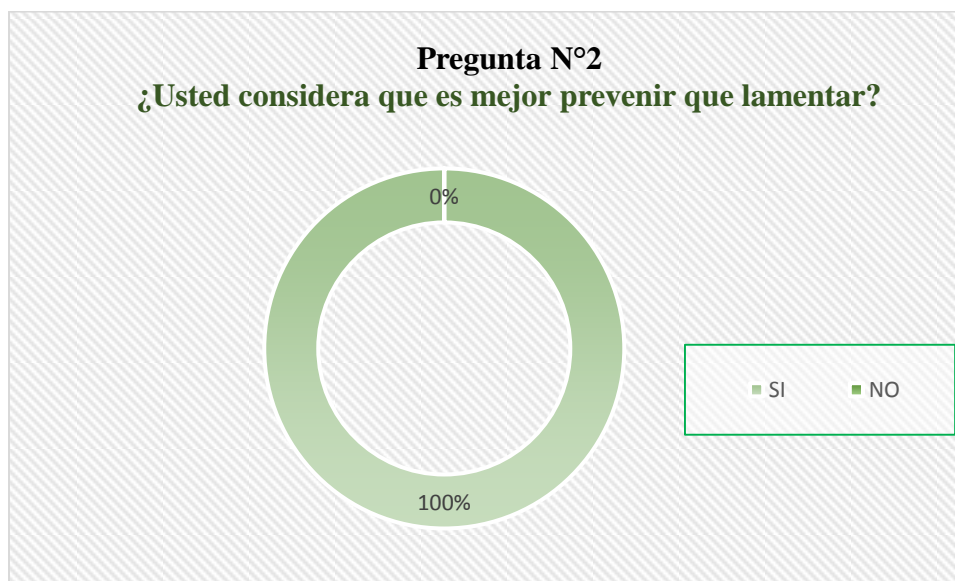
**Pregunta N°2.-** ¿Usted considera que es mejor prevenir que lamentar?

**Tabla 8 Pregunta N°2**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
SI	20	100,00	100,00	100,00
NO	0	-	-	100
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>			

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.



**Figura 8 Pregunta N°2**

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Análisis:** Como respuesta a la segunda pregunta, de las 20 encuestas realizadas se detecta que en su totalidad los colaboradores consideran que es mejor prevenir que lamentar enfermedades profesionales.

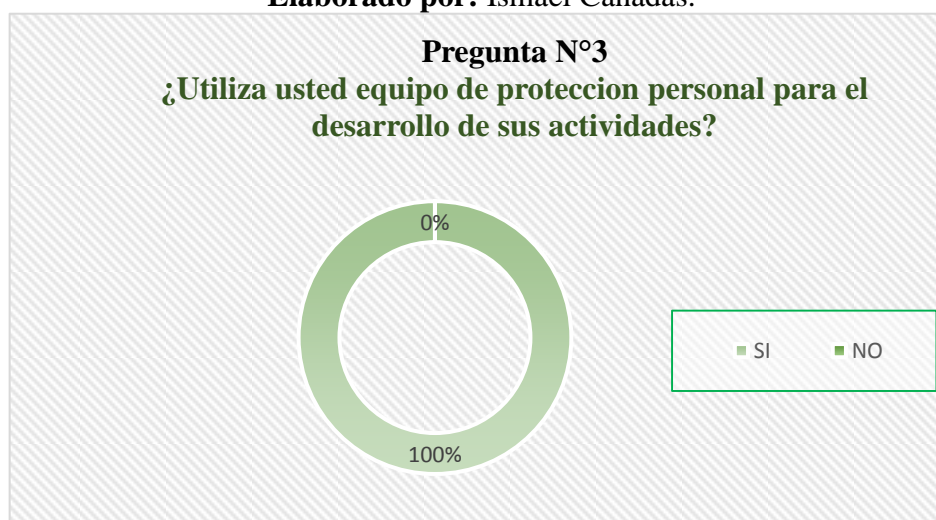
**Pregunta N°3.-** ¿Utiliza usted equipo de protección personal para el desarrollo de sus actividades?

**Tabla 9 Pregunta N°3**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
<b>SI</b>	20	100,00	100,00	100,00
<b>NO</b>	0	-	-	<b>100</b>
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>			

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.



**Figura 9 Pregunta N°3**

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Análisis:** Como respuesta a la tercera pregunta, se desprende que el 100% de los colaboradores utiliza el equipo de protección personal para el desarrollo de sus actividades.

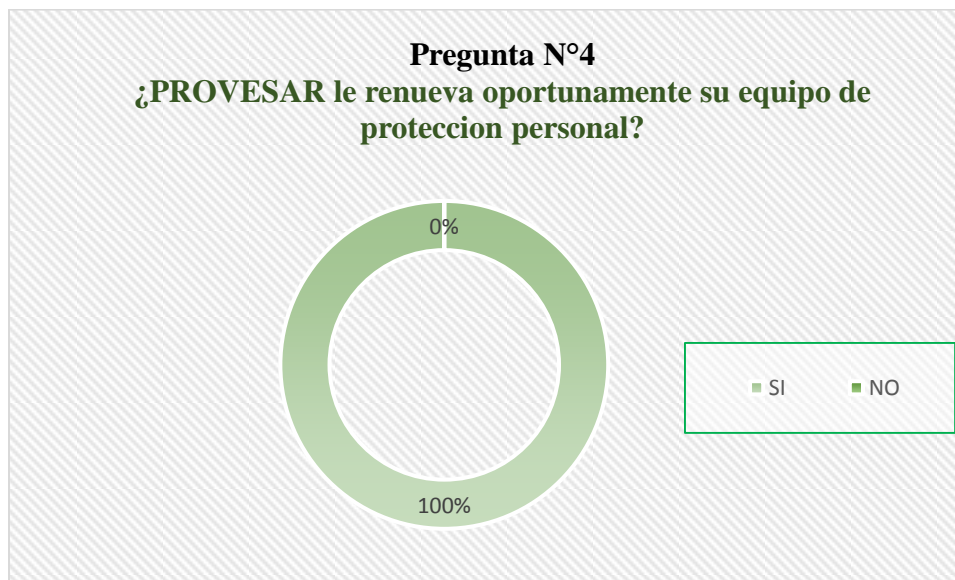
**Pregunta N°4.-** ¿PROVESAR le renueva oportunamente su equipo de protección personal?

**Tabla 10 Pregunta N°4**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
<b>SI</b>	20	100,00	100,00	100,00
<b>NO</b>	0	-	-	<b>100</b>
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>			

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.



**Figura 10 Pregunta N°4**

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Análisis:** Como respuesta a la cuarta pregunta, se obtuvo que el 100% del personal se le renueva oportunamente el equipo de protección personal, lo cual refleja una buena gestión, sin embargo lo que falta es la capacitación.

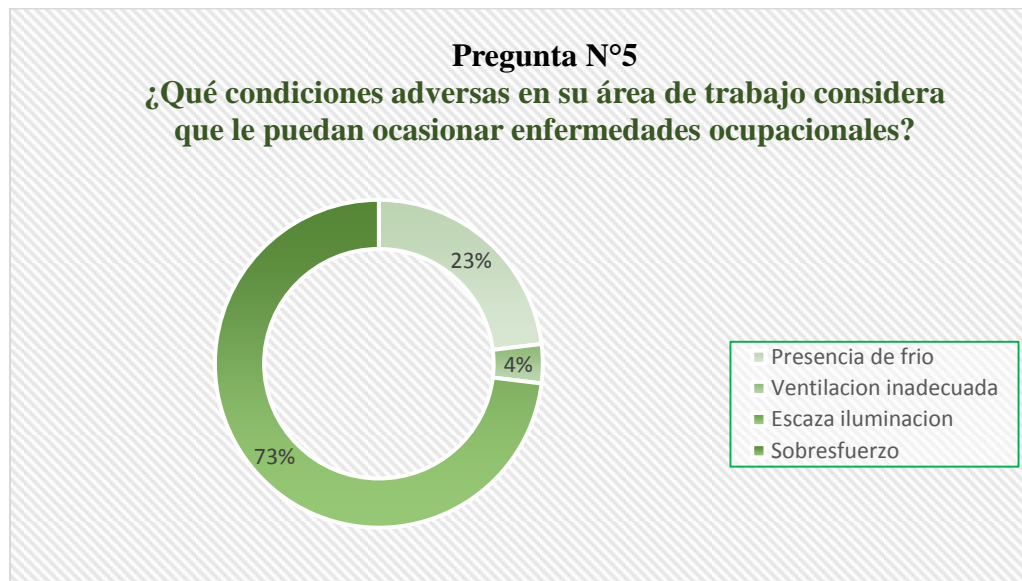
**Pregunta N°5.-** ¿Qué condiciones adversas en su área de trabajo considera que le puedan ocasionar enfermedades ocupacionales?

**Tabla 11 Pregunta N°5**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
<b>Presencia de frio</b>	6	23,08	23,08	23,08
<b>Ventilación inadecuada</b>	1	3,85	3,85	26,92
<b>Escasa iluminación</b>	0	-	-	26,92
<b>Sobresfuerzo</b>	19	73,08	73,08	<b>100</b>
<b>Total</b>	26			

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.



