



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

AREA BIOLOGICA

TITULACION DE MAGISTER EN GERENCIA DE SALUD
PARA EL DESARROLLO LOCAL

Sistema de gestión en seguridad y salud ocupacional, en la empresa ARCA
continental Ecuador S.A, Quito. 2013

TRABAJO DE FIN DE MAESTRIA

AUTOR: Peña Toledo, Carola Alexandra

DIRECTOR: Alarcón Dalgo, Carmen Maria, Msc.

CENTRO UNIVERSITARIO QUITO

2013

APROBACION DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE FIN DE MAESTRIA

Magister

Carmen Maria Alarcón Dalgo

DOCENTE DE LA TITULACIÓN

De mi consideración:

El presente trabajo de Fin de Maestría, denominado Sistema de Gestión en Seguridad y Salud Ocupacional, en la Empresa ARCA Continental Ecuador S.A, Quito. 2013, realizado por Peña Toledo Carola Alexandra, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, por cuanto se aprueba la presentación del mismo.

Quito, 2 de Diciembre de 2013

f)

DECLARACION DE AUTORIZACION DE DERECHOS

“Yo, Peña Toledo Carola Alexandra, declaro ser autora del presente trabajo de Fin de Maestría: Sistema de Gestión en Seguridad y Salud Ocupacional, en la Empresa ARCA Continental Ecuador S.A, Quito. 2013, de la Titulación Maestría en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local, siendo Alarcón Dalgo Carmen Maria Msc, Directora del presente trabajo; y, eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos, o acciones legales. Además certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad”.

Adicionalmente declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 67 del Estatuto Orgánico de la Universidad Técnica Particular de Loja, que en su parte pertinente textualmente dice: “Forma parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de la investigación, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”.

f)

AUTOR: Peña Toledo Carola Alexandra

CEDULA: 1103775795

DEDICATORIA

Con mucho amor a mi madre Alba Lucía,
a mis abuelitos Mélida y José María, y,
a mi hermana Tatiana, por sus sabios consejos,
por estar a mi lado incondicionalmente
en los momentos más importantes
y por darme el impulso para seguir adelante.

CAROLA ALEXANDRA

AGRADECIMIENTO

A DIOS, por haberme regalado vida, salud y permitirme dar un paso más en la ejecución de mi proyecto de vida.

A mi FAMILIA, por su amor, confianza y apoyo, que me ayudaron a alcanzar mi meta profesional, en especial a mi MADRE que es mi motivación e inspiración, gracias por ser mi fuerza y ejemplo para culminar ésta y demás etapas de mi vida.

A la Ing. Carmen Alarcón, Directora de mi tesis, por su gran ayuda y estimulación para culminar este trabajo de investigación, gracias por sus consejos y observaciones.

A la Universidad Técnica Particular de Loja, por haberme brindado las herramientas necesarias para culminar satisfactoriamente mis estudios de posgrado.

A los directivos de Arca Ecuador, por su predisposición a colaborar en la realización del presente trabajo, que va en beneficio de quienes laboran en tan importante Empresa.

Carola Alexandra Peña Toledo

AUTORA

INDICE DE CONTENIDOS

Portada	i
Aprobación del Director del Trabajo de fin de Maestría	ii
Declaración de autorización de Derechos	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice	vi
APARTADOS	
Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Problematización	5
Justificación	6
Objetivos	7
Marco teórico	8
Diseño Metodológico	28
Resultados	36
Conclusiones	74
Recomendaciones	75
Bibliografía	76

RESUMEN

El presente proyecto trata de implementación de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo para la empresa distribuidora de bebidas gaseosas ARCA Continental Ecuador. Este tema tiene importancia porque se aborda la seguridad y salud ocupacional que incluye mejorar las condiciones y el ambiente de trabajo, mediante la promoción y protección de su salud, así como la prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales. En los dos capítulos se describen definiciones generales sobre seguridad, salud e higiene ocupacional, modelos más representativos de sistemas de gestión de seguridad ocupacional, se comenta el marco legal vigente considerando las regulaciones nacionales y normativas internacionales.

Luego se desarrolla la metodología del estudio que se va a realizar para poder implementar un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en la Empresa Arca Continental Ecuador. Posteriormente se presenta los resultados obtenidos luego de la aplicación de las encuestas al personal de la empresa desde el punto de vista gerencial, administrativa y de servicios.

PALABRAS CLAVES: ARCA, SEGURIDAD, SALUD.

ABSTRACT

This work analyzes the implementation of an occupational health and safety management system at "Empresa Distribuidora de Bebidas Gaseosas". The management of occupational health and safety in companies is very important to improve the work environment through promotion of safe behavior, prevent accidents and occupational diseases. The first two chapters are focus on definitions about security, occupational health, the main safety management models and the legal framework requirements.

It continues with the development of the methodology to implement de occupational health and safety management system at ARCA Continental Ecuador Company. Finally, it presents the results of the survey conducted to management, administrative.

KEYWORDS: ARCA, SAFETY, SECURITY.

INTRODUCCIÓN

ARCA es una empresa dedicada a la producción, distribución y venta de bebidas refrescantes de las marcas propiedad de o licenciadas por The Coca Cola Company y de marcas propias. Es el segundo embotellador más grande de productos Coca-Cola en América Latina, representado por la empresa que se encuentra en Monterrey y que distribuye sus productos en la región Norte de México y Argentina, también produce y distribuye botanas saladas bajo la marca Bokados.

Para prestar estos servicios a sus clientes, Arca cuenta en México con 12 plantas embotelladoras y 57 centros de distribución, en Argentina con 4 plantas. Con esa infraestructura, en el 2009 Arca reportó un volumen de ventas consolidado de refrescos y agua en presentaciones personales de 609 millones de cajas unidad (MCU).

Las oficinas principales de Arca se encuentran ubicadas en Monterrey, Nuevo León en México y en nuestro país, están instaladas en Calderón, Panamericana 12 ½, diagonal a la entrada de Llano Grande, la planta obrera principal en Ecuador se encuentra ubicada en el sector del Inca.

La globalización de la economía mundial hace necesario que las empresas diseñen estrategias que les permitan mejorar su competitividad, entre los elementos diferenciadores se encuentran el mejoramiento continuo de los procesos, la calidad, la prevención de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo, este último desde hace muy poco se lo está aplicado en nuestro medio, lo que establece una de las ventajas competitivas en el mercado, obligando a las empresas que encuentren alternativas que les permitan implementar sistemas de gestión que logren direccionar sus actividades, a fin de ser reconocidas como compañías de calidad, basadas en normas de gestión de seguridad y salud ocupacional.

Para la Empresa ARCA, una de sus prioridades es el bienestar de su personal, lo que le significa un mayor rendimiento, rentabilidad, posicionamiento y reconocimiento del mercado, es por esto que con la implementación de un sistema de gestión de seguridad industrial y salud ocupacional le permitirá a la empresa controlar los riesgos, así como mantener y mejorar continuamente su sistema, garantizando la protección de los trabajadores, consiguiendo un aumento en la productividad, teniendo mejores estándares y de esta manera lograr un buen clima organizacional.

Como parte fundamental de la Empresa, tenemos el personal del Área Administrativa, Comercial y de Servicios, quienes realizan la función principal, como es, la de promoción, venta, distribución, a quienes está centrado nuestro estudio, así como se brinde la seguridad frente a los riesgos que tiene cada actividad, para lo cual hemos realizado un monitoreo de cada una de ellos, que se encuentra desarrollado de la siguiente manera, en el primer capítulo se describe definiciones generales sobre seguridad, salud e higiene ocupacional, modelos más representativos de sistemas de gestión; y, en el segundo capítulo el marco legal vigente considerando las regulaciones nacionales y normativas internacionales.

Luego se desarrolla la metodología para poder implementar un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en la Empresa Arca Continental Ecuador. Posteriormente se presentan los resultados obtenidos luego de la aplicación de las encuestas, realización de Talleres, difusión y socialización de Leyes y Reglamentos, al personal de la empresa desde el punto de vista gerencial, administrativa y de servicios. Finalmente se presentan conclusiones y recomendaciones.

PROBLEMATIZACION

La agencia Calderón de Arca Continental Ecuador, cuenta con 519 colaboradores los mismos que laboran en diferentes horarios. El personal administrativo lo hace de lunes a viernes a partir de las 8: 00 hasta las 17: 00, el personal de distribución de lunes a sábado de 6:00 a 18:00 y el personal de logística con turnos rotativos durante el día en tres horarios.

Se han identificado problemas en relación a la carga horaria. Lo más común son las lesiones musculoesqueléticas que algunos casos ocasionan ausentismos, otros cambios de actividad y hasta reposos indefinidos. Los casos de cambios de actividad en la actualidad reflejan alrededor de veinte agrupados en problemas lumbares, artropatías de rodillas, hombro doloroso, los mismos que son validados por Riesgos del Trabajo y dependiendo de la gravedad el tiempo en cada caso se procede al cambio. Esta información se la puede verificar en el Formulario de Control diario de Consulta Externa, (Anexo 1).

En la actualidad la empresa se encuentra atravesando un cambio organizacional, que incluye disponer de todos los servicios establecidos en las leyes y reglamentos del país, hasta el momento no se ha instituido la Unidad de Seguridad y Salud Ocupacional, de tal manera que se trabaja aisladamente tanto la parte técnica como la médica. Se han identificado casos de posibles enfermedades ocupacionales reportados a Riesgos del Trabajo del IESS con la finalidad de proteger al trabajador y mientras se realiza la investigación darles un lugar seguro de acuerdo a su condición de salud no se vea más afectada.

En la Empresa Arca Continental, hemos determinado que el personal está expuesto a Lesiones Musculo-Esqueléticas sean lumbares, cervicales, en hombros o rodillas, debido a la manipulación de cargas, posturas forzadas, tiempos reducidos de recuperación entre las jornadas laborales.

JUSTIFICACION

La Norma OHSAS (Occupational health and safety Assessment Series), son series de normas de Evaluación en Seguridad Industrial y Salud, se basa en el cumplimiento de los requisitos legales aplicables propios de la organización, siendo imprescindible la prevención de lesiones y enfermedades laborales así como la mejora continua que permitirá la identificación, prevención y control de riesgos.

Resolución C.D. 390 (2011) define:

Un accidente de trabajo es todo suceso imprevisto y repentino que ocasiona al trabajador lesiones corporales, perturbaciones funcionales, muerte inmediata o posterior con ocasión o como consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena. (p.5)

Uno de los aspectos más relevantes de la siniestralidad laboral quizá sea el importante monto económico que ocasiona. Cada día mueren 6.300 personas a causa de accidentes o enfermedades relacionadas con el trabajo, más de 2,3 millones de muertes por año. Anualmente ocurren más de 317 millones de accidentes en el trabajo, muchos de estos accidentes resultan en absentismo laboral. El costo de esta adversidad diaria es enorme y la carga económica de las malas prácticas de seguridad y salud se estima en un 4 por ciento del Producto Interior Bruto global de cada año. (Organización Internacional del Trabajo, 2013, p.1).

Las estadísticas publicadas tanto por la OIT como por el IESS, demuestran que los porcentajes de accidentes laborales no son reportados, en algunos casos debido a que las personas no se encuentran afiliadas al IESS, otras porque desconocen la legislación ecuatoriana; y, la mayoría de casos porque en las Empresas no está implementado el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional.

Luego de que el IESS a partir del año 2011 ha implementado el Sistema de Auditorias de Riesgos del Trabajo, mediante la verificación del cumplimiento técnico legal en materia de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo de las empresas, que los riesgos son menores, por lo tanto las enfermedades laborales están disminuyendo.

OBJETIVOS.

Objetivo General

Implementar en la Empresa Arca Continental Ecuador un Sistema de Gestión en Seguridad y Salud Ocupacional, a través de la elaboración de reglamentos, cumplimiento con normas legales y capacitación, para disminuir las enfermedades el ausentismo laboral.

Objetivos Específicos

- Elaborar e implementar Reglamentos de Seguridad y Salud Ocupacional.
- Cumplir con normas legales laborales establecidas.
- Capacitar a colaboradores y directivos sobre temas en Seguridad y Salud Ocupacional.

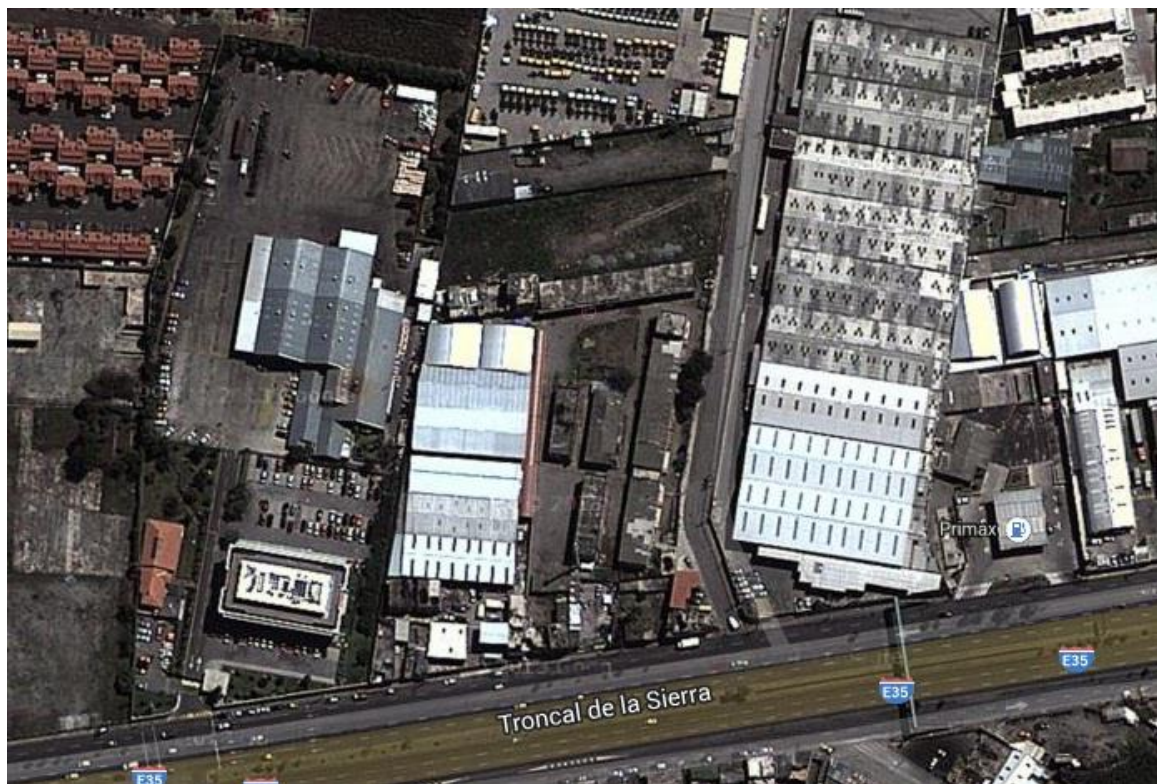
CAPITULO I
1. MARCO TEÓRICO

1.1 Marco Institucional

1.1.1 Aspectos geográficos

LA EMPRESA ARCA CONTINENTAL ECUADOR, se encuentra ubicada en el km 12 ½ de la panamericana norte, sector Calderón, del Distrito Metropolitano de Quito, diagonal a la entrada de Llano Grande.

El Centro Médico está ubicado en el primer piso del edificio Central, mismo que tiene fácil acceso del personal que allí labora, se cuenta con el mobiliario, equipos e insumos necesarios para atender emergencias, hasta derivar a los pacientes cuando el caso lo amerita.



1.1.2 . Dinámica Poblacional.

Arca Continental Ecuador cuenta con 519 colaboradores, entre los que tenemos Directivos, Jefes Departamentales, personal administrativo, operativo y de servicios, de los cuales 449 son hombres y 70 mujeres.

CUADRO N. 1

GENERO DEL PERSONAL

DESCRIPCION	CANTIDAD	PORCENTAJE
HOMBRES	449	86.51
MUJER	70	13.49
TOTAL	519	100

Fuente: Nomina de empleados Arca 2012

Elaboración: Dra. Carola Peña T.

El tiempo de servicio del personal que labora en la Empresa, oscilan entre el 1 año y 35 años de servicio.

CUADRO N. 2

TIEMPO DE SERVICIO DEL PERSONAL

AÑOS DE SERVICIO	CANTIDAD	PORCENTAJE
35 – 28	9	2
27 – 20	17	3
19 – 12	22	4
11 - 4	213	41
3 – 0	258	50
TOTAL	519	100

Fuente: Nomina de empleados Arca 2012

Elaboración: Dra. Carola Peña T.

El personal que se encuentra laborando menos de 3 años en la Empresa, son los ideales para la aplicación de normas de salud y seguridad.

1.1.3 La Misión de la institución, es la de generar el máximo valor para nuestros clientes, colaboradores, comunidades y accionistas, satisfaciendo en todo momento y con excelencia las expectativas de nuestros consumidores.

1.1.4 La Visión de la institución, es la de “Ser líderes en todas las ocasiones de consumo de bebidas y alimentos en los mercados donde participamos, de forma rentable y sustentable.”

1.1.7. Datos Estadísticos de cobertura

La relación de las enfermedades y la forma de vida de diferentes grupos, revela “causas” de enfermedad sobre las cuales es posible poder intervenir y mejorar la situación de salud.