**Figura 11 Pregunta N°5**

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Análisis:** En la quinta pregunta, se detectó 26 respuestas considerando que la pregunta se despliega en cuatro opciones, el 73% identifica al factor sobreesfuerzo, el 23% la presencia de frio, como 4% se tiene a ventilación inadecuada; estos porcentajes indican claramente cuál es la situación adversa que ellos creen que puede generar enfermedades ocupacionales.

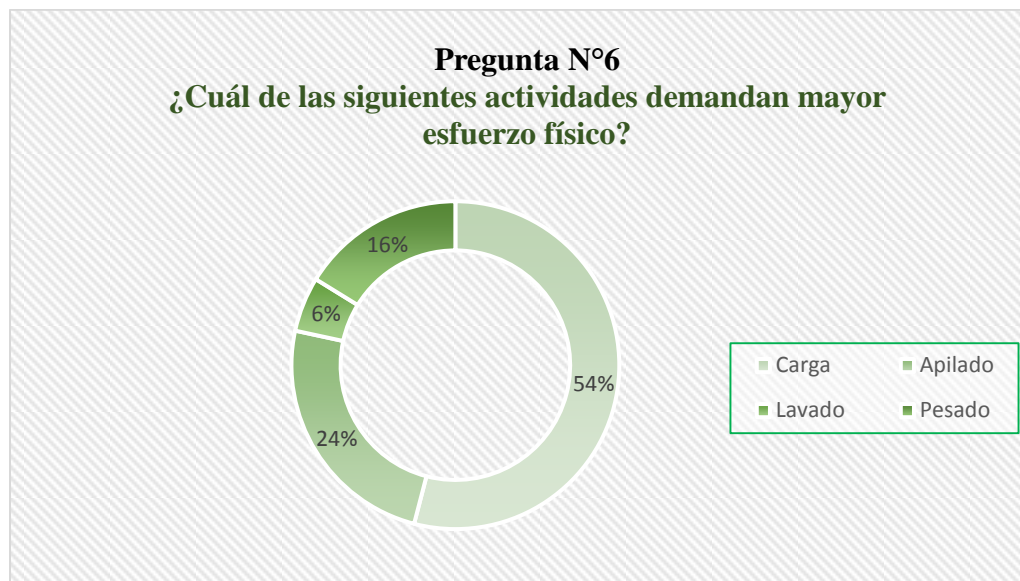
**Pregunta N°6.-** ¿Cuál de las siguientes actividades demandan mayor esfuerzo físico?

**Tabla 12 Pregunta N°6**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje Valido</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
<b>Carga</b>	20	54,05	54,05	54,05
<b>Apilado</b>	9	24,32	24,32	78,38
<b>Lavado</b>	2	5,41	5,41	83,78
<b>Pesado</b>	6	16,22	16,22	<b>100</b>
<b>Total</b>	37			

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.



**Figura 12 Pregunta N°6**

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Análisis:** En la sexta pregunta, se detectó 37 respuestas ya que se evalúan 4 factores de esfuerzo, el 54% responde a que la carga es el factor que más influye en su labor, 24% responde que el apilado también requiere esfuerzo físico, también se determina que el 16% responde a la actividad de pesar productos y como último con un valor de 6% responden que la tarea de lavar también requiere esfuerzo no con la misma relevancia que las anteriores actividades.

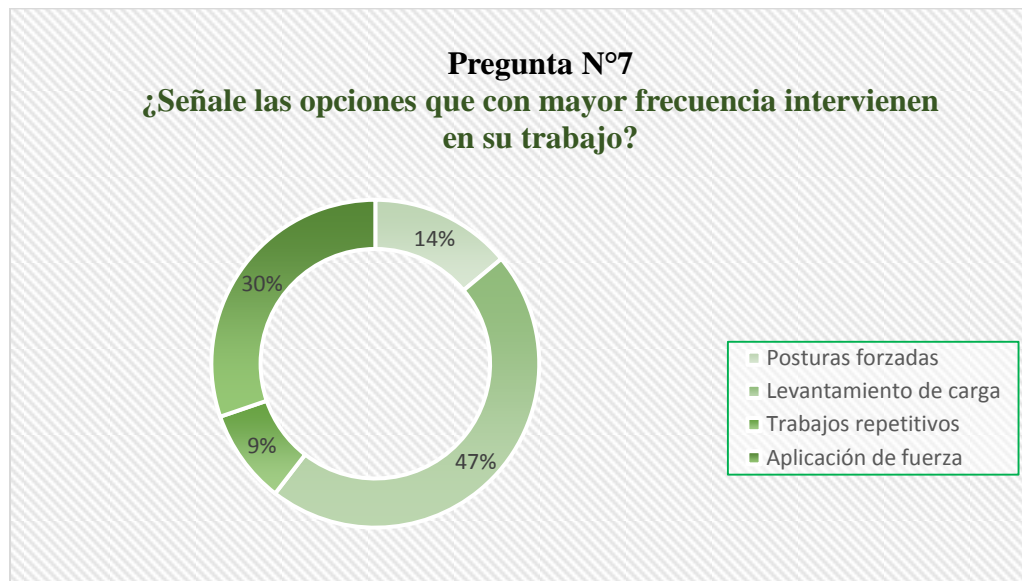
**Pregunta N°7.-** ¿Señale las opciones que con mayor frecuencia intervienen en su trabajo?

**Tabla 13 Pregunta N°7**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
<b>Posturas forzadas</b>	6	13,95	13,95	13,95
<b>Levantamiento de carga</b>	20	46,51	46,51	60,47
<b>Trabajos repetitivos</b>	4	9,30	9,30	69,77
<b>Aplicación de fuerza</b>	13	30,23	30,23	<b>100</b>
<b>Total</b>	43			

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.



**Figura 13 Pregunta N°7**

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Análisis:** En la séptima pregunta, se detectó que el 47% responde que el levantamiento de carga es el más frecuente al realizar su labor, el 30% responde que la aplicación de fuerza también se lo considera como frecuente, el 14% evalúa que posturas forzadas tiene un impacto relevante y como ultima respuesta el 9% considera que los trabajos repetitivos se dan en menor frecuencia, en el momento de desarrollar sus actividades.

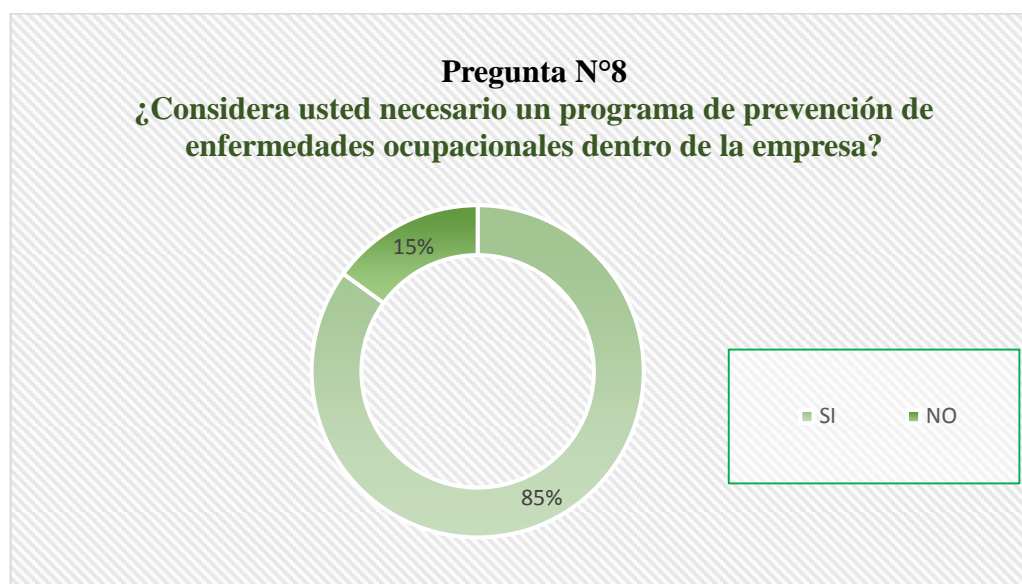
**Pregunta N°8.-** ¿Considera usted necesario un programa de prevención de enfermedades ocupacionales dentro de la empresa?

**Tabla 14 Pregunta N°8**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
SI	17	85	85	85
NO	3	15	15	100
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>			

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.



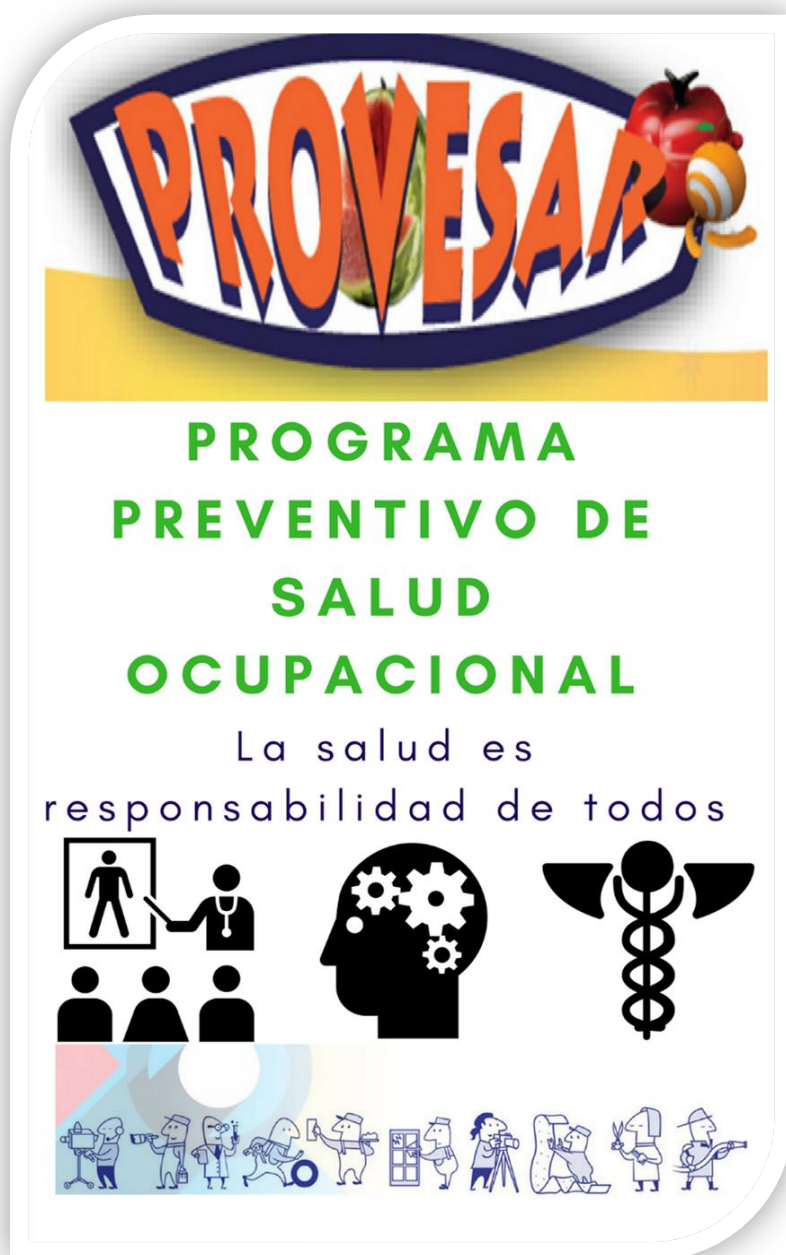
**Figura 14 Pregunta N°8**

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Análisis:** Como respuesta a la octava pregunta se desprende que, el 85% respondió que está de acuerdo con la aplicación de un programa preventivo sobre enfermedades ocupacionales, y el 15% no apoya este programa ya que en ocasiones anteriores en trabajos similares les dieron la información, pero no fue aplicada por los responsables.

## 5.08 Portada de la Propuesta



**Figura 15** Portada de la propuesta

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

<b>INDICE</b>	<b>HOJA</b>
Introducción	2
Factores de Riesgo	3
Que es salud ocupacional	4
Enfermedades profesionales provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos:	5
Epicondilitis	
Síndrome del túnel carpiano	
Síndrome cervical por tensión	
Bursitis	
Síndrome hernia inguinal	
Lumbalgia	
Ergonomía	17
Importancia de la implementar trabajo en equipo que precautele la salud física	22
Elementos de protección personal	27
Importancia del EPP	32
Normas de trabajo	33
Importancia de los exámenes médicos ocupacionales	34
Bibliografía	38

**Figura 16 Índice de la propuesta**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia



## DISTRIBUCIÓN DE

## PRODUCCIÓN Y FRUTAS Y VERDURAS

En la Empresa PROVESAR se realiza labores de carga que pueden ocasionar enfermedades profesionales por lo cual hay que afianzar la capacitación en la forma correcta para ejecutar el trabajo y de esta manera prevenir las mismas.

El riesgo de adquirir enfermedades profesionales en la Empresa PROVESAR es alto por la incidencia del esfuerzo físico que demanda las actividades de carga para lo cual hay que tomar medidas preventivas ya que no se puede evitar dicha labor.

**El colaborador es muy importante por eso buscamos su  
bienestar**

### **Figura 17 Introducción de la propuesta**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## Factores de Riesgo

### POSTURAS FORZADAS

- Posiciones que adopta un trabajador al realizar las tareas, donde una o varias regiones anatómicas dejan de su posición natural para pasar a una posición que genera hipertensiones, hiperflexiones en distintas áreas del cuerpo.

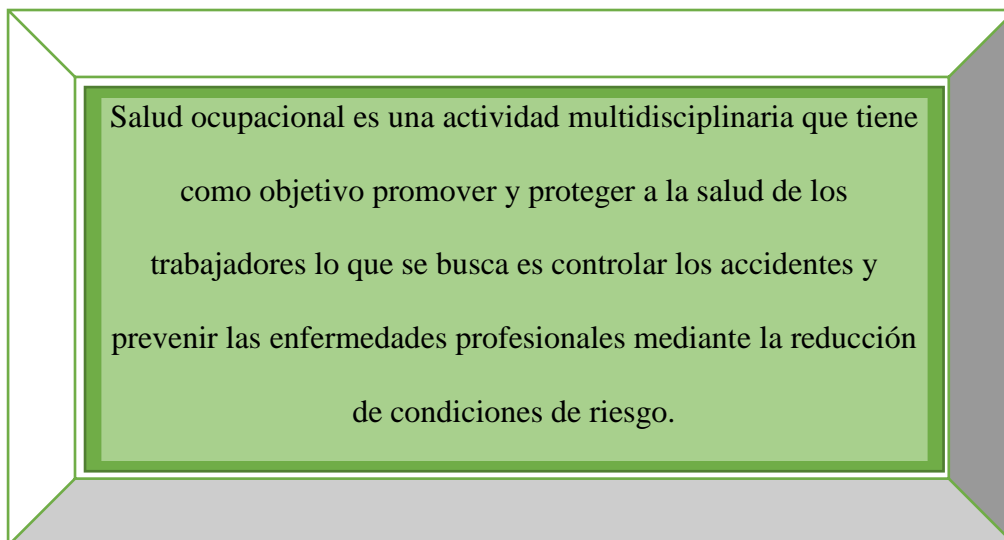
### MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Se considera trabajo repetitivo a cualquier movimiento que se repite en ciclos inferiores a 30 segundos o cuando más del 50% del ciclo se emplea para efectuar el mismo movimiento.