Considerando a la población de la Empresa tenemos las siguientes causas de morbilidad:

CUADRO N.- 3

CAUSAS DE MORBILIDAD EN ARCA CONTINENTAL ECUADOR

MORBILIDAD	CASOS	PORCENTAJE
RESPIRATORIAS	804	40,9
MUSCULO-ESQUELITAS	348	17,7
DIGESTIVAS	180	9,2
ENDOCRINOLOGICAS	180	9,2
GINEO-UROLOGICAS	72	3,7
NEUROLOGICAS	60	3,1
DERMATOLOGICAS	36	1,8
TEJIDOS BLANDOS	36	1,8
OFTALMOLOGICAS	21	1,1
OTROS	228	11,5
TOTAL	1965	100

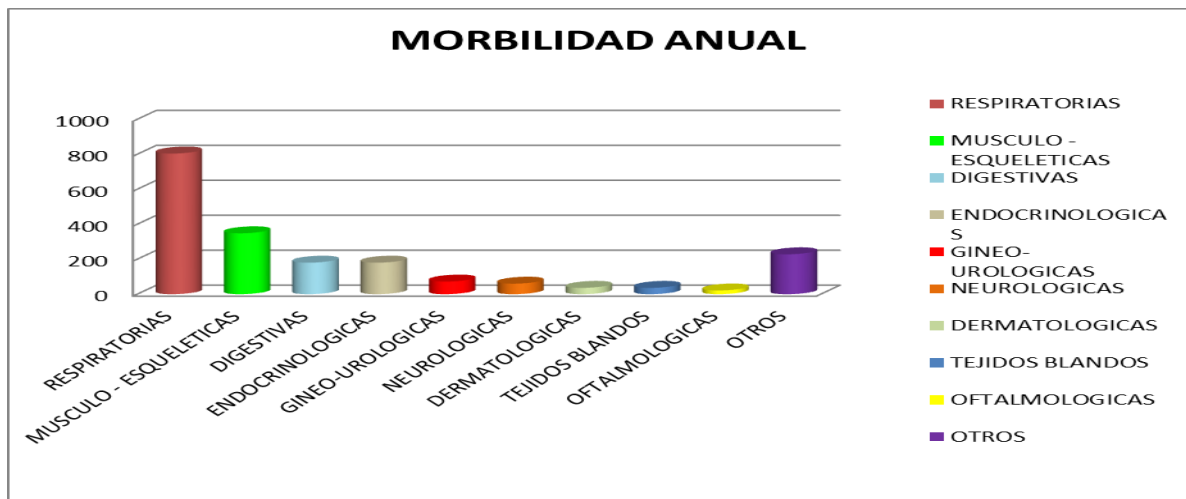
Fuente: Registros diarios de atención. (Anexo 1)

Elaborado: Dra. Carola Peña T.

Dentro de la clasificación OTROS tenemos enfermedades agrupadas en cardiovasculares, hematológicas, odontológicas y transmitidas por vectores, siendo no muy frecuentes.

GRAFICO N. 4

Morbilidad Anual



Fuente: Registros diarios de atención

Elaborado: Dra. Carola Peña T.

Las patologías más comunes son las respiratorias, seguidas de las musculo-esqueléticas, las digestivas, en menor porcentaje las gineco-urologicas, neurológicas, tejidos blandos, oftálmicas y las otras tenemos las comunes de baja frecuencia que no tienen incidencia mensual.

Las atenciones diarias en la mayoría de casos son musculo – esqueléticas y subsecuentes, debido a la actividad realizada asociadas a posibles enfermedades de origen laboral o accidentes y las respiratorias van a depender de la situación climática, la época del año, el horario y puesto de trabajo, siendo variables también las digestivas debido a la frecuencia de la alimentación.

Se atienden también casos de accidentes que son reportados, los mismos que generan ausentismos por los días de reposo y cambios de actividad extensos, para la posterior reincorporación a su puesto.

CUADRO N. 5

Accidentes reportados en el año 2012

ACCIDENTES LABORALES	CASOS
ACCIDENTES EN PUESTO DE TRABAJO	9
ACCIDENTES IN-ITINERE	7
TOTAL	16

Fuente: Registros de accidentes de trabajo

Elaboración: Dra. Carola Peña T.

Se detallan los casos de accidentes laborales, determinadas en el año 2012.

En cuenta de enfermedades profesionales, se reportan las siguientes:

CUADRO N. 6

CASOS DE ENFERMEDADES PROFESIONALES REPORTADAS 2012

ENFERMEDADES PROFESIONALES	CASOS
MUSCULO – ESQUELETICAS	5
OFTALMOLOGICAS	5
TOTAL	10

Fuente: Historias clínicas de colaboradores

Elaboración: Dra. Carola Peña T.

Con la finalidad de mantener un seguimiento del estado de salud del personal, se realiza una evaluación anual, lo que determina el siguiente resultado:

CUADRO N. 7

RESULTADOS DEL CONTROL ANUAL 2012

ENFERMEDADES CRONICAS	CASOS	PORCENTAJE
HIPERTENSION ARTERIAL	5	9,6
HIPERURICEMIA	5	9,6
DISLIPIDEMIA	20	38,5
ONICOMICOSIS	10	19,2
DIABETES	2	3,8
GASTRITIS	10	19,2
TOTAL	52	100

Fuente: Historias Clínicas colaboradores

Elaboración: Dra. Carola Peña T.

De esta manera se conoce la población y sus causas más comunes de atenciones en el Dispensario Médico.

1.1.8 Características Geofísicas de la Institución.

El edificio de Arca Continental cuenta de 4 pisos, distribuidos en las áreas administrativas y operativas, así como el parqueadero del transporte de los camiones repartidores del producto, así como una Bodega del producto terminado.

1.1.9. Política Institucional.

Arca Continental es una empresa orientada al éxito y a los resultados, al desarrollo sustentable y a la ética, guiada por un cuerpo de principios y valores que son la esencia de la cultura organizacional.

1.2 Marco Conceptual.

1.2.1 Seguridad Industrial

A través del paso de los años, la seguridad industrial nació por los instintos de conservación del hombre frente a la exposición a peligros, minimizando los accidentes dentro de la actividad laboral.

La aplicación de normas de acuerdo a lo que establece la ley, permite contar con un ambiente seguro, a fin de evitar sufrir lesiones, así como la baja productividad de la empresa, por lo tanto es necesario contar con sistemas de seguridad que garanticen la disminución de accidentes en el cumplimiento del trabajo en las empresas.

1.2.2. DECRETO EJECUTIVO 2393, (1986). Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo. Quito.

1.2.2.1. Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional

La Gestión Integral de la Seguridad y Salud en el Trabajo es el alcance de mayor importancia actual a nivel mundial que centra su objetivo en la prevención de los riesgos laborales y tiende a ampliarse a los ambientes laborales y comunitarios en cercanía o bajo la influencia de los sitios de trabajo. Involucra a la gestión Técnica, la Administrativa y del Talento Humano, que deben formar parte de la política y del compromiso de la alta gerencia en beneficio de la salud y la seguridad de los trabajadores, el desarrollo y productividad de toda la sociedad.

1.2.2.2. Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo

De acuerdo a las responsabilidades del IESS: Decreto Ejecutivo 2393, (2002) indica: informar e instruir a empresas y trabajadores sobre prevención de siniestros, riesgos del trabajo y mejoramiento del medio ambiente. (p.7)

1.2.3 Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), (2006), Política de Prevención de Riesgos Laborales, Venezuela

Capítulo II.- Política de prevención de riesgos laborales. Artículo 4.-En el marco de sus Sistemas Nacionales de Seguridad y Salud en el Trabajo, los países miembros deberán propiciar el mejoramiento de las condiciones de SST, a fin de prevenir daños en la integridad física y mental de los trabajadores que sean consecuencia, guarden relación o sobrevengan durante el trabajo.

1.3. RESOLUCIÓN No. C.D.390, Actualizada a Noviembre de 2011, Reglamento del Seguro General de Riesgos del Trabajo, IESS, Quito.

REGLAMENTO DEL SEGURO GENERAL DE RIESGOS DEL TRABAJO:

Que, el artículo 33 de la Constitución de la República del Ecuador establece que: “El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado”;

Que, el artículo 326 numeral 5 de la Constitución de la República, determina que: “Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar”; y, el numeral 6 dice que: “Toda persona rehabilitada después de un accidente de trabajo o enfermedad, tendrá derecho a ser reintegrada al trabajo y a mantener la relación laboral, de acuerdo con la ley”;

Que, el artículo 369 de la Carta Fundamental establece: “El seguro universal obligatorio cubrirá las contingencias de enfermedad, maternidad, paternidad, riesgos de trabajo, cesantía, desempleo, vejez, invalidez, discapacidad, muerte y aquellas que defina la ley.

En nuestro país el IESS, por medio de la Dirección Nacional del Seguro General de Riesgos del Trabajo (SG RT), busca adaptar y aplicar legalmente a la realidad nacional, el modelo establecido en este Reglamento de Aplicación del Instrumento Andino CAN, por medio del SASST (Sistema de Administración de la Seguridad y Salud en el Trabajo) que a diferencia de lo que se cree, no es un estudio, ni un certificado, sino un Sistema de Gestión con sus respectivos componentes que tendrá un tiempo de implementación y su mantenimiento será por medio de las auditorías internas exigidas en este documento, las auditorías podrán establecer No Conformidades, las mismas que deberán solucionarse para no caer en responsabilidad patronal y las sanciones actualmente establecidas por el Seguro Social.

1.4 GENERALIDADES DE LA SALUD OCUPACIONAL.

Cuando se habla de salud laboral: Gonzalez, (1992), (p. 39). Se refiere al “estado de bienestar físico, mental y social del trabajador, que puede resultar afectada por las diferentes variables o factores de riesgo existentes en el ambiente laboral, bien sea de tipo orgánico, psíquico o social”.

Por tal razón realiza actividades encaminadas a la prevención y control de los factores de riesgo, así como también la reintegración y rehabilitación de las personas que fueron expuestas a este.

Factor de riesgo: Cualquier elemento material, situación física o comportamiento humano que tiene la probabilidad de causar daño: accidentes de trabajo y/o enfermedades profesionales.

La salud ocupacional está compuesta por tres ramas principales: **la medicina preventiva, la higiene y la seguridad.**

La medicina preventiva tiene como finalidad la promoción, prevención y control de la salud de los trabajadores frente a los factores de riesgo ocupacionales. También, recomienda los lugares óptimos de trabajo de acuerdo a las condiciones psico-fisiológicas del funcionario, con el fin de que pueda desarrollar sus actividades de manera eficaz. La medicina preventiva comprende actividades como: exámenes médicos ocupacionales de ingreso, periódicos y de retiro, actividades de promoción de la salud y prevención para evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales; readaptación de funciones y reubicación laboral, calificación del origen de la enfermedad, visitas a puestos de trabajo e investigación del ausentismo laboral.

La higiene y la seguridad comprenden actividades de identificación, evaluación, análisis de riesgos ocupacionales y las recomendaciones específicas para su control, a través de la elaboración de panoramas de riesgo, visitas de inspección a las áreas de trabajo, mediciones ambientales y asesoría técnica.

1.4.1. Vigilancia de las condiciones de higiene para prevenir enfermedades profesionales.

En el ambiente de trabajo suele haber gran variedad de riesgos sanitarios de índole químico, físico, mecánico, biológico, ergonómico y psicosocial. La identificación y evaluación de los riesgos profesionales pertenece a la disciplina de la higiene del trabajo en

forma de reconocimientos médicos de ingreso y periódicos, para descubrirlas y tratarlas a tiempo.

En todas las ocupaciones, los reconocimientos médicos tienen por objeto asegurarse de que el trabajador es apto para el empleo y la aptitud perdure a lo largo de su vida laboral. Todo problema de su estado de salud deberá detectarse con los reconocimientos médicos de los trabajadores, que a menudo la existencia de riesgos para la salud en los lugares de trabajo, por lo que es preciso evaluar y controlar.

A continuación se describen brevemente los oportunos reconocimientos médicos iniciales y periódicos de los trabajadores y las pruebas especiales destinadas a detectar a tiempo las alteraciones.

1.4.1.1. Examen Médico Pre-Ocupacional

El examen Médico pre-ocupacional, se lo efectúa a las personas que están postulando para ocupar un cargo dentro de una empresa, a fin de determinar su estado de salud y conocer sus aptitudes, datos que deben ser consignados en el expediente correspondiente.

1.4.1.2. Examen Médico Periódico

En examen periódico se lo efectúa a los trabajadores, de acuerdo a los factores de riesgo identificados se realiza el análisis de ciertos exámenes, con la frecuencia que se considere necesarios de acuerdo a la función que desempeña.

1.4.1.3. Pruebas específicas

Las pruebas específicas se las realiza, luego de haber determinado el riesgo que tiene el trabajador en el cumplimiento de sus labores, estas pruebas son especiales y se las debe efectuar bajo ciertos criterios de seguridad de higiene y salud.

1.5. TRANSTORNOS MUSCULO ESQUELETICOS (TME) DE ORIGEN LABORAL

Los trastornos músculo esqueléticos (TME) son una de las lesiones relacionadas con el trabajo más comunes. Afectan a trabajadores de todos los sectores y representan un problema importante en materia de salud y de costes asociados. Otro aspecto que caracteriza a este tipo de trastornos es su tendencia a la cronicidad.

Los trastornos musculo esqueléticos han experimentado un crecimiento excepcional en las últimas décadas afectando a todos los sectores y actividades con independencia del sexo y la edad, y la mayoría relacionados con la exposición a riesgos. Se trata de la enfermedad

profesional más común en todos los países industrializados, constituyendo un verdadero problema socio económico que afecta a:

TRABAJADOR	EMPRESA	SOCIEDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Pérdida de la salud y calidad de vida. - Falta de autonomía personal. - Disminución de los ingresos. - Aumento de los gastos farmacéuticos, asistenciales, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Absentismo. - Pérdida de Productividad. - Sustitución del trabajador de baja. - Complementos salariales. - Indemnizaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prestaciones económicas por incapacidad temporal o permanente. - Gastos derivados de ingresos hospitalarios, intervenciones, consultas, prestación farmacéutica, etc.

Los Trastornos Músculos Esqueléticos (TME) son los problemas de salud que afectan al aparato locomotor, o sea, músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos y nervios. Los síntomas asociados pueden ir desde molestias leves y puntuales, hasta lesiones irreversibles y discapacitante.

1.5.1 Los factores de riesgo asociados a los TME:

Factores físicos	Factores psicosociales	Factores individuales
<ul style="list-style-type: none"> - Cargas/aplicación de fuerzas. - Posturas: forzadas, estáticas. - Movimientos repetidos. - Vibraciones. - Entornos de trabajo fríos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demandas altas, bajo control. - Falta de autonomía. - Falta de apoyo social. - Repetitividad y monotonía. - Insatisfacción laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Historia Médica. - Capacidad física. - Edad. - Obesidad. - Tabaquismo.

1.5.2 Características de estos trastornos son:

- El dolor es su manifestación inicial.
- Tienen un tiempo de desarrollo y recuperación larga.
- Afectan a la calidad de vida y de trabajo.
- Aparecen especialmente en actividades con una carga física importante, pudiendo presentarse cuando existe inactividad muscular
- Tienen un origen multicausal.
- La prevención y reducción de los TME está directamente ligada al correcto diseño del espacio y puesto de trabajo y el seguimiento de buenas prácticas.

El sistema músculo esquelético está formado por los siguientes elementos:

Elementos	Función	Lesiones/Alteraciones
Huesos	- Dan estructura corporal y son parte fundamental del movimiento.	- Fracturas, fisuras, - Osteítis (inflamación del hueso).
Articulaciones	- Conectan los huesos entre si y les permiten la movilidad.	- Artritis (inflamación de la articulación). - Artrosis (/desgaste articular) Luxación.
Ligamentos	- Mantienen la unión entre los huesos.	- Distensión. Ruptura (esguince).
Músculos	- Originan el movimiento corporal.	- Distensión - Ruptura - Fatiga muscular
Tendones	- Transmiten la fuerza muscular a los huesos.	- Tendinitis (inflamación tendones) - Tensosinovitis (inflamación del tendón y su funda).
Nervios	- Transmiten la señal del cerebro al músculo.	- Compresión - Atrofia
Vasos	- Permiten la llegada del oxígeno y los nutrientes a los tejidos.	- Compresión (que provoca isquemia o falta de riego sanguíneo) - Dilataciones (varices).

El esfuerzo físico es una parte fundamental de la actividad laboral. Este esfuerzo mecánico intenso y muy repetitivo particularmente cuando faltan las condiciones de trabajo adecuadas, puede ser causa de lesiones que afectan especialmente al sistema músculo esquelético.

Se pueden producir dos tipos de lesiones, **unas agudas y dolorosas y otras crónicas y de larga duración.**

Las primeras están causadas por un esfuerzo intenso y breve que puede producir una quiebra estructural y funcional (fractura, rotura de ligamento...).

Las segundas son consecuencia de un esfuerzo mantenido, produciendo dolor y disfunción progresiva (tendinitis...).

Se localizan en: (en orden de frecuencia de mayor a menor)

Zona afectada	Lesiones	Síntomas
Espalda Cuello	Afectación de los discos intervertebrales (protrusión, hernia)	Dolor por contractura muscular. Dolor radicular por compresión nerviosa (ex ciática) Parálisis o parestesias. Atrofia muscular.
Hombros	Tendinitis	Dolor

Codos	Artritis	Limitación de la movilidad
Muñeca	Tendinitis Tensosinovitis Compresión nerviosa (Síndrome del túnel carpiano)	Dolor Parestesias Atrofia muscular

1.5.3 SINTOMATOLOGIA DE LOS TRASTORNOS MUSCULO ESQUELETIVOS:

El dolor es el síntoma más frecuente. No obstante, puede aparecer cierta hinchazón, fatiga, pérdida de fuerza, limitación de la movilidad, hormigueos e incluso pérdida de sensibilidad. La aparición de estos síntomas es gradual. Inicialmente suelen ser leves y transitorios, pero evoluciona hacia el empeoramiento si no se detectan y se aplican las medidas correctivas adecuadas.

A continuación detallada por regiones la sintomatología:

TRASTORNOS DEL CUELLO	
Síntomas:	Sentir con frecuencia dolor, rigidez, entumecimiento, hormigueo o sensación de calor localizado en la nuca, durante o al final de la jornada de trabajo.
Causas principales:	<ul style="list-style-type: none"> • Posturas forzadas de la cabeza: cabeza girada, inclinada hacia atrás o a un lado, o muy inclinada hacia delante. • Mantener la cabeza en la misma posición durante muchos minutos. • Movimientos repetitivos de la cabeza y los brazos. • Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.
TRASTORNOS DE LA ESPALDA	
Síntomas:	Dolor localizado en la parte baja de la espalda o irradiado hacia las piernas.
Causas principales:	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar, depositar, sostener, empujar o tirar de cargas pesadas. • Posturas forzadas del tronco: giros e inclinaciones atrás, hacia los lados o adelante. • El trabajo físico muy intenso. • Las vibraciones transmitidas al cuerpo a través de los pies o las nalgas.