**Figura 18 Factores de riesgo**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

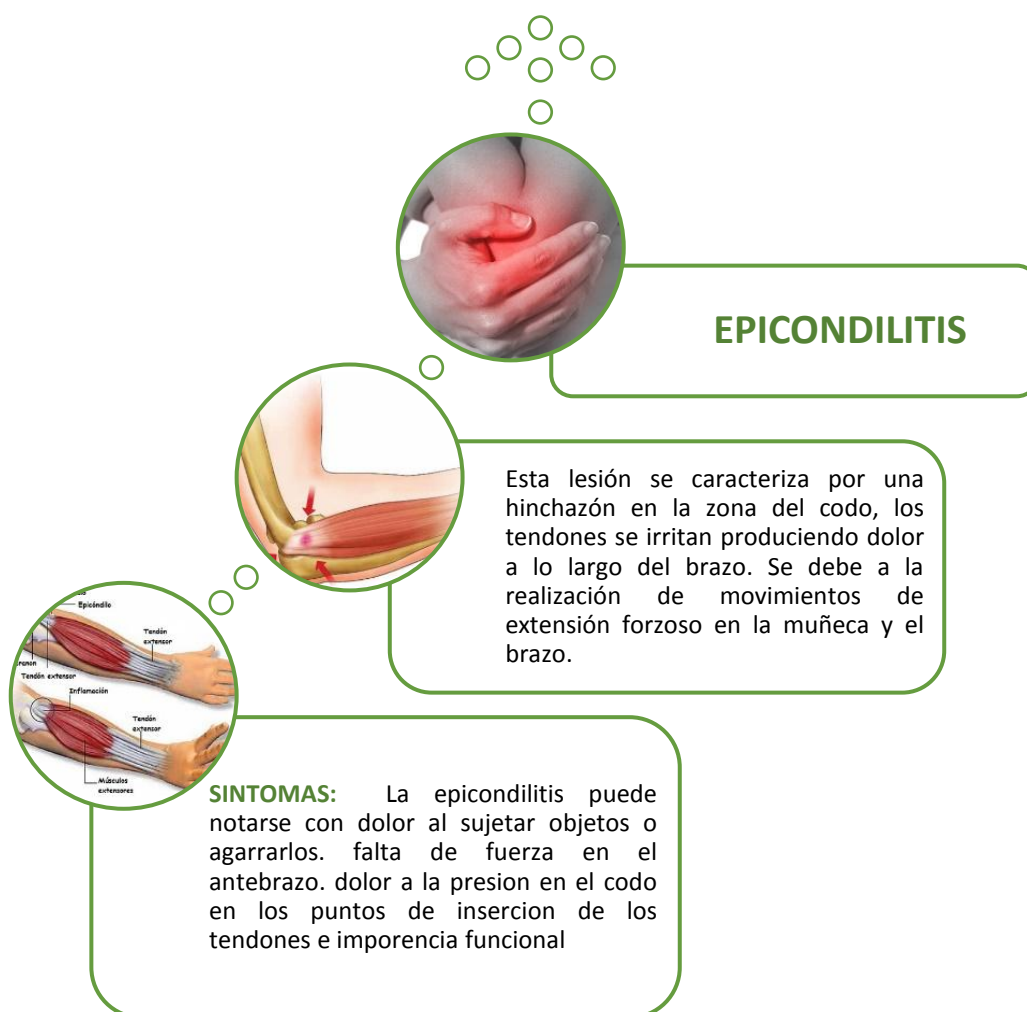


**Figura 19 Que es salud ocupacional**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

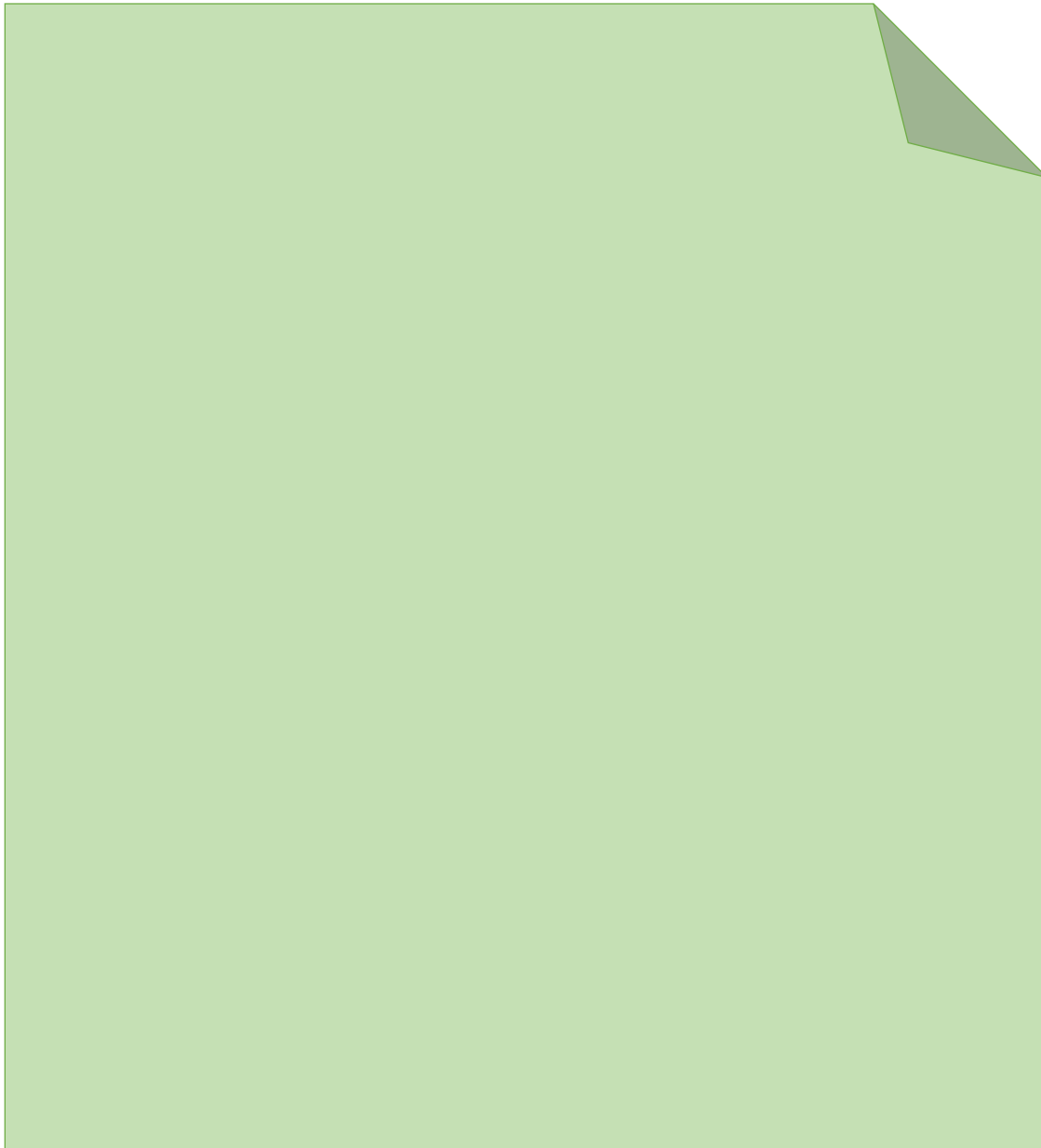
Fuente: Investigación propia

## Enfermedades profesionales provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos



**Figura 20 Epicondilitis**  
Elaborado por: Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia



**Figura 21 Epicondilitis Medidas preventivas**

### EPICONDILITIS

#### Medidas Preventivas

- Se debe realizar estiramientos antes y después de la ejecución del trabajo, esto ayudara a que los músculos se preparen, se debe estirar el brazo en forma recta horizontalmente manteniendo esta postura durante al menos 20 segundos, sintiendo tensión pero nunca dolor y sin hacer rebotes.

Ocupacional para  
Personal que realiza

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

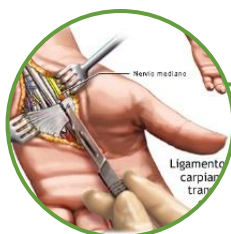
**Fuente:** Investigación propia



## SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO



Se presenta como hinchazón dentro de un estrecho túnel en la muñeca compuesto de huesos y ligamentos, este túnel rodea los nervios que conducen los impulsos motores y sensoriales, hacia y desde las manos ocasionando dolor, sensaciones de hormigueo, adormecimiento y debilidad en el movimiento. Es causado por doblar excesivamente la muñeca.



**SINTOMAS:** Generalmente los síntomas comienzan gradualmente, con ardor y hormigueo frecuente o entumecimiento con picazón en la palma de la mano y los dedos, especialmente el pulgar, el índice y dedo medio.

**Figura 22 Síndrome del túnel carpiano**

## SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

### Medidas Preventivas

- Los trabajadores deben realizar ejercicios de estiramiento, hacer descansos frecuentes, usar tablillas prevenir el síndrome.
- Se debe juntar las palmas en dirección frente al pecho con los dedos apuntando hacia arriba y levantar los codos hasta que se sienta un estirón en ambas muñecas puede realizar en series de 30 segundos, 3 veces al día. También se puede tomar los dedos jalarlos hacia atrás hasta sentir el estiramiento de las muñeca, mantener esta posición por 3 segundos sin sentir dolor.

**Usar muñequeras:** Si el trabajo se vuelve difícil con las muñequeras se puede utilizar en las noche al momento de dormir.

**Posturas al dormir:** Algunas posturas al dormir pueden generar mayor riesgo, como mantener los puños cerrados o las muñecas flexionadas; se debe mantener las manos abiertas y las muñecas en posición neutral.

- Cuando se levante objetos pesados, usa las dos manos para evitar hacer un esfuerzo innecesario con una sola muñeca.
- Las investigaciones indican que bajar de peso puede reducir la gravedad del síndrome del túnel carpiano.
- Algunas condiciones médicas aumentan el riesgo del síndrome del túnel carpiano, como la artritis, la diabetes y la enfermedad tiroidea (wikiHOW, 2015).



**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

**Figura 23 Síndrome del túnel carpiano Medidas preventivas**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia



**Figura 24** Síndrome cervical por tensión

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

---

**Fuente:** Investigación propia

## SÍNDROME CERVICAL POR TENSIÓN

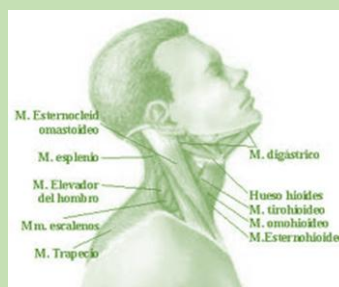
### Medidas Preventivas

- Evitar tareas que obliguen a trabajar por encima del nivel de hombros o cabeza evitando tensión en el cuello. En general, los síntomas y signos del síndrome disminuyen cuando se reduce la exposición (duración). Se debe realizar el estiramiento de mentón al pecho muy simple pero efectivo; inhalar mientras se levanta la cabeza y regresar a la posición inicial se puede repetir dos o tres veces el movimiento en el momento de realizar la carga.

**Rodillo de espuma:** Se puede utilizar el rodillo de espuma bajo el cuello al momento de dormir para la relajación del cuello.

**Compresas calientes:** Se puede aplicar compresas en el área del cuello por 20 minutos al día.

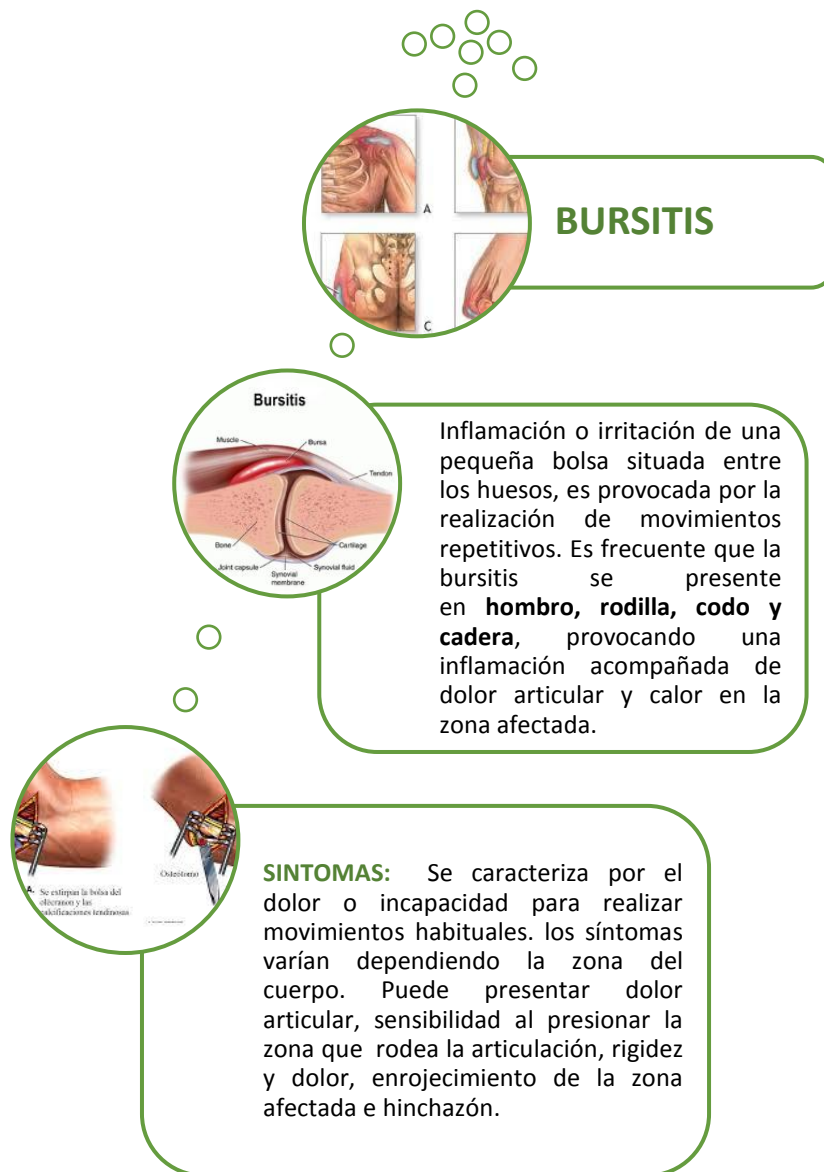
- Los discos espinales que están entre las vértebras de la columna en su mayoría contienen agua. Beber agua a lo largo del día garantizará que tu cuerpo se mantenga hidratado y los discos espinales permanezcan sanos y fluidos. Trata de beber por lo menos 5 a 8 vasos de agua al día (wikiHow, 2015).



**Figura 25 Síndrome cervical por tensión Medidas preventivas**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia



**Figura 26 Bursitis**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

---

**Figura 27 Bursitis Medidas preventivas**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## BURSITIS

### Medidas Preventivas

- El principal paso para evitar la aparición de la bursitis es evitar la realización de los movimientos repetitivos.
- Otras medidas que se pueden tener en cuenta es el fortalecimiento de los músculos que rodean la articulación o realizar calentamientos antes de empezar la actividad

**Calentar:** Se recomienda tomarse de 10 a 20 minutos para calentar las articulaciones y los músculos y empezar el ejercicio de manera paulatina, aumentando la intensidad en un periodo de varios días a semanas. Esto se conoce como entrenamiento progresivo.

**Evitar comportamientos compulsivos:** Bien sea porque el trabajo así lo demanda o porque se establecen metas estrictas, caer en ciertos comportamientos compulsivos puede llevar a lesiones como la bursitis. Esto hace que la persona esté en esa posición que genera un impacto en la articulación por largo tiempo sin descanso y que, con el tiempo, se desarrolle la enfermedad (Salud, 2014).





## HERNIA INGUINAL



Es la salida de parte de las vísceras abdominales hacia el exterior a través de agujeros de la pared abdominal. Nuestro abdomen tiene en su interior vísceras cubiertas de una capa fina y lubricada de peritoneo, que permite los movimientos intestinales de la digestión.



**SINTOMAS:** Las hernias inguinales es frecuente que no den síntomas claros. Lo más habitual es que la persona que tenga una hernia se note un bulto cambia según el día y según la posición del cuerpo. Aumenta normalmente con la tos o al hacer fuerza con el abdomen. Es la salida de parte de las vísceras abdominales hacia el exterior a través de agujeros de la pared abdominal.

## **Figura 28 Hernia Inguinal Medidas preventivas**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## HERNIA INGUINAL

### Medidas Preventivas

Resulta efectivo el tratamiento quirúrgico. Pero se plantea tratamientos conservadores con fajas, cinturones o "bragueros", para evitar la cirugía e intentar que la hernia no aumentase de tamaño a base de realizar una presión continua en la zona.

- **Evitar esfuerzos excesivos:** Tener mucho cuidado tanto en el trabajo como en los juegos, para no hacer esfuerzos excesivos levantando objetos o haciendo cualquier tipo de fuerzas.
- **Realiza ejercicios:** Busca una rutina de ejercicios y estiramientos que fortalezcan los músculos de tu abdomen y espalda. Estos ejercicios son ideales para mantener una postura adecuada y prevenir las hernias discales.
- **Mantener una dieta saludable:** La dieta juega un papel muy importante en la absorción de nutrientes que fortalecen los discos y previenen las hernias. Debemos incluir alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales, como por ejemplo los cereales, frutas y verduras (salud, 2017).



#### SINTOMAS: Fiebre y escalofríos

Pérdida de peso reciente e inexplicable o pérdida de peso reciente debido a un traumatismo

Debilitación importante de las piernas

Incontinencia intestinal o vesical repentina –ya sea dificultad para orinar o defecar o bien pérdida de control de la micción o la defecación (síndrome de la cola de caballo)

Dolores abdominales fuertes y continuos (aneurisma de la aorta abdominal)

Elaboración y socialización  
minimizar el apareamiento

la  
DISTRIBUCIÓN

l para  
realiza

### **Figura 29 Lumbalgia**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## LUMBALGIA

### Medidas Preventivas

Para evitar la lumbalgia es recomendable hacer ejercicio o, en todo caso, mantenerse físicamente activo, evitar el sedentarismo, adoptar una actitud mental valiente ante el dolor y cumplir las normas de higiene postural destinadas a realizar las actividades cotidianas de forma que la espalda soporte la menor carga posible

- Hacer abdominales (no olvidar el músculo transversal del abdomen).
- No pararse bruscamente de la cama al levantarse.
- Evitar estar más de 2 horas sentado en la misma posición.
- Al agacharse realizar el gesto doblando las rodillas y NO el tronco. Tratar de hacer esto siempre, pero sobre todo al levantar objetos pesados.
- No hacer estiramientos bruscos con la espalda temprano en la mañana y/o en frío.
- Realizar ejercicio de algún tipo, idealmente 3 veces por semana (Bravo, 2016)



**Figura 30 Lumbalgia Medidas preventivas**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

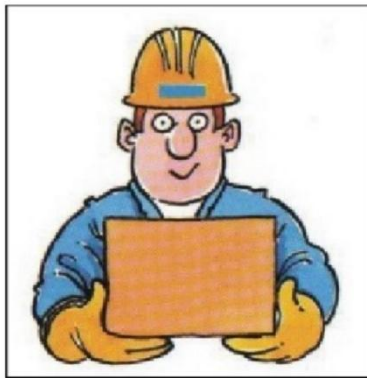
**Fuente:** Investigación propia



## Ergonomía (Medida Preventivas)

Figura 31 Ergonomía 1

**Agarrar los objetos con las dos manos**



**Mantener la posición del cuerpo de modo que el peso incida directamente sobre los pies.**



**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

Figura 32 Ergonomía 2

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

**Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos.**



**No deben levantarse cargas Pesadas por encima de la Cintura de un solo movimiento**



**Figura 33**  
**Ergonomía 3**  
**Elaborado por:**  
Ismael Cañad

as.

**Fuente:** Investigación propia

**Correcta posición de los pies:**

**Deben mantenerse separados unos 50 cm.**

**Un pie junto al objeto a levantar, y el otro detrás**

**Los pies deben apoyarse de modo firme.**



**Figura 34**  
**Ergonomía 4**  
**Elaborado por:**  
Ismael Cañadas  
**Fue**

**nte:** Investigación propia

### Figura 35 Ergonomía 5

Elaborado por: Ismael Cañadas.

Fuente: Investigación propia



Figura 36 Ergonomía 4  
Elaborado por:  
Ism

ael Cañadas

Fuente: Investigación propia

## Importancia de implementar trabajo en equipo que precautele la salud física

En PROVESAR se apoya el trabajo en equipo ya que cada empleado aporta con su granito de arena para que el trabajo en equipo permita los mejores resultados.