TRASTORNOS DE HOMBROS	
Síntomas:	Sentir a diario dolor o rigidez en los hombros, a veces, de noche.
Causas principales:	<ul style="list-style-type: none"> • Posturas forzadas de los brazos: brazos muy levantados por delante o a los lados del cuerpo; brazos llevados hacia atrás del tronco. • Movimientos muy repetitivos de los brazos. • Mantener los brazos en una misma posición durante muchos minutos. • Aplicar fuerzas con los brazos o con las manos.
TRASTORNOS DE CODOS	
Síntomas:	Dolor diario en el codo, aun sin moverlo.
Causas principales:	Trabajo repetitivo de los brazos que al mismo tiempo exige realizar fuerza con la mano.
TRASTORNOS DE MUÑECAS	
Síntomas:	El más común, el dolor frecuente. En el "síndrome del túnel carpiano" el dolor se extiende por el antebrazo, acompañado de hormigueos y adormecimiento de los dedos pulgar, índice y medio, sobre todo por la noche.
Causas principales:	<ul style="list-style-type: none"> • El trabajo manual repetitivo haciendo a la vez fuerza con la mano o con los dedos. • Un trabajo repetitivo de la mano con una postura forzada de la muñeca, o usando sólo dos o tres dedos para agarrar los objetos.

1.5.4 CAUSAS PRINCIPALES DE TRASTORNOS MUSCULO ESQUELETICOS:

Los Trastornos Musculo Esqueléticos, de origen laboral son producto principalmente de los siguientes factores: Manipulación manual de cargas: movimientos repetitivos y posturas forzadas.

1.5.5 Lesiones que se derivan.

Entre las lesiones o patologías más frecuentes podemos destacar:

Las **Tendinitis del manguito rotador (CIE 10 -M75)** representan un espectro de patologías agudas y crónicas que afectan el tendón en sus cuatro componentes o a cada uno de ellos en forma aislada. Las manifestaciones agudas pueden ser representadas por una condición dolorosa u ocasionalmente por un deterioro funcional o ambos, representando las variaciones entre inflamación de tejidos blandos (mínimo compromiso estructural) y la irritación extrema por avulsión completa (marcado compromiso estructural). La manifestación crónica (se presenta con mayor frecuencia en la década de los cuarenta), es siempre asociada con un incremento gradual de síntomas, especialmente durante las actividades repetitivas o por encima del nivel del hombro.

La **Tendinitis Bicipital (CIE 10 M752)** se presenta como dolor localizado en la parte anterior del hombro y puede irradiarse a lo largo del tendón bicipital dentro del antebrazo, con frecuencia ocurre concomitantemente con síndrome de pinzamiento o ruptura del manguito rotador.

La **bursitis (CIE 10 - M755)**. El dolor asociado con la inflamación de la bursa subacromial, a pesar de que las bursas subdeltoidea, subescapular y subcoracoidea pueden también inflamarse.

Trastornos crónicos (espondilosis cervical y síndrome cervical) La degeneración de la columna cervical implica el estrechamiento del disco, la formación de hueso nuevo (los denominados osteofitos) a partir de los bordes de las vértebras cervicales y el engrosamiento de los ligamentos como en un trastorno agudo.

Tortícolis agudo Este estado de dolor agudo y rigidez del cuello puede ser provocado por un giro brusco de la cabeza con extensión del brazo opuesto. En ocasiones no es posible identificar un acontecimiento desencadenante. Se cree que el tortícolis agudo está causado por distensión y roturas parciales de los ligamentos del cuello. Por lo general, el dolor y la rigidez remiten después de una semana de reposo, soporte externo del cuello (collarín) y administración de relajantes musculares.

Trastorno agudo (hernia de disco) La degeneración de la columna cervical afecta a los discos, que pierden parte de su resistencia incluso a tensiones débiles. La herniación del disco con extrusión de su contenido, o la protrusión del mismo, puede comprometer al tejido nervioso y a los vasos sanguíneos laterales y posteriores al disco. Un trastorno degenerativo agudo del disco es la compresión de las raíces nerviosas que se extienden desde la médula espinal e inervan el cuello, los brazos y la porción superior del tórax. Dependiendo de la altura de la compresión (disco entre la segunda y la tercera vértebras cervicales, entre la tercera y la cuarta, etc.), aparecen síntomas sensitivos y motores agudos de las regiones inervadas por los nervios. La investigación de los síntomas agudos de cuello y brazos incluye una exploración neurológica completa para identificar la altura del posible prolapso del disco y una exploración radiológica simple, por lo general complementada con Tomografía Computarizada y Resonancia Magnética Nuclear.

Trastornos del manguito de los rotadores y tendinitis del bíceps son inflamaciones de un tendón y de la membrana sinovial de una vaina tendinosa. Los tendones de los músculos del manguito de los rotadores (supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor), junto con la cabeza larga del bíceps braquial, son localizaciones habituales de inflamación en el hombro. En estas localizaciones están implicados grandes

movimientos de los tendones. Durante la elevación, dado que los tendones pasan a la articulación del hombro y bajo la estructura ósea (el arco coracoacromial), pueden resultar comprimidos, con la consiguiente inflamación. Estos trastornos reciben en ocasiones el nombre de síndromes de impactación. La inflamación de un tendón puede ser parte de una enfermedad inflamatoria generalizada, como ocurre en la artritis reumatoide, pero también estar causada por inflamación local a consecuencia de irritación y fricción mecánicas.

Osteoartritis de las articulaciones del hombro y acromio clavicular Las osteoartritis (OA) de la articulación del hombro y de la articulación acromioclavicular son cambios degenerativos del cartílago y del hueso en las articulaciones y los discos intervertebrales.

Bursitis del olecranon es una inflamación del saco lleno de líquido que está situado en el lado dorsal del codo (bolsa del olécranon). Puede estar causada por traumatismos mecánicos repetidos (bursitis traumática o “del estudiante”). También puede ser debida a infección o asociarse a la gota. Existen tumefacción local y movimiento ondulante a la palpación debido a la acumulación de líquido en la bolsa. El aumento de la temperatura cutánea indica la existencia de un proceso infeccioso (bursitis séptica).

Epicondilitis es un proceso doloroso que se produce en el codo, en donde los músculos que permiten el movimiento de la muñeca y los dedos contactan con el hueso. Cuando este proceso doloroso se produce en la parte externa, se denomina codo de tenista (epicondilitis externa). Cuando tiene lugar en la parte interna de la articulación del codo, se denomina codo de golfista (epicondilitis interna). El codo de tenista es una enfermedad bastante frecuente en la población general, y en algunos estudios se ha observado una alta incidencia en algunos grupos profesionales con tareas manuales intensivas; es más frecuente que la epicondilitis interna.

Tenosinovitis y peritendinitis Extensores y flexores de la muñeca y de los dedos en la muñeca y en la mano, los tendones están rodeados por vainas tendinosas, estructuras tubulares que contienen líquido para proporcionar lubricación y protección al tendón. La inflamación de la vaina tendinosa se denomina tenosinovitis. La que se produce en el punto en que el músculo se une al tendón se denomina peritendinitis. La tenosinovitis de la muñeca se localiza en la zona de la vaina tendinosa de la muñeca, mientras que la peritendinitis lo hace por encima de la zona de la vaina tendinosa en el antebrazo. Se denomina tendinitis de inserción a una inflamación del tendón en el lugar de unión al hueso.

Tenosinovitis de De Quervain es una tenosinovitis estenosante (o constrictora) de las vainas tendinosas de los músculos que extienden y separan (abducen) el pulgar en la cara

externa de la muñeca. El proceso aparece al principio de la niñez y en cualquier edad posterior. Suele ser más frecuente en el sexo femenino.

Tenosinovitis estenosante de los dedos Las vainas tendinosas de los tendones flexores de los dedos se mantienen próximas a los ejes de las articulaciones mediante bandas tensas denominadas poleas. Las poleas pueden engrosarse, y el tendón mostrar una tumefacción nodular más allá de la polea, lo que ocasiona una tenosinovitis estenosante, a menudo acompañada de bloqueo doloroso o de dedo en resorte. Para referirse a estas situaciones se han utilizado las denominaciones de dedo en resorte o pulgar en resorte.

Artrosis La prevalencia de artrosis detectable radiológicamente en la muñeca y la mano es rara en la población normal menor de 40 años, y más frecuente en varones (Kärkkäinen 1985). A partir de los 50 años, la artrosis de la mano es más frecuente en las mujeres. El trabajo manual pesado, con o sin exposición a vibraciones de baja frecuencia (menos de 40 Hz), se ha asociado, aunque no de forma constante, a una prevalencia excesiva de artrosis de muñeca y mano. No se ha informado de un exceso de patología articular para frecuencias de vibración más altas (Gemne y Saraste 1987).

Bursitis rotuliana En la rodilla existe una bolsa entre la piel y la rótula. La bolsa (bursa), que es un saco que contiene líquido, puede verse sometida a presión mecánica al arrodillarse y, por tanto, resultar inflamada. Los síntomas consisten en dolor y tumefacción. Se puede aspirar una cantidad importante de líquido seroso de la bolsa.

Bursitis del pes anserinus (pata de ganso) está formado por los tendones de los músculos sartorio, semimembranoso y recto interno en la cara interna de la articulación de la rodilla. Bajo el punto de inserción de estos tendones existe una bolsa que se puede inflamar. El dolor aumenta con la extensión forzada de la rodilla.

Bursitis trocantérea La cadera tiene numerosas bolsas que la rodean. La bolsa trocantérea se sitúa entre el tendón del glúteo mayor y la prominencia posterolateral del trocánter mayor (al otro lado de la cadera). El dolor en esta zona suele recibir el nombre de bursitis trocantérea.

Tendinitis del tendón de Aquiles El trastorno suele ser debido a un uso excesivo del tendón de Aquiles, que es el tendón más fuerte del cuerpo humano y se encuentra en la pierna/tobillo. El tendón está expuesto a una carga excesiva, sobre todo en los deportes, lo que da lugar a cambios anatomopatológicos inflamatorios y degenerativos del tendón y de los tejidos circundantes, bolsas y paratendon. En los casos graves puede producirse una

rotura completa. Son factores predisponentes el calzado inadecuado, la mala alineación y las deformidades del pie, la debilidad o rigidez de los músculos de la pantorrilla, la carrera sobre superficies duras o irregulares y el entrenamiento intensivo.

Hallux valgus es una desviación extrema de la primera articulación del dedo gordo del pie hacia la línea media. A menudo se asocia a otros trastornos del pie (varo del primer metatarsiano; pie plano, pie plano transverso o Plano valgo). El hallux valgus puede aparecer a cualquier edad, y se observa más a menudo en las mujeres. El proceso es casi siempre familiar, y a menudo se debe a la utilización de calzado inadecuado, por ejemplo, con tacones altos y punta estrecha.

Fascitis plantar El paciente nota dolor debajo del talón, sobre todo después de caminar o permanecer de pie mucho tiempo. El dolor se irradia a menudo a la planta del pie. La fascitis plantar puede aparecer a cualquier edad, pero su frecuencia máxima se da en personas de edad mediana y, a menudo, obesas. También es un trastorno bastante frecuente en los aficionados a practicar deporte. A menudo el pie presenta un arco longitudinal aplanado.

Escoliosis es una curvatura lateral de la columna vertebral en la que tanto los discos intervertebrales como los cuerpos vertebrales están acunados. Se suele asociar a torsión o rotación de la columna. Debido a la forma en que las costillas están unidas a las vértebras, ello da lugar a una “joroba costal”, visible cuando el individuo afectado se inclina hacia adelante. La escoliosis puede ser debida a un defecto congénito de la columna, como en el caso de las hemivértebras en forma de cuña, o surgir secundariamente a trastornos como la distrofia neuromuscular.

Espondilolistesis es un desplazamiento horizontal hacia adelante de una vértebra con relación a otra. Puede ser consecuencia de una fractura en el puente óseo que conecta las porciones frontal y posterior de la vértebra. Obviamente, el disco intervertebral situado entre estas dos vértebras está estirado y sometido a cargas anormales. La matriz de este disco y, en menor grado, de los discos adyacentes, muestra cambios degenerativos típicos en su composición -pérdida de agua y de proteoglucanos-. Este proceso se puede diagnosticar radiológicamente.

Disco roto o prolapsado La rotura del anillo posterior es bastante frecuente en los jóvenes o adultos de edad mediana físicamente activos. No se puede diagnosticar por radiología a menos que se realice discografía, con inyección de un material radiopaco en el centro del disco; siguiendo el recorrido del líquido es posible demostrar la existencia de un desgarro.

Enfermedad degenerativa del disco Es la denominación dada a un grupo mal definido de pacientes que presentan dolor lumbar. Pueden mostrar cambios radiológicos, como disminución de la altura del disco y posiblemente formación de osteofitos en el borde de los cuerpos vertebrales.

Estenosis espinal El estrechamiento del canal vertebral que se produce en la estenosis espinal ocasiona compresión mecánica de las raíces de los nervios espinales y de su aporte sanguíneo, con lo que puede dar lugar a síntomas como debilidad, alteración de los reflejos, dolor o pérdida de la sensibilidad (parestesias) o, en ocasiones, no presentar síntomas.

CAPITULO II

DISEÑO METODOLOGICO

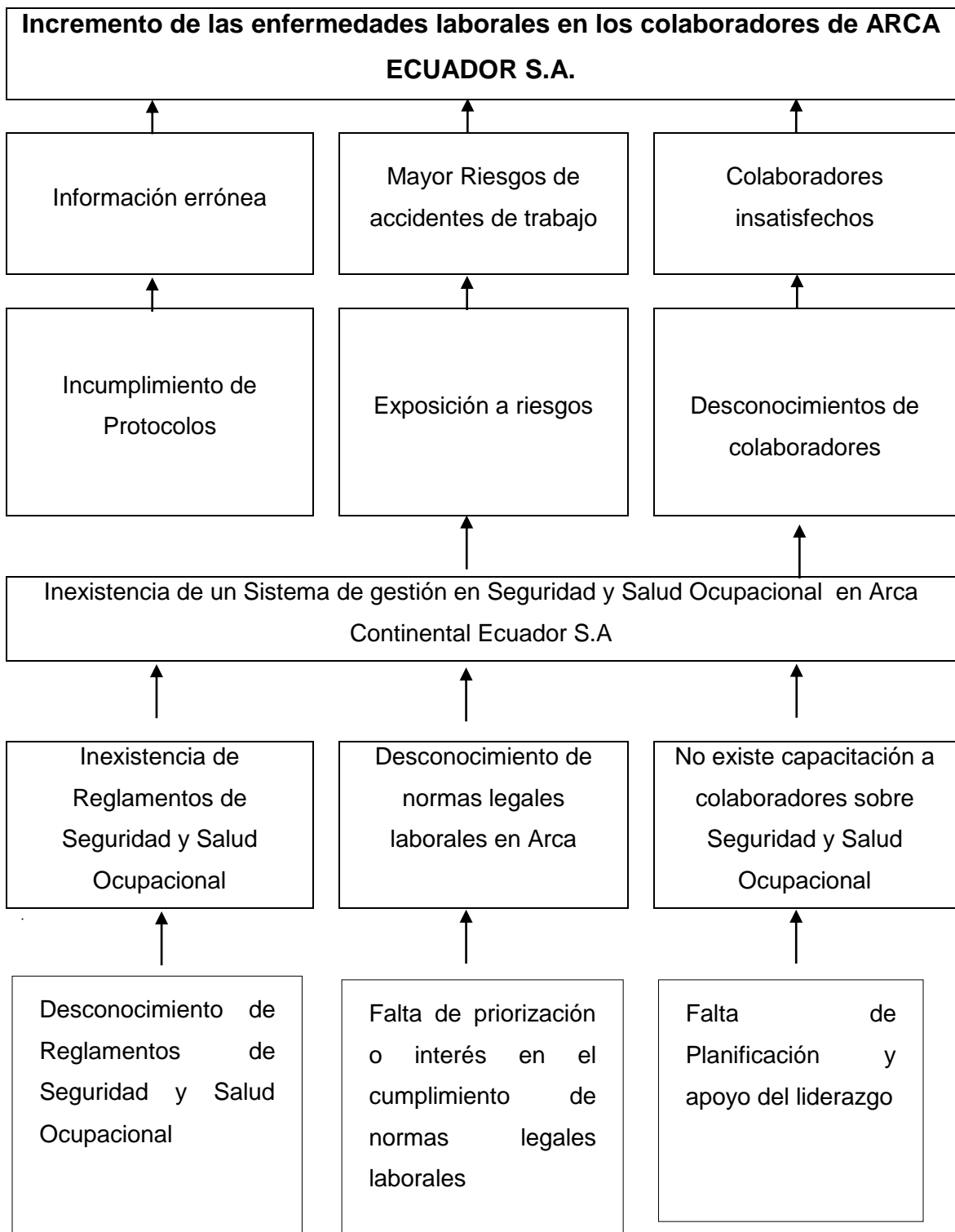
2. DISEÑO METODOLÓGICO

a. Análisis de Involucrados

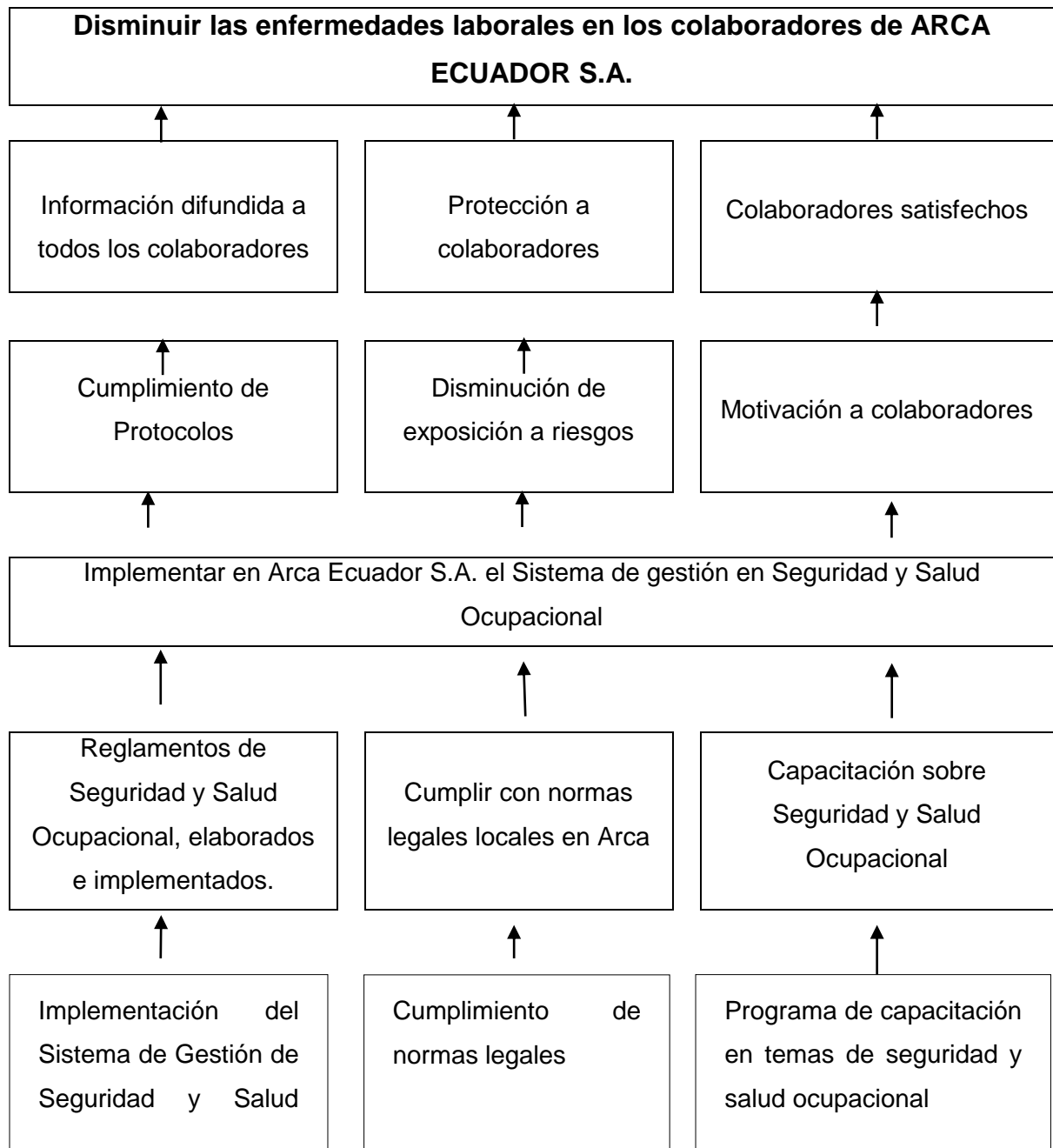
GRUPOS Y/O INSTITUCIONES	INTERES	RECURSOS Y MANDATOS LEGALES	PROBLEMAS RECIBIDOS
Personal Administrativa. Área	Mejorar las condiciones de trabajo.	<p>Recursos: Humanos M: Disposición al Trabajo. CD 390: (en cada artículo indica que la Ley de Seguridad Social establece las prestaciones básicas del Seguro General de Riesgos del Trabajo: "Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, higiene y bienestar" CD. 333: "El Seguro General de Riesgos del Trabajo protege al afiliado y al empleador mediante programas de prevención de los riesgos derivados del trabajo, y acciones de reparación de los danos derivados de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, incluida la rehabilitación física y mental y la reinserción laboral". Decreto Ejecutivo 2393 CAN: "Establecen los lineamientos generales para los países que integran la Comunidad Andina: política de prevención de riesgos del trabajo: seguridad y salud en centros de trabajo: obligaciones de los empleadores: obligaciones de los trabajadores y sanciones por incumplimiento."</p>	Poca asignación de Recursos económicos.
Personal del Área Comercial.	Mejorar el ambiente de trabajo.	<p>Recursos: Humanos. Financieros. M: CD 390 Riesgos del trabajo IESS: "Identificación, medición, evaluación y control de los riesgos en ambientes laborales".</p>	No existen recursos para implementos necesarios
Personal del Área de Servicios.	Mejorar espacio físico de trabajo.	<p>Recursos: Humanos. Financieros. Materiales. M: CD 390 Riesgos del trabajo IESS, (en cada artículo indica que</p>	Malas condiciones en físicas donde realizar su trabajo.

		la Ley de Seguridad Social establece las prestaciones básicas del Seguro General de Riesgos del Trabajo: “Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar”;))	
Dispensario Médico.	Establecer estándares y disminuir los riesgos	Recursos: Financieros M: OHSAS (Las normas OHSAS han sido creadas para ser compatibles con las normas de gestión ISO 9001 Calidad e ISO 14001 Ambiente, con le propósito de facilitar la integración de los sistemas de gestión de calidad, ambiente y seguridad y salud ocupacional en las organizaciones que lo deseen hacer.).	No existe un programa de Salud Ocupacional
Maestrante	Disminución de riesgos identificados en cada puesto de trabajo	Recursos: Humanos. M. CD. 390. Riesgos del Trabajo: “Detección de las enfermedades profesionales u ocupacionales”.	Sistema de gestión de seguridad industrial y salud ocupacional no desarrollado

b. Árbol de Problemas



c. Árbol de objetivos



d. Matriz de Marco Lógico.

OBJETIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
<p>FIN: Contribuir a la disminución de enfermedades profesionales en los colaboradores de Arca Ecuador S.A.</p>			
<p>PROPOSITO: Sistema de gestión en seguridad y salud ocupacional implementado en la Empresa Arca Continental Ecuador</p>	<p>80% Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema de Gestión establecido • Normas establecidas. 	<p>Existencia de Recursos económicos para aplicación de normativa</p>
<p>COMPONENTES O RESULTADOS ESPERADOS:</p>			
<p>1. Reglamentos de Seguridad y Salud Ocupacional elaborados e implementados.</p>	<p>100% de los Reglamentos elaborados e implementados hasta octubre de 2013.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reglamentos elaborados. • Memorias de talleres • Registro de asistencia. 	<p>Participación activa de los directivos.</p>
<p>2. Normas legales laborales establecidas cumplidas.</p>	<p>Normas legales aplicadas a noviembre de 2013</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registro de asistencia. • Fotorelatoria. • Entrevistas. 	<p>Personal y Directivos cumpliendo la política</p>
<p>3. Personal y Directivos capacitados en temas de Seguridad y Salud Ocupacional</p>	<p>Hasta el mes de septiembre, se ha capacitado al 90 % del personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registros de asistencia • Memorias técnicas • Fotorelatoria. 	<p>Participación activa de los directivos y colaboradores</p>

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	CRONOGRAMA
-------------	--------------	----------	------------

A1. Elaboración e Implementación del Reglamento Interno de Seguridad y Salud Ocupacional.

1.1 Taller dirigido a los directivos de la empresa con participación de funcionarios del IESS sobre Normas legales vigentes en el país sobre Seguridad y Salud Ocupacional.	Autor del Proyecto Jefe de Seguridad Industrial Capital Humano Gerente de Capital Humano Delegado de Riesgos del trabajo	\$ 200	Feb-13
1.2 Elaboración del Reglamento Interno de Seguridad y Salud Ocupacional.	Autor del Proyecto Jefe de Seguridad Industrial Jefe de Agencia Norte Supervisores Capital Humano	\$ 350	Marzo-13
1.3 Socialización del reglamento de seguridad y salud del trabajo, con Directivos y Trabajadores.	Autor del Proyecto Jefe de Seguridad Industrial Capital Humano	\$ 200	Julio 2013

A2. Normas legales locales establecidas y cumplidas.

2.1 Taller para elaborar la Política de la empresa en base a requerimientos de Seguridad y Salud Ocupacional	Autor del Proyecto Técnico de Seguridad Área legal	\$ 300	Mayo-13
2.2 Socializar política a través de comunicación interna: carteleras, periódicos, volantes	Autor del Proyecto Supervisores Empleados	\$ 500	Mayo-13
2.3 Conformación del Comité de Seguridad, con funciones y normas internas	Miembros que conforman Comité. Técnico de Seguridad y Salud. Medico Ocupacional	\$ 500	Mensual

A3. Capacitar a colaboradores y directivos sobre temas en Seguridad y Salud Ocupacional.

3.1 Capacitación sobre riesgos laborales	Autor del Proyecto Técnico de Seguridad	\$ 250	Mar-13
3.2 Capacitación sobre levantamiento de cargas y efectos en la salud	Autor del Proyecto Técnico de Seguridad	\$ 400	Abr-13
3.3 Capacitación el uso inadecuado de fajas lumbares	Autor del Proyecto Técnico de Seguridad	\$ 250	Agosto-13

CAPITULO III

3. RESULTADOS

Resultado N° 1.

Reglamentos de Seguridad y Salud Ocupacional elaborado e implementado

Luego de conocer las exigencias nacionales sobre las condiciones de una empresa de mediano riesgo es importante determinar el cumplimiento de las mismas en base a tipo de empresa, número de colaboradores, exposición a riesgos.

El reglamento interno de seguridad y salud ocupacional se lo elabora en base a las características de la empresa, personal, actividad económica, ubicación. Se deben cumplir con normas nacionales e internacionales, cumplir con disposiciones de entes reguladores como Riesgos del Trabajo IESS, Ministerio de Relaciones Laborales, Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Ambiente entre otros, los mismos que determinan que medir y en qué tiempo, para asegurar que los trabajadores se encuentren protegidos al realizar las tareas para las que fueron contratado.

El mismo tiene una validez de dos años, se deben medir riesgos y extender medidas de acción, el trabajo es realizado por el médico de la empresa con el técnico, analizando las posibles complicaciones en la salud.

Existiendo derechos, deberes y obligaciones tanto para empleadores y trabajadores que deben ser cumplidos.

Para lograr este resultado se realizaron las siguientes actividades.

Actividad 1.

En el mes de Febrero de 2013, se realizó un Taller dirigido a los directivos de la empresa, con participación de funcionarios del IESS, sobre Normas legales vigentes en el país sobre seguridad y salud ocupacional.

Gracias a la participación de funcionarios de riesgos del trabajo con sus visitas a empresas se pudo difundir más claramente la normativa legal vigente en el país hacia la gerencia que es la parte más importante en la realización de protocolos, procedimientos a cumplir y de cierto modo la asignación del presupuesto para estos temas de seguridad y salud ocupacional.

Las charlas se basan en presentar todas las exigencias legales en nuestro país así como las sanciones al no cumplirlas en el tiempo que se determina, también como los incentivos a los colaboradores y a la empresa., para que sean difundidas de la mejor manera a cada colaborador.

REGISTRO DE ASISTENCIA A LA CAPACITACIÓN, DIRECTIVOS DE LA EMPRESA

NOMBRE DEL PROGRAMA O CURSO		RESPONSABLE DEL PROGRAMA Y ÁREA			
NORMAS LEGALES VIGENTES		Carola Peña T.			
FECHA DE INICIO	FECHA DE TERMINO	TOTAL HORAS	CIUDAD		
13 Feb 2013	13 Feb 2013	2	QUITO		
ÁREA(S) USUARIAS DE LA CAPACITACIÓN			Marque "X" en tipo de capacitación		
DIRECTIVOS DE AREA COMERCIAL Y STAFF			EXTERNO		
DETALLE DE LOS TEMAS DEL CURSO		NORMAS LEGALES VIGENTES			
No.	NOMBRES	CODIGO SAP	CARGO	CIUDAD	FIRMA
1	JUAN CARLOS DEL VALLE	12163	DIRECTOR COMERCIAL	QUITO	[Firma]
2	ROGER REGALADO	1312	EVENTOS	QUITO	[Firma]
3	HOLGUER MOSQUERA	541	EQUIPOS DE FRIO	QUITO	[Firma]
4	EULALIO HERNANDEZ		DIRECTOR CAPITAL HUMANO	QUITO	[Firma]
5	RAQUEL ACHESON	11429	GERENTE CAPITAL HUMANO	QUITO	Raquel Acheson G.
6	CAROLS MATTA	13862	ADMINISTRADORA	QUITO	[Firma]
7	EDWIN BASANTES	687	JEFE ADMINISTRATIVO	QUITO	[Firma]
8	SANTIAGO ARANGO	13790	COORDINADOR CAPITAL HUMANO	QUITO	[Firma]
9	ABRAHAM MAYORGA	2438	JEFE DE VENTAS	QUITO	[Firma]
10	PEDRO TANA	10866	JEFE DE BODEGA DE PRODUCTO TERMINADO	QUITO	[Firma]
11	ALFREDO CAMACHO		DIRECTOR SUDAMERICA	QUITO	[Firma]
12	JUAN FERNANDO ESPINOSA		GERENTE SEGURIDAD	QUITO	[Firma]
13	FABIAN GARRIDO	1256	GERENTE AUDITORIA	QUITO	[Firma]
14	ANA PAULINA YEPEZ	18001	JEFE DE SEGURIDAD	QUITO	[Firma]
15	MAURICIO CARRERA	13799	COORDINADOR DE SEGURIDAD	QUITO	Mauricio Carrera X.
16	CAROLA PEÑA	15671	MEDIO	QUITO	Carola Peña T.
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Marque con "X" el tipo de capacitación
 Tipo de Capacitación: (P) Preventiva (C) Correctiva (D) Desarrollo

TALLER 1 DE CAPACITACIÓN

MEMORIAS DEL TALLER REGLAMENTO DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

GRUPO META: Personal Directivo

EVENTO: Taller informativo y participativo

FECHA: miércoles 13 de febrero de 2013

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 15 personas.

TEMA: Normas legales vigentes en el país.

NÚMERO DE HORAS: 2 horas

RESPONSABLE: Carola Peña Toledo.

CAPACITADORES EXTERNOS: Funcionarios del IESS

OBJETIVO

Capacitar en normas legales vigentes en el país sobre Seguridad y Salud Ocupacional.

METODOLOGÍA, TÉCNICAS Y MATERIALES EMPLEADOS:

La metodología utilizada fue participativa.

Los materiales fueron proyector de diapositivas, computador. El espacio fue la sala de reuniones de Arca Continental, la que resultó muy favorable para el evento, contó con la intervención activa de los directivos, se despejó dudas en una forma objetiva y pormenorizada.

DESARROLLO DEL TALLER

09h00 Bienvenida, presentación y expectativas del taller

09h10 Dinámica de integración

09h20 Exposición de diapositivas sobre temas a tratarse

10h30 Socialización

10h45 Reflexión final y cierre

Se presentó una charla participativa, poniendo especial énfasis en lo referente a Normas legales vigentes en el país sobre Seguridad y Salud Ocupacional.

El propósito fundamental de la información transmitida es dar a conocer a los Directivos de la Empresa, la normativa legal, a fin de que formen parte de la elaboración del Reglamento de Seguridad y Salud de la Empresa.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

El grupo que participó activamente en el Taller, se vio involucrado y comprometido en la elaboración del Reglamento, lo que permitió contar con su decisión para lograr el objetivo propuesto.

Como Recomendación se determinó que este tipo de actividades se las efectúa cuando las leyes sean reformadas y mantenerse actualizados; además existe el compromiso de reunirse cada dos años periodo en el cual debe renovarse el Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional

OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS

- Se sugirió que a este tipo de eventos se incluya a los Jefes inmediatos del personal operativo, a fin de que aporten con sus conocimientos en el mejoramiento de las condiciones de trabajo del personal.

Actividad 2.

Elaboración del Reglamento Interno de Seguridad y Salud Ocupacional.

Para la elaboración del Reglamento en primer lugar se procedió a buscar toda la información procedente de las leyes ecuatorianas e internacionales, normas legales con las que se deben cumplir de acuerdo a la empresa, instituciones con cumplimiento de la ley parecidas a la de estudio, procedimientos internos aprobados en la compañía en temas de seguridad y salud ocupacional que vienen establecidas de acuerdo a protocolos internacionales.

Posterior a determinar material de base para la elaboración del reglamento se convoca al personal que participará en la reunión para considerar los temas del reglamento de seguridad y salud ocupacional, además participaron el técnico de seguridad quien contribuirá con los datos técnicos y el medico con el área de salud y prevención. Se realiza un borrador con las propuestas para ser revisadas y aprobadas por la alta gerencia ya que incluyen compromisos serios desde derechos, obligaciones y deberes tanto de la parte empleadora y de los empleados. (Anexo 2 y 3).

Actividad 3.

Socialización del Reglamento de Seguridad y Salud del trabajo.

Con el reglamento interno de seguridad y salud ocupacional de la empresa aprobado se procede a reunir a todos los directivos para la respectiva difusión del mismo en términos muy explícitos sobre los requerimientos y exigencias de la ley, cuando se tiene claro el panorama se continua con las reuniones de los colaboradores para la explicación del mismo de una manera general y se les entrega un ejemplar resumido de lo que es el reglamento y donde constan todos los artículos a los que estamos sujetos a cumplimiento.

Los medios de comunicación usados para esta actividad, son las carteleras publicadas en los accesos a cada área, correos masivos a personal que disponen de computadores.

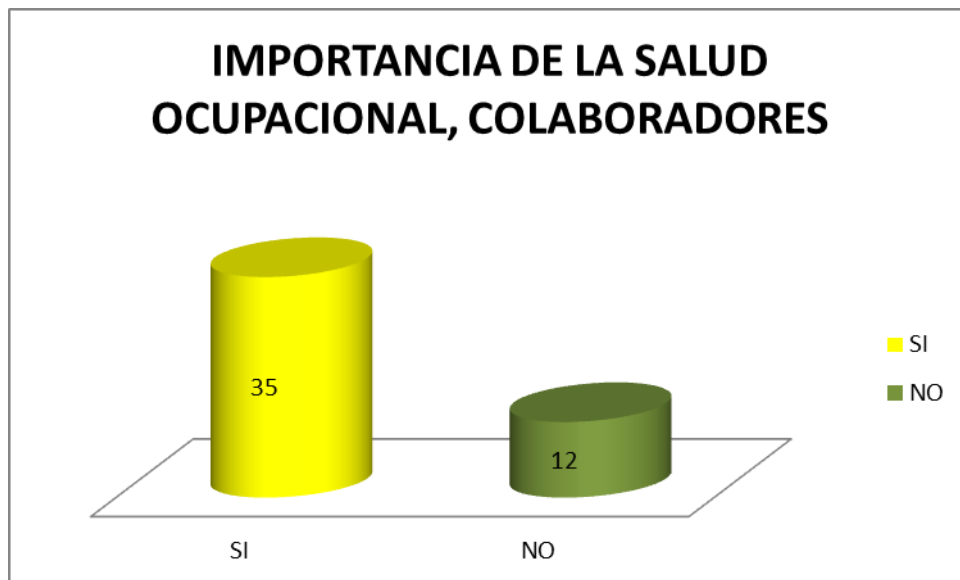
El registro del recibimiento del mismo consta en el file de cada trabajador, archivado como un documento legal.