Cuando se trabaja en equipo se aplica la sinergia que significa la  
**UNION DE ENERGIA.**

A continuación daremos a conocer los beneficios del trabajo en equipo y sus múltiples ventajas



**Figura 37** Importancia de implementar trabajo en equipo

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## Creatividad y aprendizaje

La lluvia de ideas permite que los colaboradores aumenten su creatividad desde puntos diferentes de los demás, al combinar los puntos de vista de los miembros de un equipo se crea soluciones efectivas.

**Trabajar en equipo ayuda a compartir conocimientos y estimula el aprendizaje**



**Figura 38 Creatividad y aprendizaje**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## Mezcla de fortalezas

El trabajo en equipo permitirá que los colaboradores demuestren sus talentos para obtener el mismo objetivo.

**La perspectiva de trabajo se basa en la vivencia como la fuente por esencia del aprendizaje**



**Figura 39 Mezcla de fortalezas**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

Fuente: Investigación propia

## Reducción de estrés

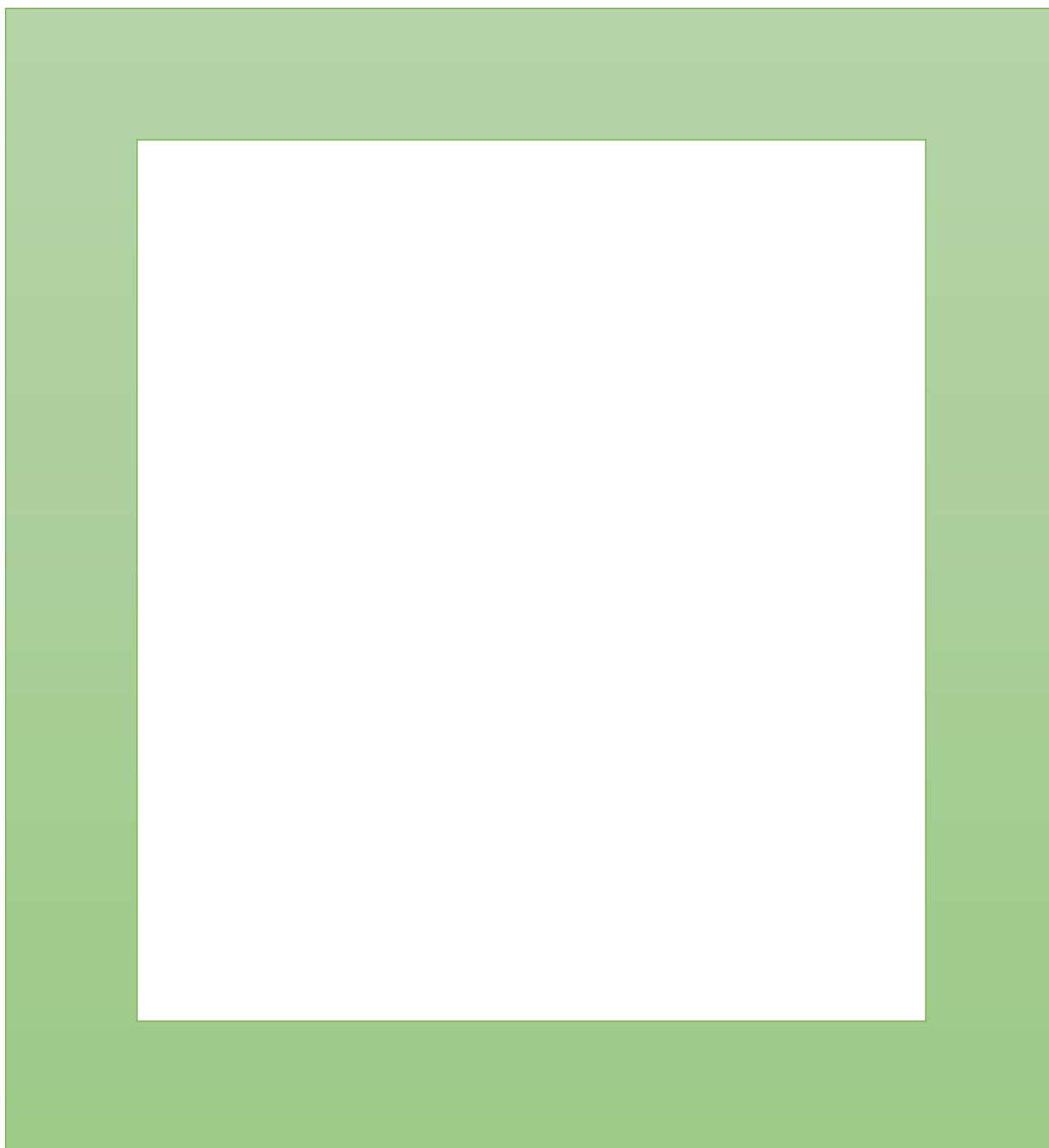
Si el trabajo es realizado individualmente aumenta la carga de trabajo y las responsabilidades que pueden causar estrés.

Equilibrar el tiempo laboral es parte de eliminar hábitos innecesarios para el **Éxito**.



Figura 36 Reducción de estrés

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.



**Fuente:** Investigación propia

**Figura 37 Mejora del desempeño**

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para  
minimiz realiza

### **Mejora del desempeño**

Ya que el trabajo en equipo permite que los colaboradores se centren en lo que mejor pueden hacer, no tienen que preocuparse por tareas que no



**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

---

**Figura 38 EPP**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## Botas de agua

Las botas de agua protegen de los materiales pesados, químicos, temperaturas extremas. El agua, grasa, electricidad, metales fundidos.

Las botas de seguridad están reforzadas con una estructura de acero que protege de perforaciones o ser aplastados.



**Figura 39 EPP**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

### Delantal de poliuretano

El delantal es muy importante para el cuidado del colaborador es resistente a las temperaturas bajas, protege de detergentes o químicos a los que estén expuestos.



**Figura 40 EPP**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## Guantes Plásticos

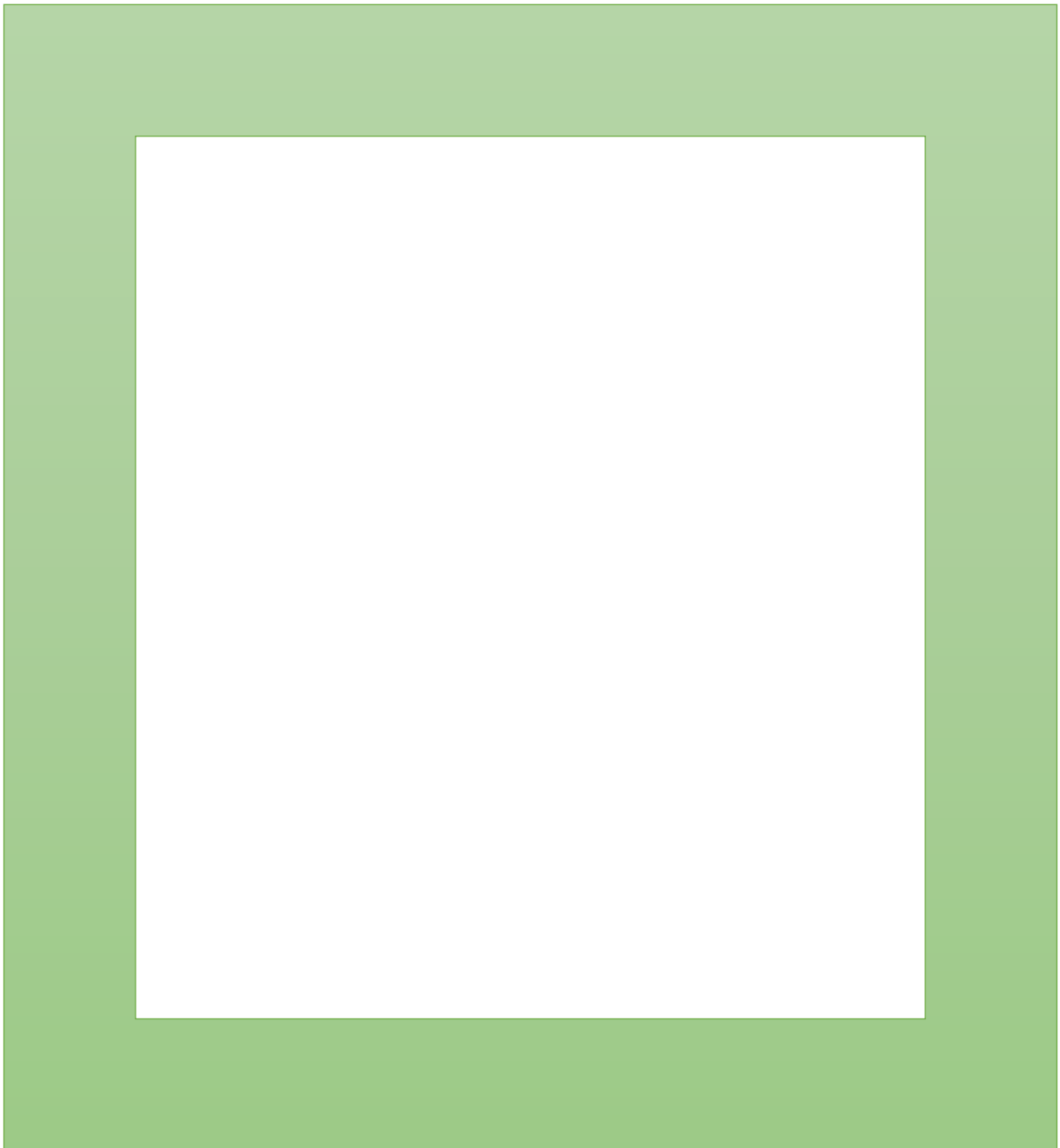
Los guantes ayudan al desarrollo del trabajo para obtener comodidad al manipular objetos.