La socialización del Reglamento de Seguridad y Salud del Trabajo, se la efectuó en julio de 2013, fecha a partir de la cual el Jefe de Sección en forma semanal reúne a los colaboradores, a fin de reforzar sus conocimientos. (Anexo 4) y (Anexo 5)

Con la finalidad de determinar el nivel de conocimiento sobre Seguridad y Salud Ocupacional, se aplicó una Encuesta, a 20 Directivos y 40 Colaboradores, lo que nos permitió tener una idea del empoderamiento de la Ley. (Anexo 6 y 7)

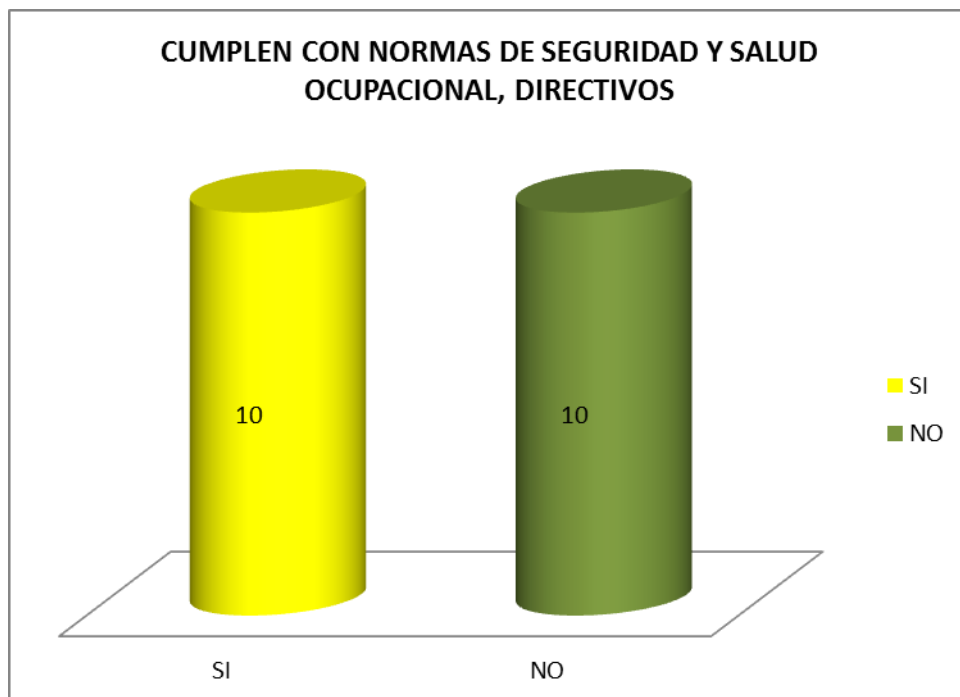


Elaboración: La Autora

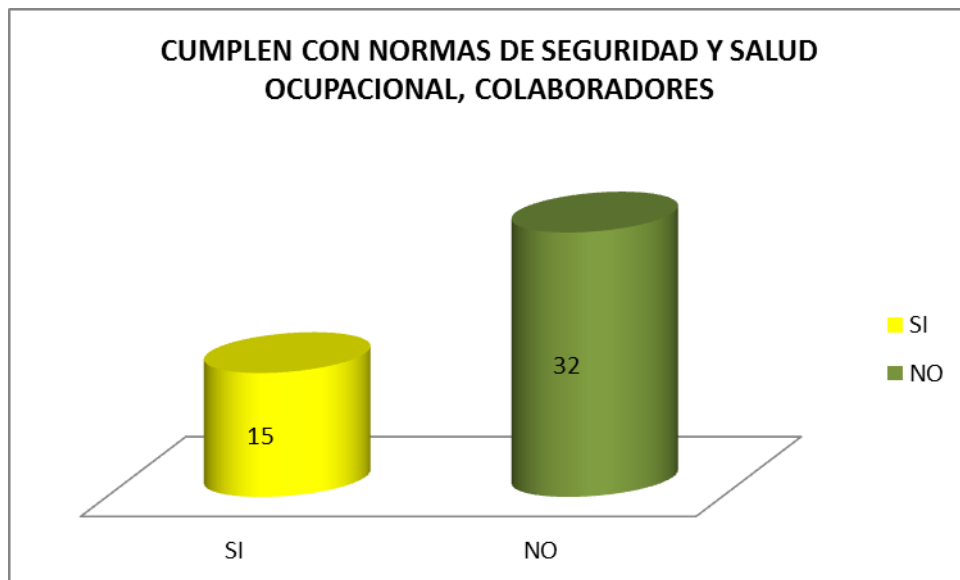


Elaboración: La Autora

LA EMPRESA ARCA CUMPLE CON LAS NORMAS DE SEGURIDAD INDUSTRIAL Y SALUD OCUPACIONAL.



Elaboración: La Autora



Elaboración: La Autora

ANALISIS DE RESULTADO 1.

INDICADOR: Se planificó como meta que al mes de noviembre de 2013, todas las actividades programadas se cumplirían.

Se logró el 100 % de cumplimiento, de acuerdo a la planificación efectuada, siendo importante determinar el grado de conocimiento del personal en temas laborales, a través de la aplicación de Encuestas tanto a Directivos como personal del Área.

Para esta actividad se efectuó Taller de Capacitación, socialización, elaboración del Reglamento, lo cual está plasmado en los Anexos, a través de fotorelatoría, Reglamento, Lista de Asistencia, publicidad a través de carteleras, encuesta.

Resultado dos

Normas legales locales establecidas y cumplidas.

La elaboración de la política de la empresa es importante para que cada colaborador conozca cómo se encuentran protegidos en temas de seguridad y salud dentro y fuera de su centro de trabajo mientras se encuentre en actividades laborales.

La política es una herramienta legal tanto para la empresa como para los trabajadores ya que permite conocer la actividad económica laboral y la protección que reciben los colaboradores, partiendo desde el conocimiento de los riesgos a los que están expuestos al laborar en la empresa de acuerdo a su compromiso.

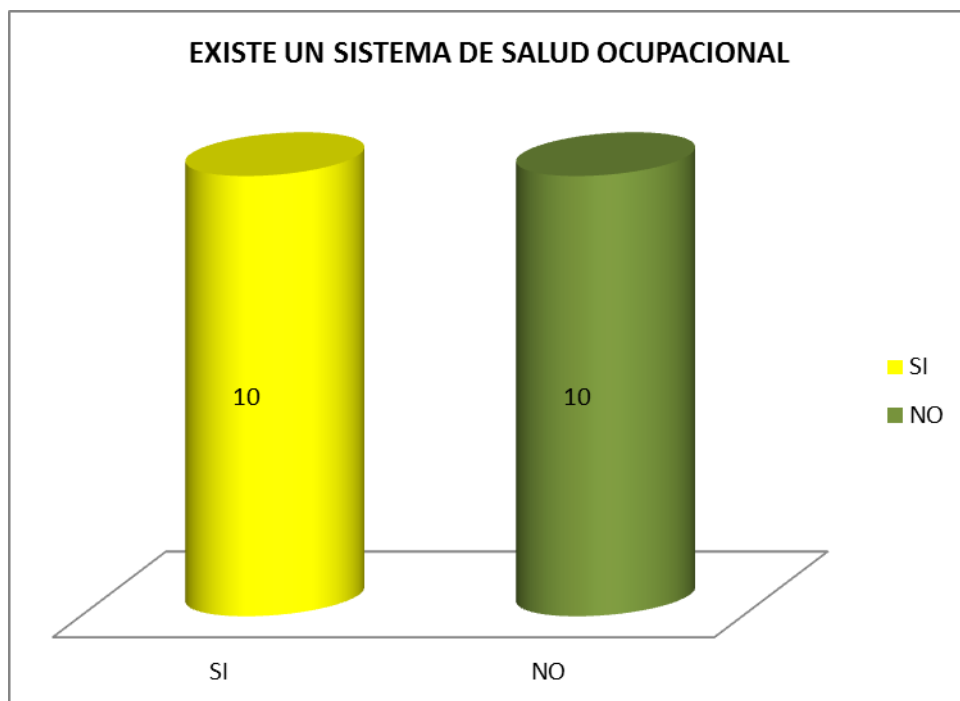
Actividad 1.

Taller para elaborar la Política de la Empresa en base a requerimientos de Seguridad y Salud Ocupacional.

Para la elaboración es importante tener conocimientos de seguridad y salud ocupacional y básicamente cumplir con la ley, involucrar al colaborador y socializar con las partes involucradas como son área legal, técnico de seguridad y salud y médico de la empresa.

En el desarrollo de la reunión se acordó considerar los resultados de la encuesta aplicada al personal de la empresa para determinar su conocimiento sobre el sistema de salud ocupacional, obteniéndose los siguientes resultados.

EXISTE UN SISTEMA DE SALUD OCUPACIONAL EN LA EMPRESA, DE ACUERDO A LAS NORMAS LEGALES.



Elaboración: La Autora

Del total de Directivos encuestados, nos manifestaron el 50 % que si conoce que existe un sistema de salud ocupacional en la Empresa y el otro 50 % que no, situación que nos permitió socializar la norma legal vigente.

La política se elaboró con la participación de tres servidores quienes trataron la siguiente agenda:

MEMORIAS DE LA ELABORACION DE LA POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

FECHA: 10 de abril de 2013

NÚMERO DE PARTICIPANTE: 3 personas.

TEMA: Política de Seguridad y Salud Ocupacional

NÚMERO DE HORAS: 2 horas

RESPONSABLE: Carola Peña Toledo.

OBJETIVO

Elaborar la política de Seguridad y Salud Ocupacional.

En base a disposiciones legales vigentes, y de acuerdo a la misión institucional, se procede a elaborar la Política Institucional, considerando la parte técnica, de salud y legal.

**POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL
ARCA ECUADOR S.A.**

Arca Ecuador S.A, compañía dedicada a la comercialización y venta de bebidas refrescantes no alcohólicas, declara su apoyo a las actividades de prevención de riesgos laborales, disponiendo del personal competente, asignando los recursos económicos, tecnológicos y materiales que sean necesarios para cumplir con las normativas técnico legales de seguridad y salud ocupacional vigentes.

Es nuestra responsabilidad y compromiso, prevenir la ocurrencia de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales que puedan afectar a nuestros colaboradores; así como garantizar la seguridad de los contratistas y partes interesadas que visitan nuestras instalaciones.

Para lograrlo estamos enfocados en la mejora continua de nuestros sistemas de gestión, y procesos para lograr un ambiente de trabajo seguro.

La presente política estará sujeta a revisiones periódicas por parte de la Dirección para garantizar su vigencia.

**Juan Carlos Barrera
DIRECTOR GENERAL**

Actividad 2.

Socializar la política a través de comunicación interna: carteleras, periódicos, volantes.

Luego de elaborada la Política de la empresa sobre Seguridad y Salud Ocupacional, se procedió a socializarla, a través de la comunicación interna, así como se elaboraron carteleras, hojas volantes, en la Revista de la Empresa se publicaron varios artículos que hacen referencia al tema. (Anexo 8, 9.10)

De igual manera la socialización de la Política de Seguridad y Salud Ocupacional, de Arca Ecuador S.A, se la efectúa, a través del personal de Capital Humano, el momento de efectuar la inducción del personal cuando ingresa a laborar, (Anexo 11.12)

Actividad 3.

Conformación del Comité de Seguridad, con funciones y normas internas.

Luego de haber difundido a todo nivel las leyes y reglamentos vigentes en el país como a nivel internacional, sobre Seguridad y Salud Ocupacional, se procedió a la conformación del Comité de Seguridad, para lo cual se procedió como lo establece la normativa legal, se efectuó una convocatoria tanto a los trabajadores como a los Directivos de la Empresa para que postulen sus candidatos; luego de lo cual se eligieron a los miembros que conforman el Comité de Seguridad, determinándose las funciones a cumplir.

Las reuniones son mensuales y se tratan sobre los accidentes ocurridos en el mes, las enfermedades que han sido calificadas como posibles laborales y avances en temas de seguridad y salud.



Quito – Ecuador
• Salinas 1750 y Bogotá
02 256 3250 / 02 256 0370
• Clemente Ponce N15-59 y
Piedrahíta
02 254 8900 / 02 254 2580

REGISTRO DEL COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

Oficio No. 142 -12-SMV

Quito

Sr.
Juan Diego Serna
GERENTE GENERAL DE LA EMPRESA EMBOTELLADORA Y PROCESADORA
CENTRAL EMPROCEN S.A.
Presente.-

De mi consideración:

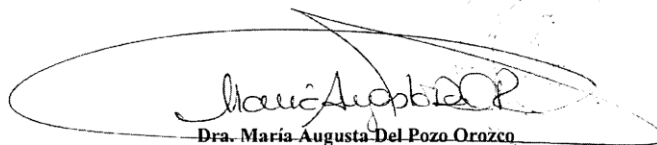
En atención al trámite No. 00722016UIO en el que se remite la nómina del Comité de Seguridad y Salud de la EMBOTELLADORA Y PROCESADORA CENTRAL EMPROCEN S.A., y su programa anual de actividades, me permito informar lo siguiente:

Revisada la documentación que acompaña al Acta de Constitución del Comité de fecha 05 de Abril de 2011 se determina que ha cumplido con todos los requisitos establecidos en el Art. 14 del Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, conforme lo expresa el Memorando-Informe No.-0314 -DSSST-MRL-2012, de fecha 31 de enero de 2012, de la Dirección de Seguridad y Salud, enviado a esta Dirección; en tal virtud se procede a registrar dicho organismo, domiciliado en el Cantón Portoviejo, Provincia de Manabí, con el N.- 142 -12-SMV, en el libro respectivo y tendrá vigencia de un año a partir de la fecha de registro.


Se deja constancia que la Dirección Regional de Trabajo y Servicio Público de Quito deslinda cualquier tipo de responsabilidades respecto a la veracidad y autenticidad de la información y documentación presentadas por los peticionarios, y en caso de que dicha información o documentación no sea verídica, la misma quedará sin efecto.

Esta autoridad se reserva el derecho a realizar el seguimiento y verificación del cumplimiento del cronograma de trabajo.

Atentamente,

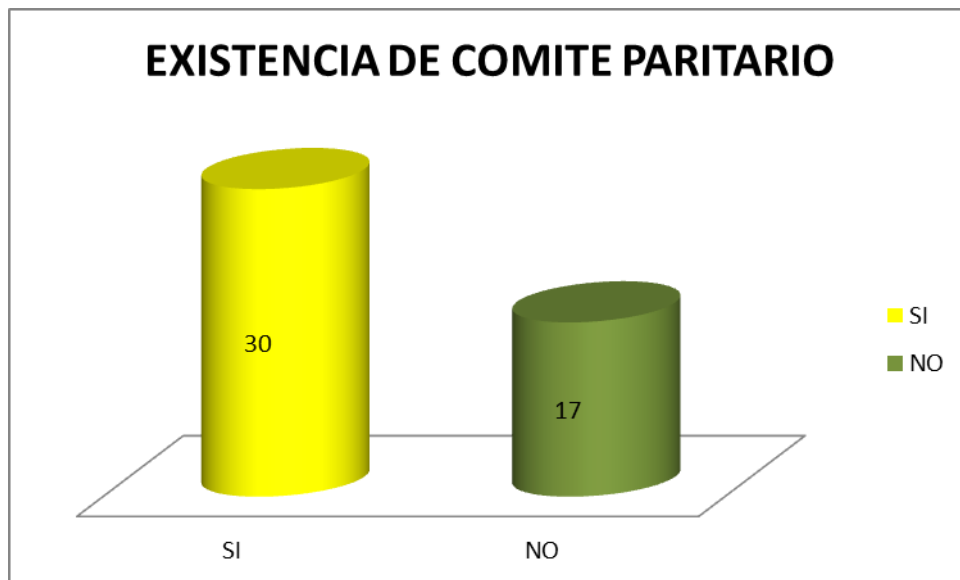


Dra. María Augusta Del Pozo Orozco
DIRECTORA REGIONAL DE TRABAJO Y SERVICIO PÚBLICO DE QUITO

		ARCA ECUADOR S.A		
		COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO AGENCIA CALDERON		
ACTA No:		CPSSTAC 0014		
PERIODO 2012 – 2013				
ASUNTO: REUNION MENSUAL		LUGAR: SALA DE REUNIONES COMERCIA		
FECHA:	12 de Septiembre de 2013	COORDINADOR:		
ASISTENTES		ASISTENTES		
PRINCIPALES		SUPLENTE		
Wilsón Peña				
Freddy Chimbo		Vicente Ayala		
Sthepanie Delgado				
Juana Rivadeneira				
Pedro Tana				
MEDICO		SEGURIDAD INDUSTRIAL		
Carola Peña		Mauro Carrera		
INVITADOS		Ana Paulina Yopez		
Manuel Aldaz, Juan Espinosa				
NO.	TEMAS O RESOLUCIONES	RESPONSABL	FECHA	SEGUIMIENTO
			CUMPLIM.	
1	Los Equipos de Seguridad como son Conos, extintores y botiquines, se dotaran a los camiones el proximo año de acuerdo al presupuesto	Wilsón Peña		
2	En el mes de Septiembre hubieron dos accidentes: 1.- El Sr. Ricardo Rios Conductor vendedor, al tomar un Taxi, fue rociado con una sustancia desconocida, la misma que le provoco una conjuntivitis Química, tuvo reposo de cuatro días en fechas diferentes. 2.- El Sr. Hugo Cañizares al momento de asegurar la carga, se rompe la correa y se cae golpendose la espalda y el brazo derecho, no tuvo reposo solo medicación.	Carola Peña		
3	Se solicita a Jaime Ayala, revise el estado de correas y si es necesario realice el cambio de las que se encuentren en mal estado	Jaime Ayala		
4	Capital Humano, esta coordinando capacitaciones a los colaboradores que componen las Brigadas de Emergencia, se solicita el calendario de capacitación.	Karina Flores		
5	Se solicita a Capital Humano, realice el seguimiento de las actividades que estan realizando el personal que se encuentra con cambio de Actividad, los mismos que deben cumplir con los horarios establecidos, de no hacerlo deben ser sancionados por los jefes inmediatos.	Santiago Arango		
Wilsón Peña		Freddy Chimbo		
Firma del Presidente del Comité		Secretario del Comité		

Siendo importante el conocimiento de la existencia de este comité por lo que se consultó con los colaboradores:

CONOCE LA EXISTENCIA DE UN COMITE PARITARIO DE SEGURIDAD DENTRO DE LA EMPRESA



Elaboración: La Autora

Los colaboradores de la Empresa, conocen la existencia de un Comité Paritario, bajo las normas legales, y para que exista un empoderamiento total del personal se emprendió una difusión a nivel de charlas, publicidad en carteleras ubicadas dentro de la Institución. (Anexo)

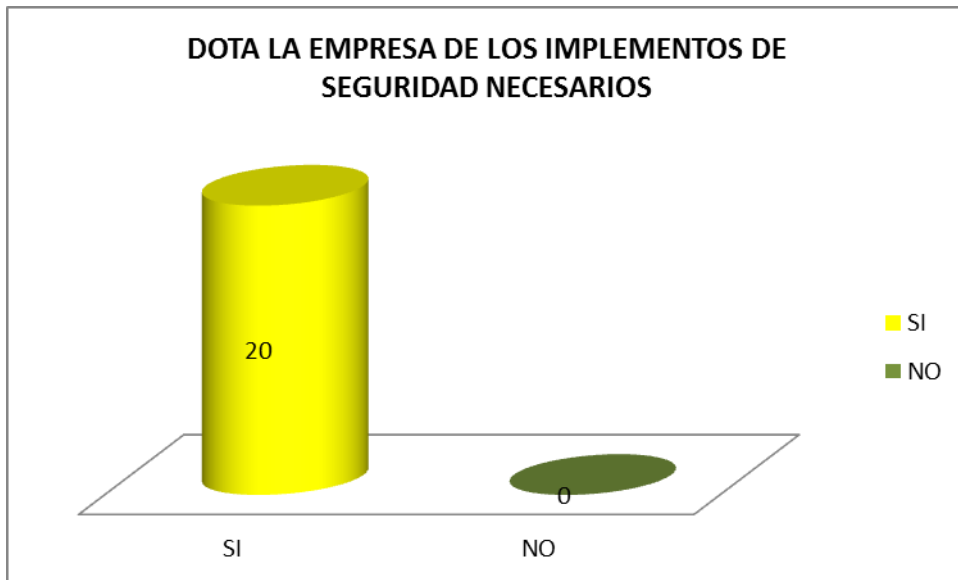
ANALISIS DEL RESULTADO 2

INDICADOR: Se planificó como meta la aplicación de Normas legales locales establecidas.

Se logró el 100 % ya que la normativa está totalmente aplicada y puesta en práctica.

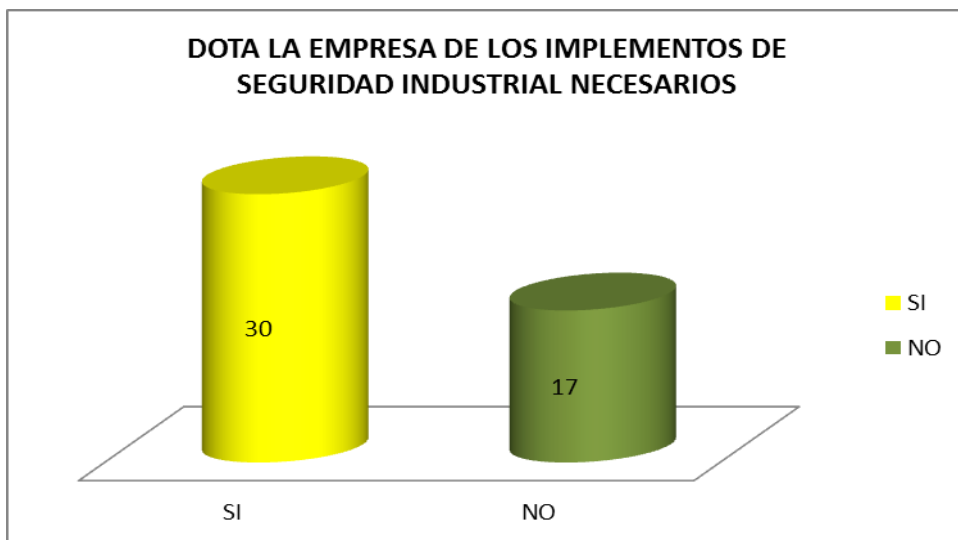
Es necesario destacar la importancia que la Seguridad y Salud Ocupacional, está tomando en estos tiempos, luego de que los organismos estatales se encuentran aplicando Auditorias de Riesgos Laborales tanto en el sector público como en el privado, lo que ha permitido que los Empresarios como los trabajadores conozcan sus deberes y derechos, los profesionales tanto a nivel Médico como Técnico, se está en la capacidad de dar asesoramiento para la aplicación de la legislación ecuatoriana así como también lo establecido por la Organización Internacional del Trabajo.

EN EL PAIS SE NECESITA IMPLEMENTAR MAS NORMATIVAS EN CUANTO A SEGURIDAD, PARA PROTEGER AL TRABAJADOR.



Elaboración: La Autora

DOTA LA EMPRESA DE LOS IMPLEMENTOS DE SEGURIDAD INDUSTRIAL A SU PERSONAL.

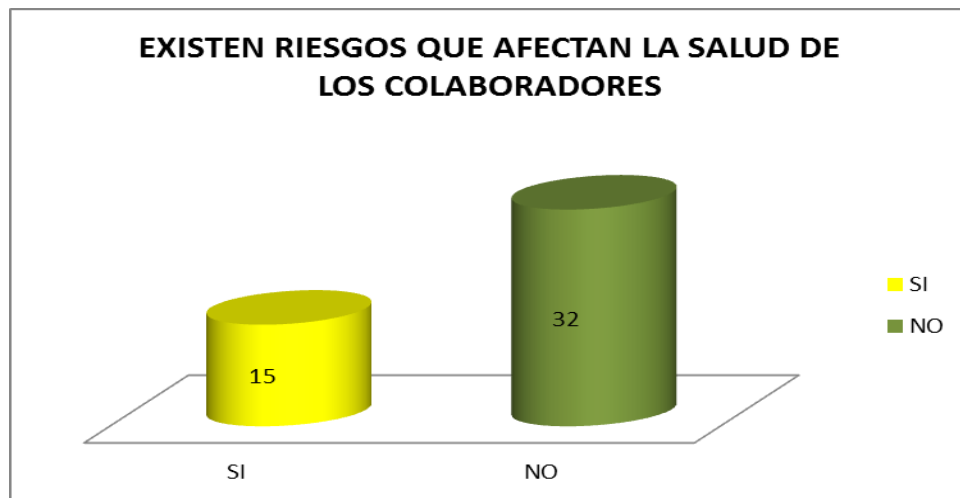


Elaboración: La Autora

En el Decreto Ejecutivo 2393, del Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, en el Art. 11 de las Obligaciones de los Empleadores en el literal 2) dice: Adoptar las medidas necesarias para la prevención de los riesgos que puedan afectar a la salud y al bienestar de los trabajadores en los lugares de trabajo de su responsabilidad.

Literal 5). "Entregar gratuitamente a sus trabajadores vestido adecuado para el trabajo y los medios de protección personal y colectiva necesarios.

CREE QUE EXISTEN RIESGOS QUE AFECTEN SU SALUD EN EL DESARROLLO DE SUS ACTIVIDADES DIARIAS.



Elaboración: La Autora

ANALISIS DEL RESULTADO 2

- INDICADOR: Se planificó como meta la aplicación de Normas legales locales establecidas.
- Se logró el 100 % ya que la normativa está totalmente aplicada y puesta en práctica.

Resultado 3

Capacitar a colaboradores y directivos sobre temas en Seguridad y Salud Ocupacional.

Los programas de capacitación están enfocados a las necesidades determinadas por la actividad laboral, riesgos laborales, riesgos ergonómicos, datos epidemiológicos previos.

Se da cumplimiento a la capacitación de la mayoría del personal programado, ya que se lo realiza en horas de la mañana cuando ingresan, antes de disponerse a laborar.

Actividad 1.

Capacitación sobre riesgos laborales

Al momento de ingresar a la compañía independiente del área al que se aplique se les proporciona información como parte de la inducción de las generalidades de los riesgos laborales, siendo importantes para determinar su relación con su estado de salud. Siendo los más importantes los de tipos ergonómicos provocando lesiones musculo esqueléticas derivando en enfermedades laborales, por tal motivo se consulta sobre conocimientos de los riesgos a los que están expuestos al momento de desempeñar sus cargos:

TALLER 1 DE CAPACITACIÓN

MEMORIAS DEL TALLER DE CAPACITACIÓN SOBRE RIESGOS LABORALES

GRUPO META: Personal Operativo, de Servicios, Administrativo y Directivo

EVENTO: Taller informativo y participativo

FECHA: viernes de cada mes, durante el segundo semestre del 2013

NÚMERO DE PARTICIPANTE: 300 personas.

TEMA: Riesgos Laborales.

NÚMERO DE HORAS: 4 (2 grupos de 150 personas)

RESPONSABLE: Carola Peña Toledo.

OBJETIVO

Informar y capacitar al personal sobre riesgos laborales.

METODOLOGÍA, TÉCNICAS Y MATERIALES EMPLEADOS:

La metodología utilizada fue participativa.

Los materiales utilizados fueron proyector de diapositivas, computador. El espacio fue la sala de reuniones de Arca Continental, la que resulto muy favorable para el evento, contó con la intervención activa de directivos y trabajadores, se respetó la participación de los asistentes, se despejó dudas en una forma objetiva y pormenorizada.

DESARROLLO DEL TALLER

06h30 Bienvenida, presentación y expectativas del taller

06h45 Dinámica de integración

07h00 Exposición de diapositivas sobre temas a tratarse

08h00 Socialización

08h30 Reflexión final y cierre

Se presentó una charla participativa, poniendo especial énfasis en lo referente a Riesgos laborales, leyes, reglamentos, normas y acuerdos ministeriales, entre otros.

El propósito fundamental de la información transmitida es dar a conocer los riesgos que se presentan en el cumplimiento de sus actividades, e identificar problemas para solucionarlos a tiempo, con el fin de contribuir optimizar las actividades que cumple el personal.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

Se trabajo con un grupo humano participativo y colaborador dispuesto a adquirir conocimientos sobre lo que son los riesgos del trabajo, sus consecuencias y derechos.

En el taller se pudo cumplir con dos objetivos fundamentales, informar y capacitar al personal que labora en la empresa, con la finalidad de optimizar el recurso que disponemos.

El evento se desarrollo en un ambiente agradable de cordialidad y de amistad, fue muy importante descubrir y aceptar por parte de los participantes el poco conocimiento que tienen a las leyes y reglamentos en lo que se refiere a seguridad y salud ocupacional.

El taller se cerró con un compromiso por parte de todos los participantes, estar en constantes capacitaciones, con la finalidad de mejorar su compromiso personal e institucional, en el cumplimiento de protocolos.

OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS

- Los talleres de capacitación deben ser dictados periódicamente, para fortalecer conocimientos del personal.
- Los talleres deben culminar con propósitos fijos y que se puedan ejecutar en un tiempo corto.

Actividad 2.

Capacitación sobre levantamiento de cargas y efectos en la salud.

La capacitación es una actividad sistemática, planificada y de forma permanente siendo su propósito preparar, desarrollar e integrar a los recursos humanos al proceso productivo, a través de la entrega de conocimientos, desarrollo de habilidades y actitudes necesarias para el mejor desempeño de todos los colaboradores en sus actuales cargos, así como adaptarlos a las exigencias cambiantes del entorno.

El colaborador requiere además de capacitación entrenamiento específico sobre el puesto que va a desempeñar y riesgos ya identificados. Los riesgos ergonómicos son los más frecuentes y de mayor impacto en la salud de los colaboradores es por ello que se ha determinado la capacitación periódica sobre la manipulación o levantamiento de cargas y las posturas forzadas que van de la mano en las tareas que realizan cada día.

Se inicia en primer lugar con inspecciones o visitas en las rutas para determinar cómo están laborando y cuantas horas son efectivas en las rutas, se realizan videos, se toman fotos de

cada movimiento y posturas adquiridas, luego se aplican métodos para poder medir el riesgo de exposición en cada tarea, al tener todos los datos se hace un resumen y se puede determinar qué información errónea es la que manejan.

El horario en el que reciben las charlas es de 6:30 am hasta las 7:30 am, acompañados de los supervisores y jefes inmediatos frente a un camión de donde deberán tomar los productos como lo hacen para la entrega a cada cliente, con el ejemplo de cada uno la intención es verificar los errores y medidas a tomar.

Se les presenta los pesos de cada producto y legalmente cuanto es lo permitido para el levantamiento y transporte en una jornada laboral. (Anexo 13. 14. 15. 16)

Vienen las evaluaciones para determinar el conocimiento después de la charla y se hace un seguimiento posterior en las rutas para conocer la aceptación de la información emitida, no se puede obtener un porcentaje alto del mismo ya que la cantidad de producto que despechan diario es alta y por eso evitan realizar cada movimiento o levantamiento como es sugerido.

Se tiene también las herramientas audiovisuales que son muy prácticas donde presentamos videos de la manera adecuada de cómo realizar su trabajo sin complicaciones posteriores en su salud. (Anexo 17. 18. 19.20.21)

Actividad 3.

Capacitación sobre el uso inadecuado de fajas lumbares.

En base a las visitas en campo que se realizan periódicamente en las rutas de manera aleatoria se puede determinar que existen trabajadores que usan fajas lumbares o cinturones lumbares, los mismos que en la antigüedad eran dotados como equipo de protección personal, tal como los guantes, botas de punta de acero, gafas o casco.

Luego de tantos años de investigación y estudios que permiten conocer la verdadera funcionalidad se ha reducido la entrega, pero no siendo fácil la situación en personal que lo usa por tal motivo se realiza una charla para dar a conocer el uso inadecuado de las fajas y los verdaderos efectos en la salud al usarlos.

Se reúnen a colaboradores por grupos reducidos para evitar malestar en colaboradores que usan y están convencidos de su ayuda y los que no conocen si es beneficioso o no; de la misma manera se les presenta los videos informativos y el material bibliográfico de cuál es la situación real al usar una faja y la falsa seguridad que les proporciona y de las complicaciones que se presentan con el paso del tiempo.

Al informar sobre este tema se intenta reducir el uso inadecuado de esta herramienta que tiene otro propósito y no cuidar de casos de lesiones en la columna vertebral que es nuestro principal problema en los colaboradores que manipulan cargas.

3.2 TALLER 2 DE CAPACITACIÓN

AGENDA DEL TALLER

Grupo:	Ayudante de ventas y conductores vendedores
Evento:	Taller informativo
Fecha:	Agosto de 2013
Número de participantes al día:	30
Días de taller:	6
Tema	Manipulación de cargas y Posturas Forzadas
Número de horas al día:	2
Responsable:	Ingeniera Ana Yépez Ingeniero Mauricio Carrera Doctora Carola Peña

Objetivo:

Capacitar hacia la adecuada manipulación de cargas y posturas forzadas en el personal de ventas

Metodología, Tecnicas y materiales empleados:

La metodología fue participativa.

Utilizandose medios visuales: computador, infocus, sala de Comercial, y patio de maniobras para la parte practica con los camnioenes cargados de producto y con la activa participacion de los colaboradores.

Desarrollo del Taller:

- 06:30 am Clasificacion por grupos a personal que recibira la charla ese dia
- 07:00 am Bienvenida, presentacion del taller

- 07:15 am Exposicion del tema a tratar, mediante power-point
- 07:45 am Práctica en camiones sobre el correcto levantamiento de cargas
- 08:10 am Recomendaciones sobre la adopcion de posturas adecuadas
- 08:30 am Evaluacion de los temas impartidos

Conclusiones y Recomendaciones:

1. La division de grupos pequeños diarios se hace con la finalidad de poder entregar la informacion de una mejor manera y con la cereteza de qie sera bien rrecibida y clara.
2. El objetivo cumplido ya que todos los colabroadores saben como deben realizar su trabajo en cuanto a la manipulacion de cargas, de la misma manera se pudieron aclarar dudas sobre los pesos de cada producto y las lesiones que pueden adquirir si realizan mal su trabajo.

Observaciones y Sugerencias:

Los talleres de capacitacion deben ser más frecuenrtes con la finalidad de permanecer actualizados e instruidos.

Deben ser cumplidos en corto tiempo para ver su efectividad, se presenta el registro de asistentes al Taller.

ARCA CONTINENTAL		CAPITAL HUMANO				
REGISTRO DE ASISTENCIA ACTIVIDADES DE CAPACITACIÓN						FCH30014/11-12
NOMBRE DEL PROGRAMA O CURSO				RESPONSABLE DEL PROGRAMA Y AREA		
MANIPULACIÓN CARGAS - USO Fajas				ANA PAULINA YEPER		
FECHA DE INICIO	FECHA DE TÉRMINO	TOTAL HORAS	CIUDAD	NOMBRE DE FACILITADOR		
20-08-2013	20-08-2013	30'	QUITO	HAURICIO CARRERA/CARRERA PEÑA		
ÁREA (S) USUARIAS DE LA CAPACITACIÓN				Marque "X" en tipo de facilitador	Facilitador interno	
EVENTOS - PROYECTOS				<input checked="" type="checkbox"/>	Facilitador externo	
DETALLE DE LOS TEMAS DEL CURSO				Técnicas Manipulación Cargas uso de fajas lumbares, estudios científicos		
No.	NOMBRES	CODIGO SAP	CARGO	CÉDULA	CIUDAD	FIRMA
1	JOSE JURADO	15930	PROYECTOS	092129491-4	QUITO	[Firma]
2	Carlos Puente	16325	Eventos	171968162-7	Quito	[Firma]
3	Fabian Uplema	1554	Eventos	171551045-7	Quito	[Firma]
4	Juan Monta	1407	Proyectos	171590391	Quito	[Firma]
5	John Yuez		Fountain	171886614-6	Quito	[Firma]
6	Luis Huelgas		Conductor	17065642	Quito	[Firma]
7	HOLGER ROSQUEVA	541	COORDINADOR BA. DE VENTA.	1715339030	Quito	[Firma]
8	Cristina Guachaca		conductor	121633086-8	Quito	[Firma]
	Jorge Llaguna		PROYECTOS	1427394668	Quito	[Firma]
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Marque con "X" el tipo de capacitación
 Tipo de Capacitación: (P) Preventiva (C) Correctiva (D) Desarrollo

Firma del Instructor: [Firma]

NOTA: Todas las actividades de entrenamiento dirigidas a los colaboradores, deben ser registradas en este documento, como constancia de su asistencia y de la ejecución del evento. Esta información consolida mensualmente a nivel nacional para control estadístico de capacitaciones por lo que su registro es de uso obligatorio. CONSERVE UNA COPIA y el original envíelo a Capital Humana
 RECUERDE: Adjunte las evaluaciones de este curso.

3.3 TALLER 3 DE CAPACITACIÓN

MEMORIAS DEL TALLER DE CAPACITACIÓN EL USO INADECUADO DE FAJAS LUMBARES

GRUPO META: Personal que labora con equipos de frio

EVENTO: Taller informativo y participativo

FECHA: 20 de agosto de 2013
NÚMERO DE PARTICIPANTE: 10 personas
TEMA: Uso inadecuado de fajas lumbares.
NÚMERO DE HORAS: 2 horas
RESPONSABLE: Carola A. Peña Toledo.

OBJETIVO

Orientar y capacitar al personal sobre el uso inadecuado de fajas lumbares.

METODOLOGÍA, TÉCNICAS Y MATERIALES EMPLEADOS:

La metodología utilizada fue participativa.

Para este taller se utilizó: proyector, computador, se lo realizó en Sala de Reuniones Comercial, con el Ing Mauricio Carrera, Técnico de Seguridad de la Empresa como expositor y la colaboración activa de los participantes del taller, dando como resultado positivo el ampliar nuestros conocimientos para mejorar la salud del personal.

DESARROLLO DEL TALLER

8h00 Bienvenida, presentación y expectativas del taller

8h15 Exposición de diapositivas sobre temas a tratarse

10h00 Socialización y cierre

La conferencia fue participativa dando a conocer información de ¿cómo debe procederse al levantamiento de cargas y efectos en la salud?

El propósito fundamental del taller fue dar a conocer las consecuencias y evitar complicaciones en la salud de los trabajadores.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

El grupo recibió con gran interés la información brindada, ya que es de gran utilidad conocer cuales son las consecuencias del uso inadecuado de fajas lumbares.

El taller cumplió con el objetivo de orientar al personal que labora en la empresa, con la finalidad de velar por la salud de los trabajadores.

El desarrollo de la temática fue participativa en la cual se despejaron dudas y sobre todo se dio a conocer las consecuencias del uso inadecuado de fajas lumbares.

Para finalizar el taller se llegó a un compromiso de acudir a las actualizaciones constantemente para conocer situaciones en beneficio de su salud.

OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS

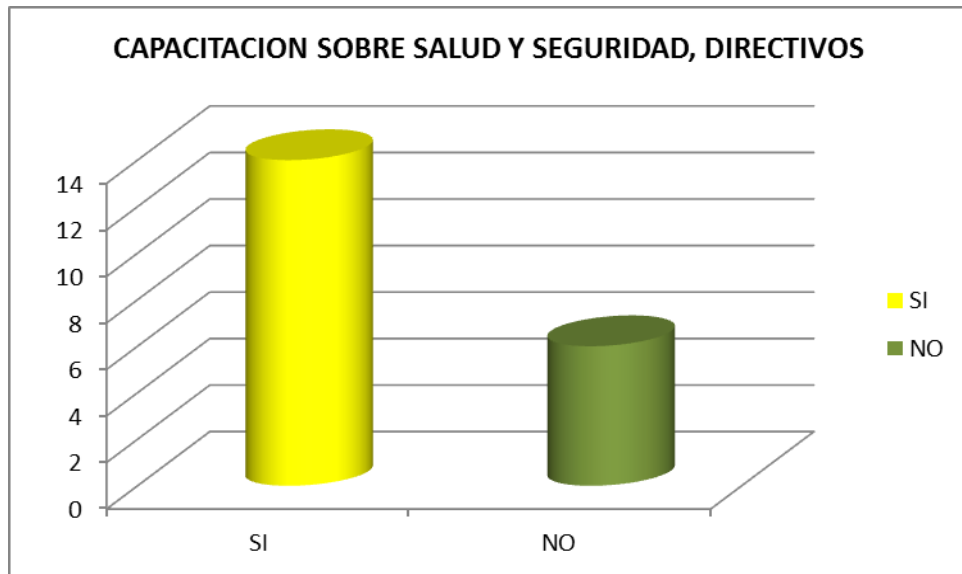
- Los talleres de capacitación deben ser dictados con frecuencia, para fortalecer conocimientos del personal.
- Los talleres deben culminar con propósitos fijos y que se puedan ejecutar en un tiempo corto.

ANÁLISIS DEL RESULTADO 3

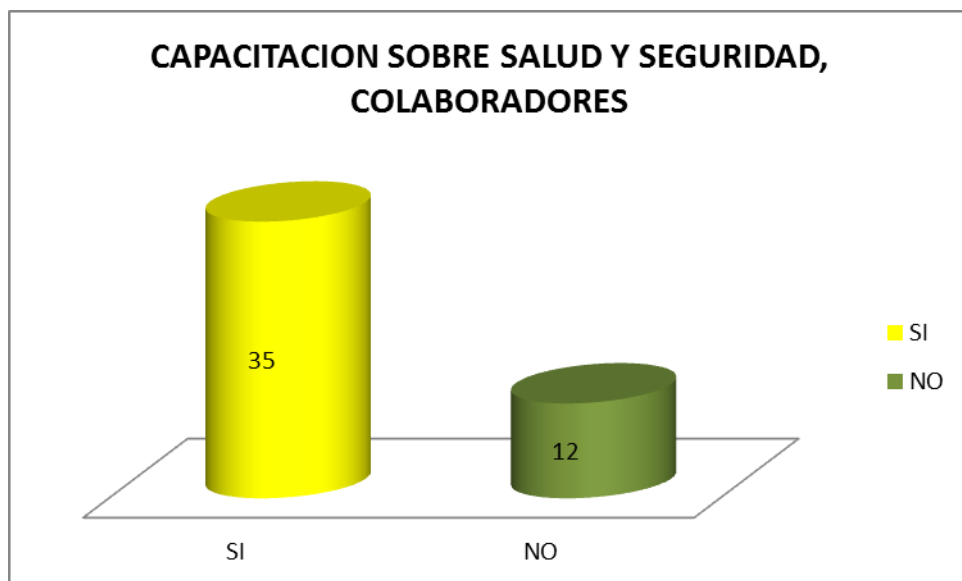
INDICADOR: Se planificó como meta la capacitación del 90% del personal.

El 90% planificado fue superado, se logró un 100% ya que los trabajadores se capacitaron en temas de riesgos laborales, levantamiento de cargas y efectos en la salud y el uso inadecuado de fajas lumbares (Anexo 22)

CON QUE FRECUENCIA SE DICTAN CHARLAS DE CAPACITACION SOBRE SALUD Y SEGURIDAD AL PERSONAL.

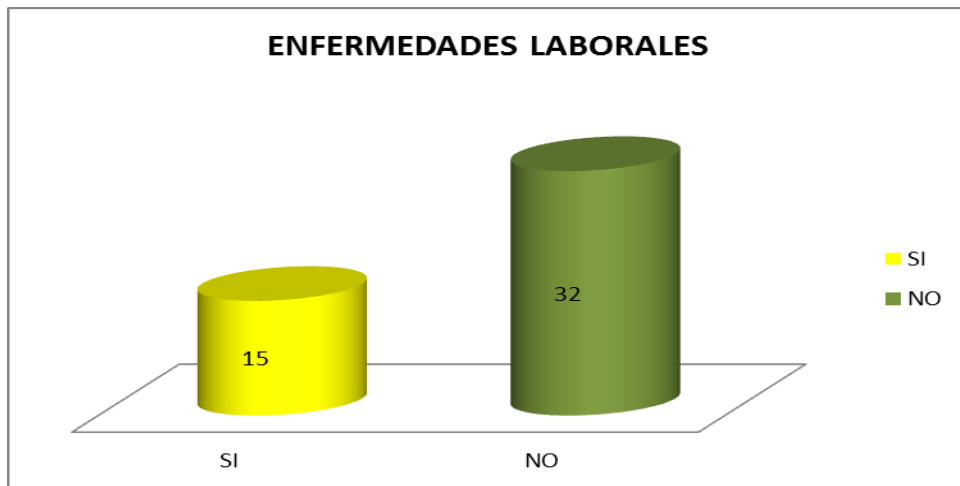


Elaboración: La Autora



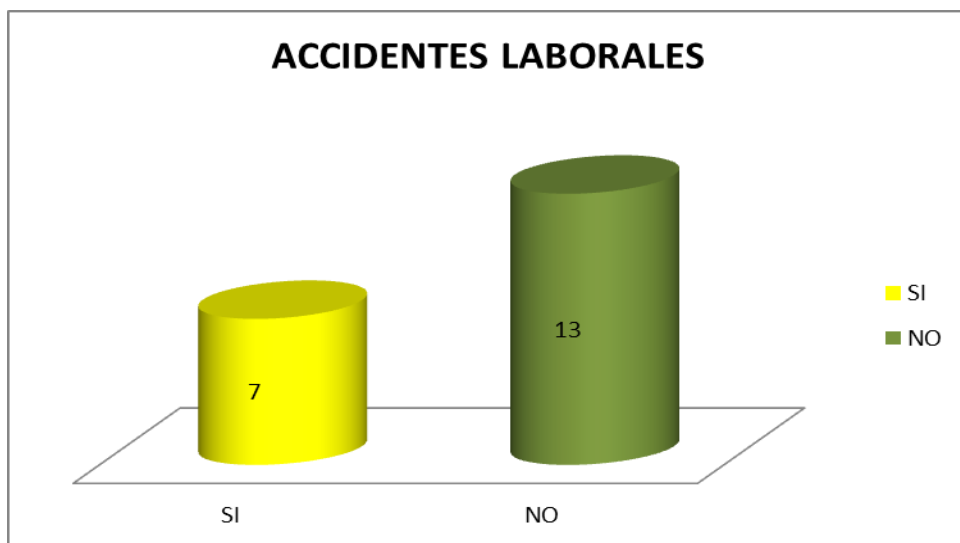
Elaboración: La Autora

CONOCE CASOS DE ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR LA ACTIVIDAD LABORAL

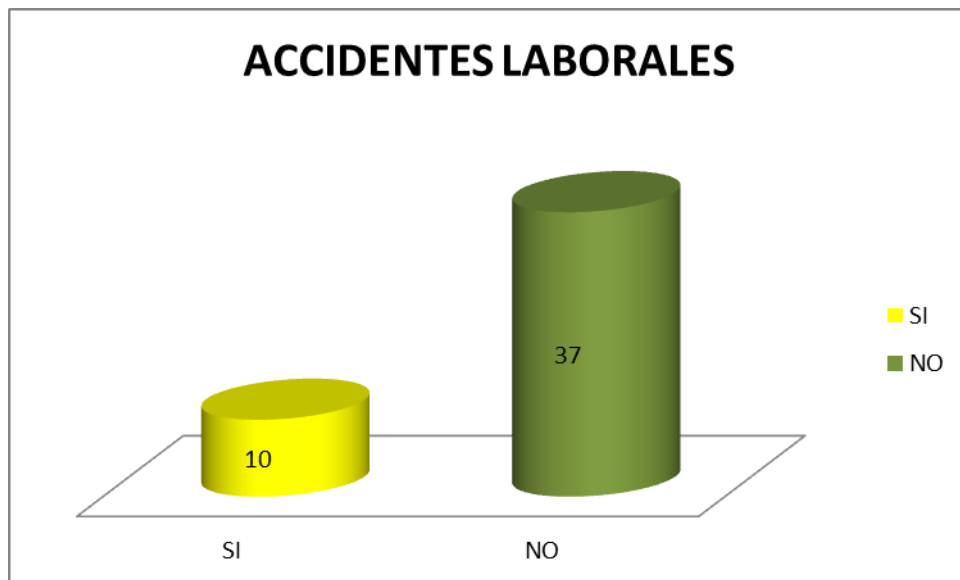


Elaboración: La Autora

HA SUFRIDO ALGUN ACCIDENTE DE TRABAJO EN EL CUMPLIMIENTO DE SUS ACTIVIDADES



Elaboración: La Autora



Elaboración: La Autora

ANALISIS DEL FIN

Propósito

Normativa legal en Seguridad y Salud Ocupacional en Arca Ecuador, elaborada e implementada

Con la implementación del sistema de seguridad y salud se garantiza la protección del trabajador en todos sus aspectos desde el primer día que se encuentra laborando, ya que todas las acciones realizadas en los resultados 1,2 y 3 permitieron el logro del propósito

Este sistema incluye trabajo diario a través de medidas preventivas y periódicas en el puesto de trabajo tanto técnicas, administrativas y operativas, cumplir con el cronograma de vistas a los puestos de trabajo.

Fin

Contribuir a la disminución de enfermedades profesionales en los colaboradores de Arca Ecuador S.A.

Al dar cumplimiento a las normativas vigentes en temas de seguridad y salud ocupacional ha permitido que la empresa realice una adecuada inducción del puesto de trabajo, la capacitación periódica así como la atención de su estado de salud para determinar a tiempo

posible exposición a riesgos latentes y determinar un ambiente seguro en donde se desenvolverá en sus actividades diarias.

CONCLUSIONES

1. Luego de haber realizado el presente trabajo de investigación se procedió a la elaboración del Reglamento Interno de Seguridad y Salud Ocupacional, de acuerdo a las recomendaciones vigentes a nivel nacional e internacional.
2. La socialización con el personal de la en lo que se refiere a Seguridad y Salud Ocupacional, permitirá motivar a sus colaboradores a que tendrá un buen ambiente de trabajo y se pondrá énfasis en su salud
3. Con la aplicación de la ley por parte de todos los colaboradores, y la capacitación en temas de seguridad y salud ocupacional de acuerdo al riesgo al que están expuestos, hará que ellos produzcan mejorar y disminuir los ausentismos.
4. El Médico Ocupacional de la Empresa, ha determinado que las enfermedades profesionales han disminuido notablemente a partir del cumplimiento y aplicación de la ley y la selección adecuada del personal.
5. La implementación del sistema de seguridad y salud se está ejecutando de acuerdo a una planificación determinada, con la participación de los directivos lo que permite dar cumplimiento a las disposiciones constantes en la legislación ecuatoriana correspondiente.

RECOMENDACIONES

1. Considero que los sistemas de seguridad y salud ocupacional constituyen una parte fundamental del desarrollo de las Empresas, por lo tanto se debe recibir el apoyo de los Directivos.
2. Que los organismos reguladores de la salud y la seguridad industrial sean consecuentes en los pedidos de acuerdo al tamaño de empresa y actividad económica.
3. Los programas de capacitación deben contener indicadores que beneficien a los colaboradores y a la empresa, en función de los riesgos a los que están expuestos y estos se puedan medir y mejorar.
4. La unidad que realiza el proceso de selección del personal debe aplicar un procedimiento exhaustivo que permita determinar la condición de salud de cada trabajador.
5. Realizar un seguimiento periódico del cumplimiento de las normas legales por parte de la Empresa, y utilización de prendas de protección por parte de los trabajadores, lo que determinará la disminución de riesgos laborales.

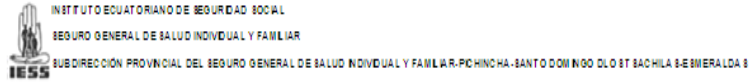
BIBLIOGRAFIA

1. Barbara A. Plog Jill Niland, & Patricia J. Quinlan, (1996). Fundamentals of Industrial Hygiene, 85.
2. Baum, F. (1997). Investigación en Salud Pública: El debate entre las metodologías cuantitativas y cualitativas. Revista de Salud Pública, 5,175-193.
3. Cabanillas Juan Luis y Grupo de Trabajo de Salud Laboral de la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional. Protocolos de Vigilancia Sanitaria Específica. Manipulación Manual de Cargas. Madrid, 13
4. Código de Trabajo (2010), Riesgos del Trabajo. Art. 348.
5. Comunidad Andina (2005) Decisión 584 Sustitución de la Decisión 547, Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo.
6. Comunidad Andina, (2005) Decisión 584 Art. 11, Resolución 957, Art. 13 y 14.
7. CORTÉS, J. (2002). Seguridad e higiene del trabajo: técnicas de prevención de riesgos laborales. Alfa Omega. Págs. 78; 592.
8. Decreto Ejecutivo 2393, (1981) IESS. 3-10
9. FRANCO, J. (1992). Seguridad industrial (Salud Ocupacional). Quindío: Copyright, 7, 39.
10. Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo. Cuarta encuesta europea sobre las condiciones de trabajo (2007). Disponible en: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>
11. Grimaldi S, Higiene y Seguridad Industrial. Editorial McGraw Hill. México 1990.
12. Igor A. Fedotov, Marianne Saux y Jorma Rantanen. Enciclopedia de Seguridad y Salud en el Trabajo. Servicios de Salud en el Trabajo.5
13. Kolluru Rao, Bartell Steven, Pitblado Robin y otros, (2002). Manual de evaluación y administración de riesgos, Mc Graw Hill,
14. LaDou Jopseph, (2006). Diagnóstico y tratamiento en medicina laboral y ambiental. Manual Moderno.
15. Lettera books. Medicina del trabajo, protocolos y prácticas de actuación. Autores María Teofila Vicente Herrero, Marai Victora Ramirez y Jose Joaquín Murcia. 43-49 y 61-72
16. Luisa Mercedes Capdevilla Garcia. Doctora en medicina. Especialista en medicina del trabajo y medicina de familia. Páginas 75, 77
17. Ministerio de Trabajo y Empleo, (2000) Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores. Art. 14.
18. Mirón Canelo JA, & Sáenz González MC. (1999) Efectividad de un seminario informativo sobre Salud laboral. Atención Primaria. 23: 467-473.