Es utilizado en trabajos que estén en contacto con humedad, y en el proceso embalado de frutas y verduras.



**Figura 41 EPP**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.



**Fuente:** Investigación propia

**Figura 42 EPP**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## Guante Algodón

Elaborado para  
minimizar

Sirven para el cuidado de los dedos y manos del colaborador ya relacionado con la manipulación de herramientas o materiales filosos, bordes cortantes, ciertos golpes y riesgos físicos.

Elaborado para  
realizar

## Cinturón

La mejor razón para utilizar un cinturón para levantar peso es incrementar la presión intra abdominal o la presión en tu abdomen durante el levantamiento de peso extenuante o pesado. Esta presión crea una coraza rígida, estabiliza tu columna vertebral y te ayuda a incrementar a tu máximo poder. Esta presión también protege a tu columna vertebral, evitando que colapse a causa del gran peso.



**Figura 43 EPP**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## Importancia del EPP

El objetivo de la importancia del Equipo de Protección Personal es evitar daños a la salud ya sea en forma de accidentes laborales o de enfermedades profesionales; por esto es muy importante y vital en el trabajo.

**Es muy importante y vital en el desarrollo  
de la actividad**

**Figura 44 Importancia de las EPP**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

### Normas de trabajo

- Los colaboradores deberán abstenerse de ingerir alimentos en el área de trabajo.
- Deben utilizar a diario su ropa de trabajo de la forma indicada por el supervisor operacional.
- Utilizar diariamente los elementos de protección personal de acuerdo a la actividad que se deba realizar, de forma obligatoria.
- El personal operativo debe mantener limpias las áreas de trabajo donde se realiza el lavado, peso, apilado y demás actividades de transporte; para evitar accidentes.

**Estas normas deben cumplirse de forma obligatoria para afianzar la cultura de prevención de Enfermedades Profesionales.**

**Fuente:** Investigación propia

**Figura 45 Normas de trabajo**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

## Importancia de los Exámenes Médicos Ocupacionales

El objetivo de dar cumplimiento a los exámenes médicos ocupacionales es afianzar la seguridad de la empresa y el trabajador.

La realización de estos exámenes permite que la empresa tenga un diagnóstico de la salud de sus colaboradores.



**Fuente:** Investigación propia

**Figura 46** Importancias exámenes médicos ocupacionales

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## Los exámenes médicos ocupacionales que se debe realizar son los siguientes

### RADIOLOGÍA o FLUOROSCOPIA

La fluoroscopia permite la visualización en tiempo real de una radiografía en un monitor de TV. Las radiografías se generan continuamente y pasan a través de la parte del cuerpo a la que se le están tomando las imágenes hacia un intensificador sirve para:

- Buscar lesiones, infecciones, signos de artritis, crecimientos óseos anormales o cambios óseos observados en las afecciones metabólicas.
- Localizar objetos extraños en los tejidos blandos que rodean los huesos (RSNA, 2016).
- Deformaciones a nivel de columna vertebral.
- Presencia de lordosis o escoliosis.



**Figura 47 Exámenes médicos ocupacionales**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## Los exámenes médicos ocupacionales que se debe realizar son los siguientes

### EXAMEN PSICOLOGICO

Busca diagnosticar a los trabajadores sus variables psicológicas con fines de evaluar si ha adquirido algún trastorno por la labor que realiza en su trabajo.

### EXAMEN MEDICO GENERAL

En este se realizan exámenes de rutina como:

- Sangre y orina
- Complementarias Básicas  
(Visual-auditivo-respiratorio-electro cardiología)

**Figura 48 Exámenes médicos ocupacionales**

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

**Fuente:** Investigación propia

## Bibliografía:

- [http://www.ajemadrid.es/wp-content/uploads/aje\\_ergonomicos.pdf](http://www.ajemadrid.es/wp-content/uploads/aje_ergonomicos.pdf)
- [http://training.itcilo.it/actrav\\_cdrom2/es/osh/intro/introduc.htm](http://training.itcilo.it/actrav_cdrom2/es/osh/intro/introduc.htm)
- <https://ejercicio.doncomos.com/epicondilitis-codo-tenista-tratamiento-prevencion>
- <http://es.wikihow.com/prevenir-el-s%C3%ADndrome-del-t%C3%BAnel-carpiano>
- <http://es.wikihow.com/reducir-la-tensi%C3%B3n-en-el-cuello>
- <http://aldiaensalud.com/articulos1/cinco-formas-de-prevenir-la-bursitis>
- <https://mejorconsalud.com/como-prevenir-y-tratar-la-hernia-discal/>
- <https://www.guioteca.com/kinesiologia/lumbago-10-consejos-para-prevenir-el-indeseable-dolor-lumbar/>
- [http://www.onmeda.es/enfermedades/hernia\\_discal-prevencion-1488-8.html](http://www.onmeda.es/enfermedades/hernia_discal-prevencion-1488-8.html)
- [https://muyfitness.com/ventajas-desventajas-utilizar-info\\_10674/](https://muyfitness.com/ventajas-desventajas-utilizar-info_10674/)
- [http://saludyseguridadindustrial.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13](http://saludyseguridadindustrial.com/index.php?option=com_content&view=article&id=13)
- [http://saludyseguridadindustrial.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14:espirometria-ocupacional&catid=13:medicina-preventiva&Itemid=26](http://saludyseguridadindustrial.com/index.php?option=com_content&view=article&id=14:espirometria-ocupacional&catid=13:medicina-preventiva&Itemid=26)
- [http://saludyseguridadindustrial.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=16:radiologia&catid=13:medicina-preventiva&Itemid=28](http://saludyseguridadindustrial.com/index.php?option=com_content&view=article&id=16:radiologia&catid=13:medicina-preventiva&Itemid=28)
- <http://www.centrodesaludocupacional.pe/salud-ocupacional/#odontologico>

## **5.09. Proceso de Socialización**

### **5.09.01. Taller**

#### **5.09.01.01 Bienvenida**

Bienvenida al taller de socialización, a cargo de la Doctora Sara Patricia Martínez Gerente de Talento Humano de la Empresa PROVESAR.

#### **5.09.01.02 Reglas de Oro**

- ✓ Evitar todo tipo de distracción (celulares o aparatos electrónicos)
- ✓ Mantener silencio y atención durante el programa, si tiene alguna pregunta al final será respondida.

#### **5.09.01.03 Video**

Antes de iniciar con los temas puntuales del programa, se presentará un video el cual ilustrara las causas y consecuencias de enfermedades profesionales. La duración es de 8 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=V88JWNm6y3E>

---

#### **5.09.01.04 Presentación del Programa Preventivo de Salud Ocupacional**

El Señor Ismael Cañadas, efectuará la presentación del contenido del programa.

##### **Temas a tratar:**

- Justificación y objetivos del programa preventivo sobre Salud Ocupacional que busca minimizar el aparecimiento de enfermedades profesionales.
- Causas, consecuencias y medidas preventivas de EP
- Beneficios del programa.

#### **5.09.02.06. Cierre del Taller**

El cierre del taller lo realizará el Señor Ismael Cañadas, agradeciendo a todos los presentes por la asistencia y la atención prestada.

#### **5.09.02.07 Refrigerio**

Se entregará el refrigerio a todos los asistentes.

## CAPITULO VI

### 6.01. Recursos

#### **Recursos Humanos:**

Población: 20

Investigador: 1

Tutor: 1

#### **Recursos Tecnológicos:**

Computador portátil

Parlantes

Cámara digital

Flash memory

Proyector

#### **Recursos Materiales:**

Impresiones

Copias

Bolígrafos

#### **Infraestructura:**

Instalaciones de la Empresa PROVESAR.