19. Organización Internacional del Trabajo. (1981). [Convenio de la OIT sobre seguridad y salud de los](#) trabajadores. 2008, 2 (2).
20. osha.europea.eu/msds
21. OSHAS 18001 2: 2007. Requisitos (p4-5).
22. Pérez Martín, (2009). Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo.
23. Ramirez Cavas SA Cesar. (1994), Seguridad industrial un enfoque integral. Limusa, S.A. p. 23.
24. Resolución C.D. 333. (2010). IESS.
25. Ruiz-Frutos Carlos, García Ana, Delclós Jordi, Benavides Fernando, (2007) Salud Laboral, Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales, Barcelona, Masson.
26. Sagrario Cilveti Gubía. Víctor Idoate García. Protocolos de Vigilancia Sanitaria Específica, Posturas Forzadas. Madrid, 13
27. Sagrario Cilveti Gubía. Víctor Idoate García. Protocolos de Vigilancia Sanitaria Específica, Movimientos Repetitivos. Madrid, 13-15
28. Sanz-Valero J, Veiga-Cabo J, Rojo-Alonso C, D'Agostino M, Wanden-Berghe C, Xavier Espulgues Pellicer J, Rodrigues Guilam C. (2008), Medicina Seguridad y Trabajo. Los filtros metodológicos: aplicación a la búsqueda bibliográfica en la medicina del trabajo española. 54 (211):75-83.
29. www.Ergonautas.com.
30. www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_626.pdf.
31. [www.istas.ccoo.es/descargas/Marisa Soler y Victoria Cortes.pdf](http://www.istas.ccoo.es/descargas/Marisa_Soler_y_Victoria_Cortes.pdf).

ANEXOS

ANEXO 1



CONTROL DIARIO DE CONSULTA EXTERNA POR MEDICO, DE FOMENTO, PROMOCION DE LA SALUD Y SEGURIDAD Y ACCIONES DE MEDICINA PREVENTIVA																																				
(1) UNIDAD MEDICA Y CODIGO INDEGA																							(4) FECHA REGISTRO													
FECHA	N° DE ORDEN	APELLIDOS Y NOMBRES (N° CÉDULA DE IDENTIDAD)	GÉNERO					CONTROL INTEGRAL DE SALUD Y SEGURIDAD																												
			1	18	19	20	21	CONSULTA		RECOMENDACIONES						REPERTE/ANÁLISIS						DIAGNÓSTICO DE 10														
2	3	4	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL	DE 1 A 14 AÑOS	DE 15 A 40 AÑOS	DE 41 A 60 AÑOS	61 Y + AÑOS	PRIMERA	SUBSECUENTE	ESCRIBIR	NO ESCRIBIR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR		COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR	COMUNICAR			
01-02-13	1	LUIS TANDALJA	1							1		1																						SOBREPESO, PARASITOSIS		
01-02-13	2	RUTH JARAMILLO		1			26			1		1																								
01-02-13	3	MARIO VARELA	1				29			1		1																							SOBREPESO, PARASITOSIS	
01-02-13	4	WASHINGTON CORTEZ	1				38					1																							SANO	
04-02-13	5	JOSE ABAD	1																																FARINGITIS	
04-02-13	6	RAUL FLORES	1																																LUMBALGIA	
04-02-13	7	JOSE LUIS PILATASIG	1				33			1																									RETINOPATIA	
04-02-13	8	JULIO CAICEDO	1				26			1																									LUMBALGIA	
04-02-13	9	ANDRES HERRERA	1				23			1																									GASTRITIS	
04-02-13	10	MIGUEL ROSARIO	1				20			1																									DORSALGIA IZQUIERDA	
04-02-13	11	CARLOS CHICAIZA	1				21			1																									RESFRADO COMUN	
05-02-13	12	JUAN PABLO PARREÑO	1				30			1																									TRASGRESION ALIMENTARIA	
05-02-13	13	MARCELO LARA	1				34			1																									TRAUMA EN POMOLO IZQUIERDO	
05-02-13	14	JAIME IBAZA	1				28			1																									RESFRADO COMUN	
05-02-13	15	FELIX QUINONEZ	1				28			1																										DESGARRO MUSCULAR
05-02-13	16	VICENTE SALGADO	1				28			1			1																							FARINGITIS
13-02-13	17	FRANCISCO CONGO	1				29			1																										FARINGITIS
13-02-13	18	JUAN OCHOA	1				20			1																										HEMORR OIDES
13-02-13	19	HERNAN TORRES	1				31			1																										FARINGITIS
13-02-13	20	JONATHAN LOPEZ	1				26							1																						
13-02-13	21	CARLOS QUINATOIA	1				22			1																										LUMBALGIA
13-02-13	22	LUIS AMAGUANA	1							50	1																									LUMBALGIA
13-02-13	23	FRANKLIN DUQUE	1				26			1																										ESGUINCE DEDO INDICE IZQUIERDO MANO
13-02-13	24	DIANA GORDILLO		1			25			1																										RHINOFARINGITIS
13-02-13	25	WASHINGTON GUERRA	1				28			1																										TRAUMA FACIAL
13-02-13	26	DANIEL MORAN	1				28			1																										ESGUINCE DE TOBILLO DERECHO
13-02-13	27	WILLIAM TUPIZA	1				36			1																										RESFRADO COMUN

ANEXO 2.



ANEXO 3



ANEXO 4



ANEXO 5



ANEXO 6

CENTRO MEDICO DE ARCA CONTINENTAL

Con la finalidad de determinar el conocimiento sobre Salud y Seguridad en la Empresa, me permito solicitar comedidamente, se sirva llenar la siguiente Encuesta:

ENCUESTA PARA DIRECTIVOS DE LA EMPRESA

¿Sabe sobre la importancia que tienen la seguridad industrial y la salud ocupacional en el desarrollo de las actividades de una organización?

SI

NO

¿La Empresa Arca, cumple con las normas de seguridad industrial y salud ocupacional?

SI

NO

¿Existe un sistema de salud ocupacional en la Empresa, de acuerdo a las normas legales?

SI

NO

¿Conoce la legislación que rige estas normas y acciones de prevención y protección?

SI

NO

¿En el país se necesita implementar más normativas en cuanto a seguridad, para proteger al trabajador..?

SI

NO

¿Si la pregunta anterior es afirmativa, cuáles son los principales cambios que deben darse?

¿Dota la Empresa de los implementos de seguridad industrial a su personal?

SI

NO

Cuáles?

Con que frecuencia se dictan charlas de capacitación sobre salud y seguridad al personal?

Mensual

Semestral

Anual

Conoce si los empleados han sufrido un accidente laboral en el último año

SI

NO

Cuántas Charlas de seguridad ocupacional ha asistido en último año:

Ninguna; Menos de 1

2 – 3

Más de 3

ANEXO 7

CENTRO MEDICO DE ARCA CONTINENTAL

Con la finalidad de determinar el conocimiento sobre Salud y Seguridad en la Empresa, me permito solicitar comedidamente, se sirva llenar la siguiente Encuesta:

ENCUESTA PARA COLABORADORES DE LA EMPRESA

¿Conoce la importancia que tienen la seguridad industrial y la salud ocupacional en las tareas diarias?

SI NO

¿Conoce la legislación que rige para exigir el cumplimiento de estas normas y acciones de prevención y protección?

SI NO

¿La Empresa Arca, cumple con las normas de seguridad industrial y salud ocupacional?

SI NO

¿Conoce si existe un sistema de salud ocupacional en la Empresa, de acuerdo a las normas legales?

SI NO

¿Cree que existen riesgos que afecten su salud en el desarrollo de sus actividades diarias.

SI NO

¿La Empresa entrega los implementos de seguridad industrial o equipos de protección personal?

SI

NO, Cuáles?

Reciben charlas sobre salud y seguridad?

SI NO

En caso de ser positiva la respuesta anterior, con qué frecuencia son capacitados?

Mensual

Semestral

Anual

Conoce de la existencia de un Comité Paritario de Seguridad dentro de la empresa?

SI NO

Conoce de casos de enfermedades producidas por la actividad laboral?

SI NO

Ha sufrido algún accidente de trabajo en el cumplimiento de sus actividades?

SI NO

Si es positiva la respuesta anterior, le han sido cambiadas sus actividades?

Visión en Acción

ÓRGANO INFORMATIVO DE ARCA CONTINENTAL, ECUADOR | AÑO No. 2 | N.º 15 | MARZO / ABRIL 2013



Rostros
**Entrevista a
Patricio Hidalgo**

En los zapatos de...
**Jorge Pesántez,
Operador del área
de Etiquetado**

Creciendo Juntos
**Informe a los
Colaboradores 2013**



CRECIMIENTO
que nos
Fortalece



Si quieres gozar de buena salud: ¡Ejercítate!

Para prevenir el sobrepeso, según la Organización Mundial de la Salud, la dieta acompañada de un régimen de ejercicios puede cambiar tu estilo de vida a uno más saludable y lleno de vitalidad. Es por eso que en mayo, el área Médica de Arca Continental Ecuador implementará un plan piloto de salud en la agencia Quito Norte para prevenir el sobrepeso denominada "Tu salud pesa más".

¡Te invitamos a que la conozcas!

La iniciativa, en donde cada colaborador conocerá su peso y medidas, está encabezada por la doctora Carola Peña, responsable del área Médica en la localidad de Calderón, quien cuenta que: "El programa es un resumen de lo que ya hemos verificado haciendo años atrás previo a diagnóstico médico realizado a los colaboradores, el cual incluye una guía al momento de un par de ejercicios. En este tiempo se han fomentado actividades como baloterapia, pausas activas e inscripciones a carreras".

Como todas las siguientes recomendaciones antes de comenzar una actividad física: "Es muy importante que cada persona se realice exámenes médicos a fin de detectar o evitar problemas musculoesqueléticos, es decir, si o si alguna enfermedad que represente un riesgo para su salud".

Tomando en cuenta las recomendaciones de Carola, es preciso empezar a ponerse en movimiento con una rutina de estiramiento para el calentamiento de los músculos, en un período de entre 15 a 20 minutos, con el fin de que el cuerpo se prepare para el esfuerzo que se va a hacer durante el entrenamiento.



Es importante enfatizar que los niveles de actividad física pueden iniciar con una caminata de entre 20 y 30 minutos todos los días o escoger algunas alternativas como: aeróbicos, ciclismo, baloterapia, natación, entre otras actividades que sean afines a la personalidad de cada uno.

No cabe duda, que el ejercicio físico regular contribuye a combatir enfermedades relacionadas al aumento de peso como diabetes, hipertensión, entre otras. Así mismo, la actividad física produce grandes beneficios, tales como:

- Una vida más larga y mejoría en la salud.
- La prevención de enfermedades relacionadas al sobrepeso.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Disminuye el peso en personas con exceso.

¡Recuerda que el ejercicio es el complemento de una buena alimentación! Para bajar de peso es necesario combinarlos.



Nuestra Seguridad y Salud

28 de abril: Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Esta celebración, que se realiza a nivel mundial, busca garantizar el derecho de todas las personas a gozar de un trabajo seguro, saludable y decente. Esta iniciativa surge de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), a partir del 2000, para promover la prevención de accidentes laborales y enfermedades profesionales.

Se trata de un tema que debe ser abordado de manera permanente, ya que los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales representan una gran carga para las personas y las organizaciones. La prevención es una prioridad para todos, ya que permite evitar lesiones y enfermedades que afectan la calidad de vida y la productividad de las personas. La OIT trabaja para promover la seguridad y la salud en el trabajo a nivel mundial.

La prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales es una tarea que requiere la participación de todas las partes involucradas: trabajadores, empleadores y autoridades. Es importante tener en cuenta que la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales es un proceso continuo que requiere la participación de todas las partes involucradas.

Es importante tener en cuenta que la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales es un proceso continuo que requiere la participación de todas las partes involucradas. La OIT trabaja para promover la seguridad y la salud en el trabajo a nivel mundial.

Algunos ejemplos de medidas de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales son: el uso de equipos de protección personal, la capacitación de los trabajadores, la implementación de procedimientos de seguridad y la promoción de la cultura de la seguridad en el trabajo. La prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales es un proceso continuo que requiere la participación de todas las partes involucradas.

¡Únete a la prevención de accidentes y enfermedades profesionales!

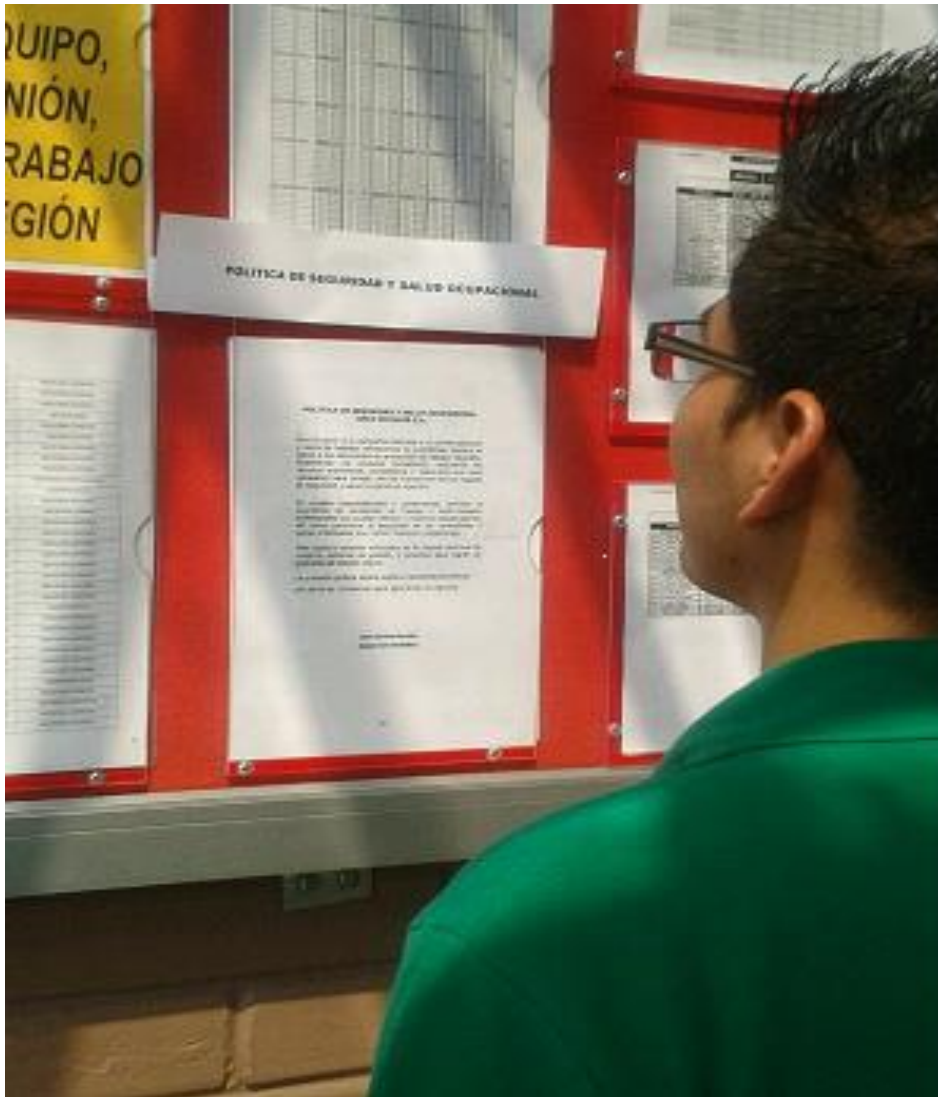


Lo que debes saber...

Para prevenir accidentes de trabajo se debe tener en cuenta los siguientes consejos:

- Practique hábitos de seguridad en el trabajo.
- Preste mucha atención a todas las señales de advertencia de seguridad y a las instrucciones de seguridad.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Preocúpese de sus compañeros de trabajo y trabaje con ellos en equipo.

ANEXO 11



ANEXO 12



ANEXO 13



ANEXO 14



ANEXO 15



ANEXO 16



ANEXO 17





Nuestra Seguridad • prevención • tips • medidas

Técnicas para la manipulación manual de cargas

En muchas de las actividades cotidianas de la vida, tanto personales como laborales, se levantan, empujan o desplazan objetos de forma manual. Es necesario adoptar posturas adecuadas con el cuerpo al realizar este tipo de tareas, para disminuir el riesgo de efectos nocivos en el organismo que van desde la fatiga física, hasta lesiones lumbares como: lumbalgias, hernias discales, distensiones musculares, entre otro. Ana Paulina Yépez, Jefe de Seguridad Industrial de Arca Continental Ecuador, dio algunas recomendaciones para evitar lesiones en el lugar de trabajo.

Para empezar, se define como "carga" cualquier objeto susceptible de ser movido, con un peso mayor a 3Kg. Lo ideal es utilizar ayudas mecánicas (carretillas, montacargas,) para la movilización y levantamiento de pesos. Sin embargo, cuando es inevitable manipular manualmente los objetos se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Como norma general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona de la espalda baja.
2. Mantener una postura erguida, de pie, sin restricciones y sin realizar giros con el tronco.
3. Procurar un buen acoplamiento entre las manos y los objetos manipulados.
4. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se deberá utilizar los músculos de las piernas para agacharse y no doblar el tronco.
5. Levantar o bajar los objetos suavemente.
6. Si se deben levantar objetos hasta una altura importante, es recomendable apoyar la carga en medio camino, depositarla y luego ajustarla si es necesario. Realizar levantamientos espaciados.

Mantener las cargas lo más cerca del cuerpo.

Si las cargas están en el suelo, utiliza los músculos de las piernas, más que los de la espalda.



Separa los pies para una postura estable y equilibrada.

ANEXO 19



ANEXO 20



ANEXO 21



ANEXO 22