## 6.02. Presupuesto

**Tabla 15 Presupuesto**

Descripción	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Resma de papel A4	1	5,00	5,00
Copias	50	0,02	1,00
Impresiones	50	0,08	4,00
Empastados	2	20,00	40,00
Anillados	2	2,50	5,00
Bolígrafos	40	0,20	8,00
Proyector	1	15,00	15,00
Movilización	3 meses	5,00	20,00
CD	2	4,00	8,00
Refrigerio	50	1,00	50,00
<b>TOTAL</b>			<b>156,00</b>

**Fuente:** Empresa PROVESAR.

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

### 6.03. Cronograma

**Tabla 16 Cronograma**

Mes	Mayo				Junio				Julio				Agosto			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Actividad</b>																
Capítulo 1: Antecedentes																
1.1 Contexto																
1.2 Justificación																
1.3 Matriz T																
Capítulo 2:																
2.1 Mapeo de involucrados																
2.2 Matriz de análisis de involucrados																
Capítulo 3: Problemas y objetivos																
3.1 Árbol de problemas																
3.2 Árbol de objetivos																
Capítulo 4: Análisis de alternativas																
Capítulo 5: Propuesta																
5.1 Antecedentes de la propuesta																
5.2 Descripción de la propuesta																
5.3 Formulación de la aplicación de la propuesta																
Capítulo 6: Recursos																
Capítulo 7:																
Conclusiones y Recomendaciones																
Entrega el Acta de Aprobación por el Tutor al Lector																
Entrega de las actas firmadas por el lector al Consejo de Escuela																

**Elaborado por:** Ismael Cañadas.

## CAPITULO VII

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 7.01. Conclusiones

Después de haber realizado el riguroso trabajo investigativo sobre los fundamentos teóricos. Se ha elegido temas específicos para la propuesta, al evaluar los factores de riesgo se busca encontrar soluciones sobre la realidad que vive la Empresa PROVESAR, se concluye con la aceptación positiva de la realización del programa preventivo de enfermedades ocupacionales que demostrará grandes cambios en el entorno laboral.

Por lo mencionado anteriormente se ha llegado a la conclusión que varias empresas no cuentan con normas de seguridad ocupacional al igual que PROVESAR, se optó por tener las mejores alternativas para el cuidado de los colaboradores y la calidad de vida, esperando minimizar enfermedades profesionales. También en el transcurso de la elaboración del proyecto tuvimos un gran apoyo por parte de los colaboradores manteniendo en pie el cumplimiento de la propuesta acogiéndose al cambio.

Con la elaboración y socialización de este proyecto se confirma la implementación de normas de seguridad ocupacional, el cual se especifica en el personal operativo que realizan labores de carga, mejorando el desempeño de los colaboradores y la productividad de la empresa.

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron en las encuestas aplicadas a los colaboradores de PROVESAR se identificó que existe gran apatía por parte del personal operativo hacia temas de salud ocupacional, esto también se debe a la falta de motivación y atención por la gerencia, algo que de manera efectiva se ira modificando.

## **7.02. Recomendaciones**

Es necesario tener en cuenta que para la presente propuesta existen varias alternativas, la ausencia de un departamento de seguridad y salud ocupacional ayuda a que esta se cumpla y se ejecute por medio de la empresa disminuyendo costo y tiempo que tomaría buscar un especialista es dichos temas.

Después de haber realizado el proyecto podrá tener una mejora continua de los procedimientos que no hayan podido ser cumplidos pero se evaluará cada una de las actividades por cumplir para que sean positivas y se lleven a cabo con normalidad.

Es necesario mayor compromiso por parte de la Gerencia para la implementación de normas de seguridad en la empresa, evaluar los riesgos laborales es muy importante para después poder evaluarlos y generar bienestar en lo trabajadores, así se irá dando el cambio desde los altos mandos.

## Bibliografía

- Arismendi, E. (21 de Abril de 2013). *Emirarismendi-planificaciondeproyectos*. Obtenido de [http://planificaciondeproyectosemirarismendi.blogspot.com/2013/04/tipos-y-diseno-de-la-investigacion\\_21.html](http://planificaciondeproyectosemirarismendi.blogspot.com/2013/04/tipos-y-diseno-de-la-investigacion_21.html)
- Bravo, C. (05 de Mayo de 2016). *Lumbago*. Obtenido de <https://www.guioteca.com/kinesiologia/lumbago-10-consejos-para-prevenir-el-indeseable-dolor-lumbar/>
- Derecho, T. d. (21 de 11 de 2012). *El Derecho del Trabajo*. Obtenido de <https://temasdederecho.wordpress.com/2012/11/21/el-derecho-del-trabajo/#comments>
- DonComos. (04 de Octubre de 2016). Obtenido de <https://ejercicio.doncomos.com/epicondilitis-codo-tenista-tratamiento-prevencion>
- Gardey, J. P. (2008). *Definicion de salud ocupacional*. Obtenido de <http://definicion.de/salud-ocupacional/>
- I.U.T.A, J. F. (Julio de 2010). Obtenido de <http://metodologia02.blogspot.com/p/tecnicas-de-la-investigacion.html>
- Instituto Sindical de Trabajo, A. y. (21 de Febrero de 2015). Obtenido de <http://www.istas.net/web/index.asp?idpagina=686>
- Lopez, P. L. (2004). *SciELO*. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012)
- Mary L. Gavin, M. (Enero de 2014). *KH Las lesiones provocadaspor un esfuerzo repetitivo*. Obtenido de KH: <http://kidshealth.org/es/teens/rsi-esp.html>
- OIT. (2003). *Seguridad y salud en el trabajo*. Obtenido de <http://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/occupational-safety-and-health/lang--es/index.htm>
- OIT. (2013). *OIT*. Obtenido de [http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_211645/lang--es/index.htm](http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_211645/lang--es/index.htm)
- Prado, J. D. (22 de 11 de 2013). *Concepto de Normas de Seguridad*. Obtenido de <http://www.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/concepto-de-norma-de-seguridad/>

- 
- Producción, C. d. (07 de Febrero de 2012). *Riesgos del Trabajo*. Obtenido de <http://www.derechoecuador.com/articulos/detalle/archive/doctrinas/derecholaboral/2012/02/07/riesgos-del-trabajo>
- RSNA. (06 de 04 de 2016). Obtenido de <https://www.radiologyinfo.org/sp/info.cfm?pg=bonerad>
- Salud, A. d. (2014). Obtenido de <http://aldiaensalud.com/articulos1/cinco-formas-de-prevenir-la-bursitis>
- salud, M. c. (2017). *Mejor con salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.com/como-prevenir-y-tratar-la-hernia-discal/>
- Sanchez, A. (25 de Julio de 2012). Obtenido de <http://metodologiasdeinvestigacion.blogspot.com/2012/07/40-tipos-de-investigacion.html>
- SENPLADES. (2013). *PLAN NACIONAL buenvivir*. Obtenido de 2013-2017 Todo el mundo mejor: <http://www.buenvivir.gob.ec/versiones-plan-nacional>
- wikiHow. (2015). Obtenido de <http://es.wikihow.com/reducir-la-tensi%C3%B3n-en-el-cuello>
- wikiHOW. (2015). Obtenido de <http://es.wikihow.com/prevenir-el-s%C3%ADndrome-del-t%C3%BAnel-carpiano>
- Wordpress, D. (04 de 06 de 2012). *El Riesgo Ocupacional, Accidente de Trabajo y Enfermedad Ocupacional*. Obtenido de <https://temasdederecho.wordpress.com/2012/06/04/el-riesgo-ocupacional-accidente-de-trabajo-y-enfermedad-ocupacional/>

## ANEXOS



Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para  
minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza  
labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017



---

Elaboración y socialización de un Programa Preventivo de Salud Ocupacional para  
minimizar el apareamiento de enfermedades profesionales en el personal que realiza  
labores de carga en la Empresa PROVESAR  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO - 2017



# PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS.

## OFICIO PROVESAR

En mi calidad de Gerente de Recursos Humanos, yo Sara Patricia Martínez Chicaiza, certifico que el Sr. Cañadas Puma Ismael Adrián, estudiante de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal, desarrollo su proyecto de titulación en la Empresa PROVESAR, enfocado en el área operativo demostrando responsabilidad y eficiencia.

El presente oficio se expide para fines que estime conveniente el interesado

Quito, Martes 26 de Septiembre del 2017

Atentamente

GERENTE DE RECURSOS HUMANOS



## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** Ismael Cañadas TT.FINAL.pdf (D30323186)  
**Submitted:** 2017-09-01 01:16:00  
**Submitted By:** LEO.LIGA.13@hotmail.com  
**Significance:** 4 %

### Sources included in the report:

urkund\_pillalaza\_daniela\_rhh\_15.pdf (D15702946)  
Tesis final Betty Pazmiño.docx (D19740898)  
VANESITA TESIS FINAL.pdf (D15712963)  
ppPROYECTO DE TITULACION 100.pdf (D16715989)  
[http://www.ajemadrid.es/wp-content/uploads/aje\\_ergonomicos.pdf](http://www.ajemadrid.es/wp-content/uploads/aje_ergonomicos.pdf)  
<https://ejercicio.doncomos.com/epicondilitis-codo-tenista-tratamiento-prevencion>  
<http://es.wikihow.com/prevenir-el-s%C3%ADndrome-del-t%C3%BAnel-carpiano>  
<http://aldiaensalud.com/articulos1/cinco-formas-de-prevenir-la-bursitis>  
<https://mejorconsalud.com/como-prevenir-y-tratar-la-hernia-discal/>  
[https://muyfitness.com/ventajas-desventajas-utilizar-info\\_10874/](https://muyfitness.com/ventajas-desventajas-utilizar-info_10874/)  
<http://definicion.de/salud-ocupacional/>  
<http://metodologia02.blogspot.com/p/tecnicas-de-la-investigacion.html>  
<http://kidshealth.org/es/teens/rsi-esp.html>  
<https://temasdederecho.wordpress.com/2012/06/04/el-riesgo-ocupacional->

### Instances where selected sources appear: