



TECNOLOGICO SUPERIOR  
"CORDILLERA"

**CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS-  
PERSONAL**

**“DISEÑO Y SOCIALIZACION DE UN MANUAL DE SEGURIDAD Y  
SALUD OCUPACIONAL PARA PREVENIR ENFERMEDADES  
ERGONOMICAS EN LA EMPRESA AXXIS CENTRO MEDICO S.A EN EL  
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2015-2016”**

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

**Autor: Ávila Morales Viviana Patricia**

**Tutor: Ing. Carlos Guzmán**

**Quito Mayo 2016**

## DECLARATORIA

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

---

Viviana Patricia Ávila Morales

CC: 1723734719

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Ávila Morales Viviana Patricia, portadora de la cédula de ciudadanía asignada con el No. 172373471-9 de conformidad con lo establecido en el artículo 46 de la Ley de Propiedad Intelectual, que dice: “La cesión exclusiva de los derechos de autor confiere al cesionario el derecho de explotación exclusiva de la obra, oponible frente a terceros y frente al propio autor. También confiere al cesionario el derecho a otorgar cesiones o licencias a terceros, y a celebrar cualquier otro acto o contrato para la explotación de la obra, sin perjuicio de los derechos morales correspondientes. En la cesión no exclusiva, el cesionario está autorizado a explotar la obra en la forma establecida en el contrato”; en concordancia con lo establecido en los artículos 4, 5 y 6 del cuerpo de leyes ya citado, manifiesto mi voluntad de realizar la cesión exclusiva de los derechos de autor al Instituto Superior Tecnológico Cordillera, en mi calidad de Autora del Trabajo de Titulación que he desarrollado para la obtención de mi título profesional denominado: “DISEÑO Y SOCIALIZACIÓN DE UN MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL PARA PREVENIR ENFERMEDADES ERGONÓMICAS EN LA EMPRESA AXXIS CENTRO MEDICO S.A. D.M.Q 2015-2016” facultando al Instituto para ejercer los derechos cedidos en esta certificación y referidos en el artículo transcrito.

FIRMA \_\_\_\_\_

NOMBRE Ávila Morales Viviana Patricia

CEDULA 172373471-9

Quito, al 17 de Mayo de 2016

## AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Dios por brindarme la sabiduría e inteligencia para seguir adelante con el proyecto y permitirme cumplir una más de mis metas propuestas.

Al Instituto Cordillera y docentes que supieron enriquecerme de conocimiento prevaleciendo siempre los valores éticos que se encuentran plasmados en este proyecto.

Doy gracias a mi madre y a mi esposo quienes fueron un apoyo incondicional y supieron ayudarme en todo aspecto para la realización de este proyecto.

## DEDICATORIA

El presente proyecto y todo mi esfuerzo va dedicado especialmente a DIOS, que me supo dar sabiduría e inteligencia para poder seguir adelante con mis metas propuestas.

A mi madre Silvia Morales que es y será un apoyo incondicional ya que con su esfuerzo y sacrificio me supo guiar y apoyar en mi labor de ser una buena mujer y madre a la vez, por apoyarme en todo momento difícil y seguir dándome ánimos de lucha para no decaer nunca gracias madre.

A mi esposo Jefferson e hija que con su sustento y aporte me brindaron todo el apoyo para poder culminar con este proyecto aportando siempre con una sonrisa que me da fuerzas para seguir adelante y no dar marcha atrás con lo propuesto gracias amores.

## TABLA DE CONTENIDOS

DECLARATORIA	ii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
TABLA DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xii
CAPÍTULO I	1
1.01 Contexto	1
1.02 Justificación	4
1.03.- Definición del problema central "MATRIZ T"	5
1.03.01 MATRIZ "T"	6
CAPÍTULO II	9
2.01 Mapeo de involucrados	9
2.02 MAPEO DE INVOLUCRADOS	10
2.03 MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS	11
CAPÍTULO III	17
3.01 Árbol de Problemas	17
3.01.01 Árbol de Problemas	18
3.02 Árbol de Objetivos	19
3.02.01 Árbol de Objetivos	20
CAPÍTULO IV	22
4.01 Análisis de Alternativas	22
4.01.01 Matriz de Análisis de Alternativas	23

4.02 Impacto de los objetivos _____	25
4.02.01 Matriz de Impacto de los Objetivos _____	26
4.03 Diagrama de Estrategias _____	27
4.04 Matriz de Marco Lógico _____	29
CAPÍTULO V _____	32
PROPUESTA _____	32
5.01 Antecedentes _____	32
5.01.02 Filosofía Empresarial _____	33
5.01.03 Misión _____	33
5.01.04 Visión _____	34
5.01.05 Política de calidad _____	34
5.01.06 Valores Institucionales _____	34
5.01.07 Organigrama Estructural de la empresa Axxis Centro Medico S.A _____	35
5.01.08 Funciones _____	35
5.01.08 Flujograma de Permisos _____	36
5.01.09 Matriz FODA _____	38
5.01.10 Conceptualización de la Matriz FODA _____	38
5.02 Descripción de la herramienta metodológica _____	39
5.02.01 Tipo de investigación _____	39
5.02.02 Enfoque de la investigación _____	39
5.02.03 Población y muestra _____	39
5.02.04 Objetivo _____	40
5.02.05 Modelo de encuesta realizada al personal _____	40
Encuesta _____	40
5.02.06 Análisis de los Resultados _____	42
5.03 Marco Teórico _____	52
5.03.01 Manual _____	52
5.03.02 Para qué sirve un manual _____	52
5.03.03 Salud _____	52
5.03.04 Calidad de vida _____	52
5.03.05 Salud Ocupacional _____	52
5.03.06 Ergonomía _____	53
5.03.07 Características de la Ergonomía _____	53

---

5.03.08 Tipos de Manuales _____	54
5.03.09 Tipos de Ergonomía _____	55
5.03.10 Factores de Riesgos _____	55
5.03.11 Tipos de Riesgos _____	57
5.04 Flujograma de actividades _____	58
5.04.01 Desarrollo de actividades primera semana _____	59
5.04.01.01 Diseño de un Manual de Seguridad y Salud Ocupacional _____	59
5.04.01.02 Logística _____	59
5.04.01.03 Desarrollo de Actividades de la segunda semana _____	60
5.04.01.04 Desarrollo de actividades de la tercera Semana _____	61
5.04.01.05 Modelo de Evaluación _____	61
5.05 Manual de Seguridad y Salud Ocupacional _____	62
13. Principios de la Ergonomía _____	68
14. Marco Conceptual _____	69
15. Factores de Riesgo _____	70
15.01.01 Clasificación de los Factores de Riesgo _____	70
16. 01 Factores de Riesgos _____	71
19. Factores de Riesgos Ergonómicos _____	75
21. Ventajas y Desventajas de los EPP _____	78
21.01 Ventajas de los EPP _____	78
21.02 Desventajas de los EPP _____	78
22. Riesgos Postulares en la oficina _____	79
23. Medidas de prevención en el puesto de trabajo _____	79
CAPÍTULO VI _____	86
6.01 Recursos _____	86
Recursos Humanos _____	86
Recursos Materiales. _____	87
Recursos Tecnológicos. _____	87
6.03 Cronograma _____	88
CAPÍTULO VII _____	88
7.01 Conclusiones _____	89
7.02 Recomendaciones _____	90
BIBLIOGRAFIA _____	91

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla N° 1 Matriz "T" .....	6
Tabla N° 2 Matriz De Análisis De Involucrados .....	12
Tabla N° 3 Matriz de Análisis de Alternativas.....	24
Tabla N° 4 Matriz de Impacto de los Objetivos .....	26
Tabla N° 5 Matriz de Marco Lógico .....	31
Tabla N° 6 Pregunta N° 1 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 7 Pregunta N° 2 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 8 Pregunta N° 3 .....	44
Tabla N° 9 Pregunta N° 4 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 10 Pregunta N° 5 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 11 Pregunta N° 6 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 12 Pregunta N° 7 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 13 Pregunta N° 8 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 14 Pregunta N° 9 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 15 Pregunta N° 10 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 16 Materiales y Equipos .....	60
Tabla N° 17 Recursos Humanos .....	86
Tabla N° 18 Recursos Materiales.....	87
Tabla N° 19 Recursos Tecnológicos .....	88
Tabla N° 20 Cronograma .....	88
Figura N° 1 Mapeo de Involucrados .....	10
Figura N° 2 Árbol de Problemas .....	18
Figura N° 3 Árbol de Objetivos .....	20
Figura N° 4 Diagrama de Estrategias .....	28
Figura N° 6 Flujograma de Procesos.....	37
Figura N° 7 Matriz FODA .....	38
Figura N° 8 Pregunta N° 1.....	42
Figura N° 9 Pregunta N° 2.....	43
Figura N° 10 Pregunta N° 3.....	44
Figura N° 11 Pregunta N° 4.....	45
Figura N° 12 Pregunta N° 5.....	46
Figura N° 13 Pregunta N° 6.....	47

---

Figura N° 14 Pregunta N° 7.....	48
Figura N° 15 Pregunta N° 8.....	49
Figura N° 16 Pregunta N° 9.....	50
Figura N° 17 Pregunta N° 10.....	51
Figura N° 18 Flujograma de Actividades.....	58
Figura N° 19 Modelo de Evaluación.....	61

## RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto habla de un tema muy importante en la actualidad se trata de salud ocupacional dentro de las organizaciones la misma que se fundó en Ginebra-Suiza en 1919.

El manual de seguridad y salud ocupacional contribuye a mejorar las condiciones de trabajo de los empleados, por lo que se realizan diagnósticos de todas las instalaciones, actividades y equipos de trabajo con el fin de realizar cambios que le permitan mejorar su rendimiento, evitando gastos innecesarios para así de esta manera aportar al desarrollo de la empresa en lo que respecta salud ocupacional.

La socialización del manual se lo realiza a través de una capacitación sobre el tema a los trabajadores de la empresa para así lograr identificar los distintos riesgos y enfermedades que se pueden dar en los lugares de trabajo, con la socialización de este manual se espera cumplir con todo lo establecido por la ley y para mejorar la calidad de vida de los trabajadores generando así también estabilidad laboral.

## ABSTRACT

The present project speaks about a very important topic at present there talk each other of occupational health inside the organizations the same one that was founded in Geneva - Switzerland in 1919.

The manual of safety and occupational health helps to improve the working conditions of the personnel, by what there are realized diagnoses of all the facilities, activities and teams of work in order to realize changes that allow him to improve its yield, avoiding unnecessary expenses this way this way to reach port to the development of the company in what it concerns occupational health.

The socialization of the manual realizes it across a training on the topic to the work people of the company this way to manage to identify the different risks and illnesses that can happen in the work places, with the socialization of this manual it hopes to be fulfilled with everything established by the law and to improve the quality of life of the work people generating this way also labor stability.

## CAPÍTULO I

### 1.01 Contexto

De acuerdo con la OMS, la Salud Ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además procura generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realzando el bienestar físico mental y social de los trabajadores y respaldar el perfeccionamiento y el mantenimiento de su capacidad de trabajo. A la vez que busca habilitar a los trabajadores para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible, la salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo. (OMS, s.f.)

**Riesgo:** Probabilidad de que suceda algún daño, desgracia o adversidad.

**Riesgo de Trabajo:** Son los accidentes y enfermedades a que están expuestos los trabajadores.

**Salud:** Es el bienestar físico y mental de las personas con la ausencia de enfermedades.

**Salud Ocupacional:** según (Dirección General de Salud Ambiental, 2005) establece que:

La Rama de la Salud Pública que tiene como finalidad promover y mantener el mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones; prevenir todo daño a la salud causado por las condiciones de trabajo y por los factores de riesgo; y adecuar el trabajo al trabajador, atendiendo a sus aptitudes y capacidades.

**Ergonomía:** Es el análisis de las condiciones de trabajo que conciernen al estado físico del trabajo, ambiente térmico, ruidos, iluminación, posturas de trabajo, desgaste energético, carga mental, fatiga y todo aquello q puede poner en peligro la salud del trabajador. (Guélaud, 1975)

Los sobreesfuerzos pueden provocar trastornos o lesiones músculo esqueléticos, originadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos.

**Lesiones más frecuentes derivadas de riesgos ergonómicos:** La adopción de posturas forzadas, la realización de trabajos repetitivos, la inadecuada manipulación manual de cargas y la incorrecta aplicación de fuerzas durante las tareas laborales, pueden dar lugar a trastornos musculoesqueléticos, es decir lesiones de tipo inflamatorio o degenerativo de músculos, tendones, nervios, articulaciones, ligamentos, etc. principalmente en el cuello, espalda, hombros, codos, muñecas, manos, dedos y piernas.

Estas lesiones aparecen de forma lenta y paulatina, y en un principio parecen inofensivas. Primero aparece dolor y cansancio durante las horas de trabajo, pero estos síntomas desaparecen fuera del mismo. Según se van agravando dichas lesiones, el dolor y el cansancio no desaparecen ni en las horas de descanso.

Axxis Centro Médico es inaugurado en febrero de 1996 ante la necesidad de romper los paradigmas de una medicina individualizada e impersonal para rescatar el principio de una atención médica ceñida en los más altos cánones éticos, con los avances tecnológicos más recientes pero conservando la imagen del médico preocupado y responsable del bienestar integral del paciente.

El centro médico está conformado por dieciséis (16) empleados, los mismos que realizan actividades diferentes y con cierto grado de riesgo para obtener enfermedades profesionales.

Como la empresa no cuenta con un manual de seguridad y salud ocupacional y en vista de la inexistencia de EPP que eviten enfermedades ergonómicas, se procede al diseño y socialización de una manual para prevenir las mismas.

En la necesidad de capacitar al personal sobre riesgos laborales nos vemos comprometidos con el diseño y socialización de una manual de seguridad y salud ocupacional, que sirva de apoyo para el personal tanto a nivel administrativo como operativo para prevenir futuros accidentes que puedan causar algunas enfermedades ergonómicas.

## 1.02 Justificación

Seguridad y Salud Ocupacional en Latinoamérica, Ecuador en la ciudad de Quito indica que es de suma importancia que todo patrono (según definido en la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo) tiene una extrema responsabilidad con la seguridad y salud de sus empleados, con respecto a cada reglamento que le aplica, indica que un especialista de Seguridad y Salud Ocupacional es una persona encargada de la prevención de accidentes, incidentes y eventos que puedan afectar a las personas, propiedad y el ambiente.

El trabajo permite a las personas satisfacer sus necesidades básicas y conseguir condiciones de vida dignas, tanto física, intelectual y social.

La salud ocupacional es considerada como parte fundamental en el progreso de las organizaciones e industrias y del país, porque todos sus trabajos están encaminadas a mejorar la calidad de vida de la población por medio de la programación y ejecución de actividades que eviten accidentes laborales y aparición de Enfermedades Profesionales.

Es por esto que este proyecto está enfocando en la Seguridad y Salud Ocupacional de los trabajadores de la empresa Axxis Centro Medico S.A para mejorar en todo aspecto la calidad de vida de los mismos, se vincula con el objetivo N° 9 del Plan Nacional del Buen Vivir que indica: garantizar el trabajo digno en todas sus formas.

---

### **1.03.- Definición del problema central "MATRIZ T"**

En esta matriz se detalla la situación actual de la empresa expresando las causas que permitirán el desarrollo del proyecto para alcanzar una situación mejorada, por lo que se ha establecido un rango calificativo en una escala del 1 al 5 donde uno es bajo y cinco es alto.

### 1.03.01 MATRIZ "T"

SITUACION EMPEORADA	SITUACION ACTUAL				SITUACION MEJORADA
Alto grado de enfermedades ergonómicas y bajo rendimiento profesional.	Elevado índice de probabilidad de enfermedades ergonómicas en la empresa Axxis Centro Medico.				Disminuir probabilidades de riesgos y enfermedades ergonómicas.
<b>FUERZAS IMPULSADORAS</b>	<b>I</b>	<b>PC</b>	<b>I</b>	<b>PC</b>	<b>FUERZAS BLOQUEADORAS</b>
Identificar los tipos de enfermedades ergonómicas que se puedan presentar en la empresa.	1	5	4	2	Deficiente conocimiento sobre los tipos de enfermedades que se puedan presentar.
Diseño del manual de SSO para mejorar la salud de los trabajadores.	1	4	4	1	Descuido y desinterés de las autoridades.
Socialización del manual para prevenir enfermedades ergonómicas.	1	5	4	1	Desinterés por parte de los trabajadores para mejorar su calidad de salud.
Capacitar al personal para minimizar riesgos y enfermedades.	2	4	4	2	Falta de programas de capacitación.
Tramitar y facilitar los equipos de protección.	2	5	4	2	Escasos recursos financieros.

*Tabla N° 1 Matriz "T"*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

## Conceptualización de la Matriz T

En el análisis de la Matriz T, se ha determinado una situación actual que es: Elevado índice de probabilidad de enfermedades ergonómicas en la empresa Axxis Centro Medico, encontrándose con una situación empeorada por el alto grado de enfermedades ergonómicas y bajo rendimiento profesional, proponiendo una situación mejorada que se reflejara con la disminución de riesgos y enfermedades ergonómicas.

Se obtiene fuerzas impulsadoras que ayudaran a mejorar la situación actual: la primera hace referencia con la identificación de los tipos de enfermedades ergonómicas que se pueden presentar en la empresa que en lo real mantiene un nivel bajo y se pretende llegar a un nivel alto; como segunda fuerza se considera el diseño del manual de SSO para mejorar la salud de los trabajadores por lo que mantiene un nivel bajo y se quiere llegar a un nivel medio alto; como tercera fuerza está la socialización del manual para prevenir enfermedades ergonómicas manteniendo en lo real un nivel bajo y se estima llegar a un nivel más alto.

La cuarta fuerza es capacitar al personal para minimizar riesgos y enfermedades que actualmente cursa un nivel medio bajo y lo ideal es alcanzar un nivel alto; como ultima fuerza esta tramitar y facilitar los equipos de protección que en lo real es bajo y se asume llegar a un ideal alto.

Así también existen fuerzas bloqueadoras que están evidenciadas con el deficiente conocimiento sobre los tipos de enfermedades que se puedan presentar que

---

en lo real es medio alto y se pretende bajar; continúa el descuido y desinterés de las autoridades que es medio alto y se pretende bajar.

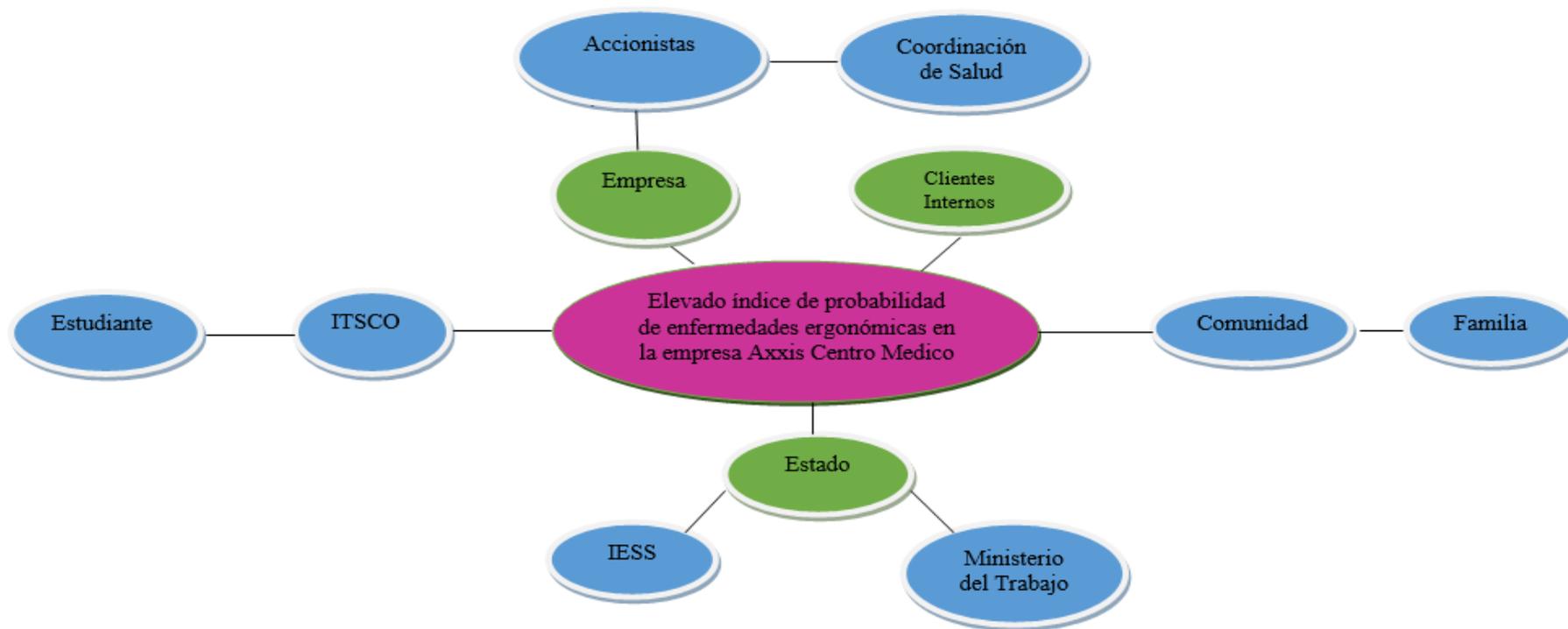
La tercera fuerza bloqueadora es el desinterés por parte de los trabajadores para mejorar su calidad de salud que es medio alto y se proyecta bajar a 1; como cuarta fuerza bloqueadora se observa la falta de programas de capacitación mostrando un nivel medio alto se anhela llegar a un nivel medio bajo, como última fuerza bloqueadora se evidenciar escasos recursos financieros.

## CAPÍTULO II

### 2.01 Mapeo de involucrados

El problema central dentro de este mapeo es el elevado índice de probabilidad de enfermedades ergonómicas en la empresa Axxis Centro Medico para lo cual presentaré a los involucrados tanto externos como internos.

## 2.02 MAPEO DE INVOLUCRADOS



*Figura N° 1 Mapeo de Involucrados*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

## 2.03 MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

<b>ACTORES INVOLUCRADOS</b>	<b>INTERES SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL</b>	<b>PROBLEMAS PERCIBIDOS</b>	<b>RECURSOS MANDATOS CAPACIDADES</b>	<b>INTERES SOBRE EL PROYECTO</b>	<b>CONFLICTOS POTENCIALES</b>
<b>EMPRESA</b>	Proporcionar de una manera adecuada a todos los trabajadores de la empresa una correcta información sobre SSO	Desinterés por la parte administrativa sobre las enfermedades laborales que pueden adquirir los trabajadores	-Gerente -Reglamento interno capítulo I -Cursos y talleres de SSO Financieros	Impartir información adecuada mediante la socialización del manual de SSO	Inexistencia de un departamento de Salud Ocupacional
<b>ACCIONISTAS</b>	No tener ningún tipo de problemas con entidades reguladoras como el IESS y el MDT	Personal enfermo por no mantener normas de seguridad	Como propietarios les interesa el bienestar de los empleados	Mantener al personal con buen estado de salud para una buena atención al cliente	Dejar que se haga cargo totalmente la gerencia
<b>COORDINACION DE SALUD Y ESTUDIANTE</b>	Mejorar las condiciones de trabajo de todos los empleados	No contar con los equipos necesarios	Normas de seguridad y salud Plan Nacional del Buen Vivir Objetivo N° 9	Brindar a los empleados conocimientos y elementos de seguridad para que se sientan seguros	Poco colaboración del administrador para proveer EPP
<b>CLIENTES INTERNOS</b>	Obtener conocimientos e información adecuada sobre SSO para su desarrollo profesional	Inexistencia del manual de SSO	-Humano -Reglamento interno capítulo II -Aportar con el bienestar de su salud	Disminuir enfermedades ergonómicas que pudieran ocasionarse dentro de la organización	Desinterés y desmotivación sobre la problemática
<b>IESS</b>	Proporcionar capacitaciones de Salud para los trabajadores y gerentes Normativa Legal	Apatía por parte de los involucrados para adquirir información sobre su bienestar	-Infraestructura adecuada -Código de trabajo Art. 38	Disminuir los accidentes de trabajo y mantener su responsabilidad ciudadana	Disminución de recursos económicos para brindar una adecuada atención

			-Brindar salud y bienestar a los seres humanos		
<b>MINISTERIO DE TRABAJO</b>	Proporcionar capacitaciones para una adecuada información para los trabajadores sobre SSO Normativa Legal	Desinterés al asistir a las capacitaciones que proporciona el MDT	-Inspectores de trabajo -Constitución de la república del Ecuador -Cursos proporcionados por profesionales de la rama	Aprobación del manual de SSO	Desacuerdo en la aprobación del manual por la entidad involucrada
<b>ITSCO</b>	Aportación de profesionales para guías del proyecto	Poco interés sobre la problemática	-Autoridades del plantel -Código de ética institucional -Comunidad del Instituto	Aprobación del tema para el desarrollo profesional y personal	Desconformidad del tema y la negociación del mismo
<b>COMUNIDAD</b>	Mala atención al cliente	Popularidad no placentera	Estándares de calidad	Mejorar la atención al cliente	Buscar alternativas con la competencia
<b>FAMILIA</b>	Seguridad con el trabajo que se realiza dentro de la empresa	Presencia de enfermedades ergonómicas	Respaldo del IESS Plan Nacional del Buen Vivir Objetivo N° 3	Mejorar la calidad de vida de los trabajadores	Denuncias y quejas en el MDT

*Tabla N° 2 Matriz De Análisis De Involucrados*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

## Conceptualización de la Matriz de Análisis de Involucrados

En el análisis de la Matriz de Involucrados, se ha determinado mediante el Mapeo de Involucrados que uno de los actores involucrados es la Empresa mostrando un interés sobre el problema central con la facilidad de proporcionar de una manera adecuada a todos los trabajadores de la empresa una correcta información sobre SSO, obteniendo problemas percibidos como el desinterés por la parte administrativa sobre riesgos laborales la misma que obtiene recursos por parte del Gerente basando en el reglamento interno de la Empresa AXXIS CENTRO MEDICO S.A en el capítulo I en el que dice:

“Art. 4 literal b: identificar y evaluar los riesgos, en forma inicial y periódica, con la finalidad de planificar adecuadamente las acciones preventivas, mediante sistemas de vigilancia epidemiológica ocupacional específicos u otros sistemas similares y combatirlos y controlarlos en su origen medio de transmisión y en el trabajador.

Literal c: Implementar programas, procedimientos que incluyan medidas de preventivas, que garanticen un mayor nivel de protección de la seguridad y salud de los trabajadores.”

El interés sobre el proyecto por parte de la empresa es impartir información adecuada mediante la actualización y socialización de una manual de SSO la misma que abarca un conflicto potencial por la inexistencia de un departamento de Seguridad y Salud Ocupacional que pueda orientar a los trabajadores.

Otro actor involucrado son los accionistas que su interés es no tener ningún tipo de problemas con entidades reguladoras como el IESS y el MDT donde pueden percibir un problema de poseer personal enfermo por no mantener normas de seguridad contando con un mandato donde su interés es mantener el bienestar de los empleados manteniendo un buen estado de salud para una buena atención al cliente.

El interés de la coordinadora de salud es mejorar las condiciones de trabajo de todos los empleados de la organización donde su principal problema es falta de equipos, acoplándose a un mando del Plan Nacional del Buen Vivir con el objetivo N° 9 donde indica: garantizar el trabajo digno en todas sus formas brindando conocimiento y elementos de seguridad a los trabajadores para que se sientan seguros, donde se percibe un problema con la falta de colaboración del administrador para proveer de equipos de protección personal.

El interés sobre el problema por parte de los Trabajadores es obtener conocimientos e información adecuada sobre SSO para su desarrollo profesional en la cual se percibe un problema por el poco interés que presentan cierta parte de empleados para informarse sobre su seguridad y salud, en el reglamento interno de seguridad en el capítulo II Art.6 indica lo siguiente:

“Todos los trabajadores tienen derecho a desarrollar sus labores en un ambiente de trabajo adecuado y propio para el pleno ejercicio de sus facultades físicas y mentales, que garanticen su salud, seguridad y bienestar.

Los trabajadores tienen derecho a estar informados sobre los riesgos laborales vinculados a las actividades que realizan. Complementariamente, los empleadores comunicaran las informaciones necesarias a los trabajadores y sus representantes

sobre las medidas que se ponen en práctica para salvaguardar la seguridad y salud de los mismos”

Otro actor involucrado es el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) ya que el interés del mismo es proporcionar capacitaciones de Salud para los trabajadores y gerentes empresariales, la misma que percibe un problema de apatía por parte de los involucrados para adquirir información sobre su bienestar, obteniendo un recurso del código de trabajo en el Art. 38 el que indica lo siguiente:

“Los riesgos prevenientes del trabajo son de cargo del empleador y cuando a consecuencia de ellos, el trabajador sufre daño personal, estará en la obligación de indemnizarle de acuerdo con las disposiciones de este Código, siempre que tal beneficio no le sea concedido por el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social”

Otro actor involucrado es el Ministerio de Relaciones Laborales (MRL) el cual mantiene un interés sobre la problemática proporcionando capacitaciones para una adecuada información para los trabajadores sobre SSO percibiendo un problema de desinterés al asistir a las capacitaciones que proporciona el MRL, manteniendo un mandato por parte de la Constitución de la República del Ecuador en el capítulo V Art. 410 el que indica lo siguiente:

“Obligaciones respecto de la prevención de riesgos.- Los empleadores están obligados a asegurar a sus trabajadores condiciones de trabajo que no presenten peligro para su salud o su vida.”

“Los trabajadores están obligados a acatar las medidas de prevención, seguridad e higiene determinadas en los reglamentos y facilitadas por el empleador. Su omisión constituye justa causa para la terminación del contrato de trabajo.”

El Instituto Cordillera que el interés que presta sobre el problema es la aportación de profesionales para guías del proyecto la misma que percibe un problema de poco interés sobre la problemática brindando un recurso humano como autoridades del plantel que van de la mano con el Código de Ética Institucional que motiva a los alumnos al estudio y al surgimiento personal y profesional para llegar a ser personas de bien para mantener mejores niveles de vida, manteniendo un interés sobre el proyecto con la aprobación del tema para el desarrollo profesional y personal con un conflicto potencial de desconformidad del tema y la negación del mismo.

Se tiene como actor involucrado la familia donde su interés es la seguridad del trabajo que se realiza dentro de la empresa, teniendo como recurso el IESS y como mandato el Plan Nacional del Buen Vivir vinculado con el objetivo N° 3 que indica: mejorar la calidad de vida de la población teniendo como conflicto potencial las denuncias y quejas en el Ministerio de Trabajo.

## CAPÍTULO III

### 3.01 Árbol de Problemas

El árbol de problemas es una técnica de análisis que puede ser utilizada en la planificación con un marco lógico como punto de partida para la asesoría participativa (Stahl G. &, 2003). Esta técnica permite identificar las causas y efectos que deben tener relación con el problema identificado.

### 3.01.01 Árbol de Problemas

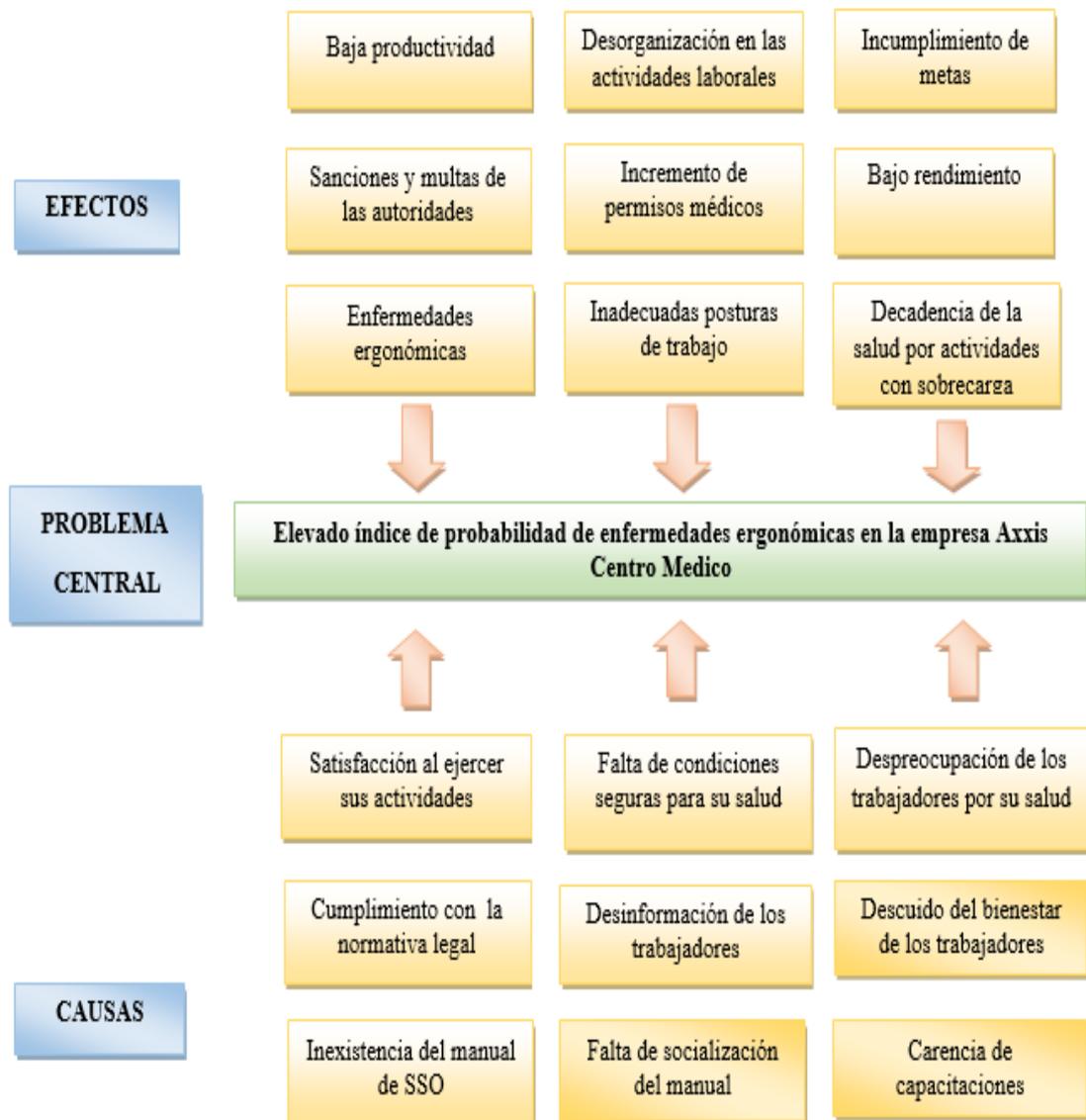


Figura N° 2 Árbol de Problemas

Autora: Viviana Ávila

Fuente: Investigación propia

## Conceptualización del Árbol de Problemas

Las causas para la existencia de este árbol de problemas es la inexistencia de un manual de SSO para mejorar la salud de los trabajadores junto con la falta de socialización para prevenir enfermedades ergonómicas y la carencia de capacitaciones para minimizar los riesgos.

Teniendo como problema central el elevado índice de probabilidad de enfermedades ergonómicas en la empresa Axxis Centro Medico que ha dado como efecto baja productividad, desorganización en las actividades laborales y el incumplimiento de metas.

### 3.02 Árbol de Objetivos

El árbol de objetivos es la interpretación positiva del árbol de problemas, ya que permite identificar las áreas concretas de intervención en las que se plantea el problema central. Es importante revisar y analizar cada problema para convertirlo en un objetivo positivo que facilite la solución del mismo y de esta manera las causas se conviertan en medios y los efectos en fines (Fernández, 2010)

### 3.02.01 Árbol de Objetivos

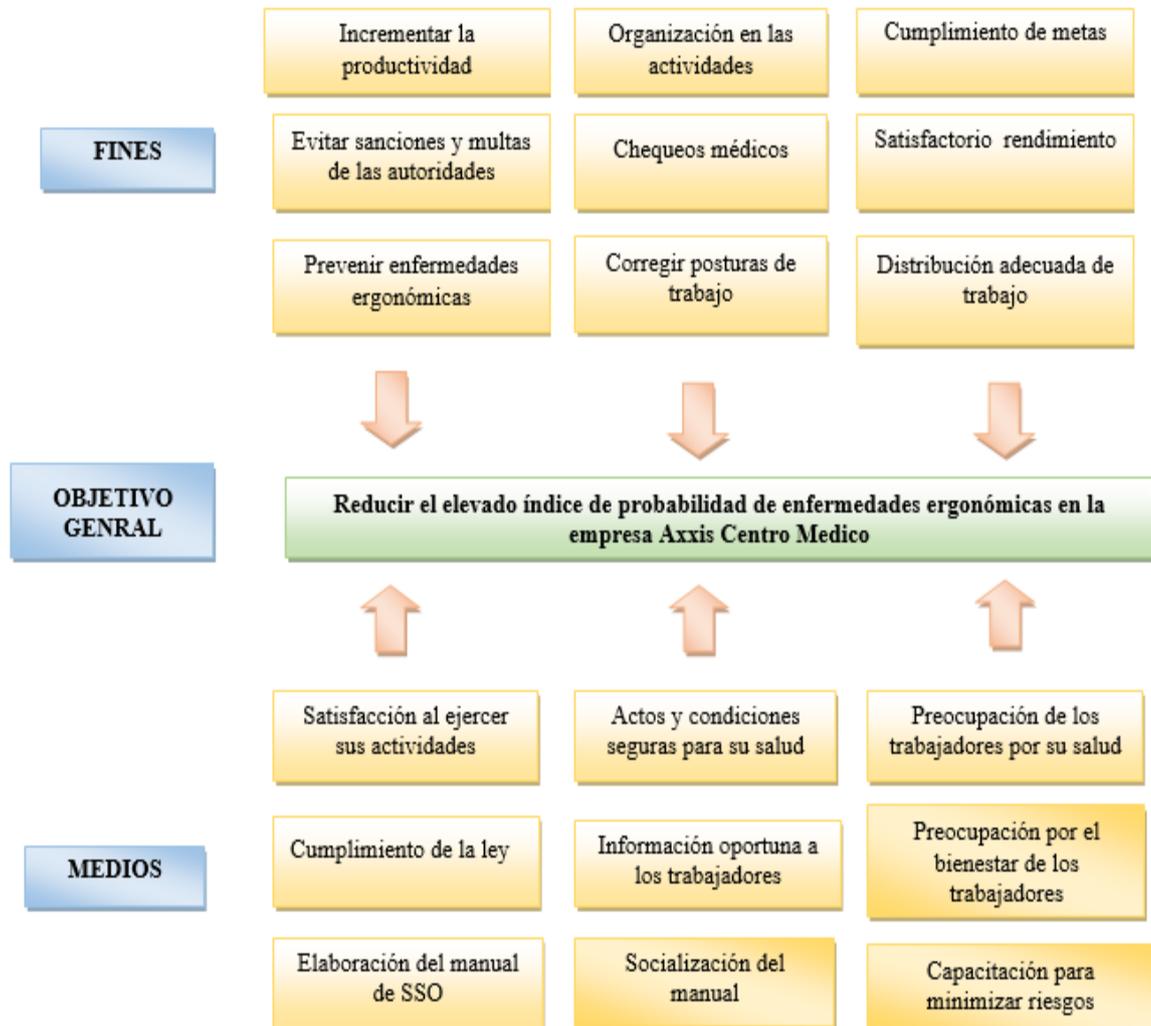


Figura N° 3 Árbol de Objetivos

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

## Conceptualización del Árbol de Objetivos

Mediante el análisis del Árbol de Objetivos se determina como medios la elaboración del manual de SSO que dará como fin la prevención de enfermedades ergonómicas junto con la socialización, que dará como resultado información oportuna para los trabajadores, se implementara capacitaciones para el bienestar de los empleados y el cumplimiento de metas que ayudaran a reducir el elevado índice de probabilidad de enfermedades ergonómicas en la empresa Axxis Centro Medico.

## CAPÍTULO IV

### 4.01 Análisis de Alternativas

El análisis de alternativas permite conocer cuáles podrían ser los posibles cambios que se deben implementar para mejorar la situación de la organización, de esta manera los objetivos planteados serán las estrategias potenciales para el cumplimiento de los intereses institucionales. (Washington, 1997)

4.01.

01

Matr

iz de

Análi

sis de

Alter

nativ

as

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROPOSITO	FACTIBILIDAD TECNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLITICA	TOTAL	CATEGORIA
Diseño del manual de SSO para mejorar la salud de los trabajadores.	5	4	4	5	4	22	Alta

Socialización del manual para prevenir enfermedades ergonómicas.	5	4	5	5	4	23	Alta
Capacitar al personal para minimizar riesgos y enfermedades.	5	4	4	4	4	21	Medio Alta
Reducir el elevado índice de probabilidad de enfermedades ergonómicas en la empresa AXXIS CENTRO MEDICO S.A	5	4	4	5	4	22	Alta
TOTAL	20	16	17	19	16	88	

**Tabla N° 3 Matriz de Análisis de Alternativas**

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

## **Conceptualización de la Matriz de Análisis de Alternativas**

Con la obtención del análisis de alternativas se puede determinar el impacto de los cambios propuestos, si son factibles o no, se puede visualizar el apoyo financiero y la aceptación de los involucrados directos.

A la vez se analiza los aspectos externos para saber que tanto pueden afectar en el desarrollo de la propuesta, el mismo que está valorado en una escala del 1 al 5, en el que se determina si es alta, media alta o baja.

### **4.02 Impacto de los objetivos**

La matriz de análisis de impacto de los objetivos identifica los elementos del entorno que podrían afectar a las estrategias a corto, mediano y largo plazo de la empresa y la consideración que habrá que dársele a cada uno.

#### 4.02.01 Matriz de Impacto de los Objetivos

OBJETIVOS	FACTIBILIDAD DE LOGARSE	IMPACTO DE GENERO	IMPACTO AMBIENTAL	RELEVANCIA	SOSTENIBILIDAD	TOTAL	CATEGORIA
<b>Diseño del manual de SSO para mejorar la salud de los trabajadores.</b>	Porque los principales beneficiarios son los trabajadores y (5)	Respeto a los derechos y obligaciones de los trabajadores (4)	Mejoramiento físico e integral de los trabajadores (4)	Cumplimiento de normas y leyes establecidas por las autoridades competentes (5)	Personal dispuestos a asistir a cursos de seguridad y salud(4)	22	Alto
<b>Socialización del manual para prevenir enfermedades ergonómicas.</b>	Los principales beneficiarios son los trabajadores (5)	Respeto a los derechos humanos con igualdad de género (4)	Mejoramiento de las condiciones adecuadas de salud (5)	Responde a los cumplimientos de las normas y leyes (5)	Promocionar charlas de seguridad y salud a los empleados (4)	23	Alto
<b>Capacitar al personal para minimizar riesgos y enfermedades.</b>	Dirigida de forma directa a los trabajadores (5)	Respeto a los derechos humanos sin discriminación (4)	Mejoramiento de las condiciones físicas de trabajo (4)	Responde a una comunicación asertiva sobre responsabilidad (4)	Proporcionar conocimientos básicos y adecuados a los trabajadores (4)	21	Medio Alto
<b>Reducir el elevado índice de probabilidad de enfermedades ergonómicas en la empresa AXXIS CENTRO MEDICO S.A</b>	Porque los principales beneficiarios son los trabajadores (5)	Respeto y la igualdad de género (4)	Mejoramiento del clima laboral (4)	Responde a los cumplimientos del reglamento interno (5)	Personal con condiciones de trabajo adecuados (4)	22	Alto
<b>TOTAL</b>	20	16	17	19	16	88	

*Tabla N° 4 Matriz de Impacto de los Objetivos*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

## **Conceptualización de Impacto de los Objetivos**

La matriz realizada nos da a conocer los diferentes medios que se tomarán en cuenta para medir la factibilidad de lograrse tomando en cuenta la ponderación se detecta el nivel de impacto que va causar.

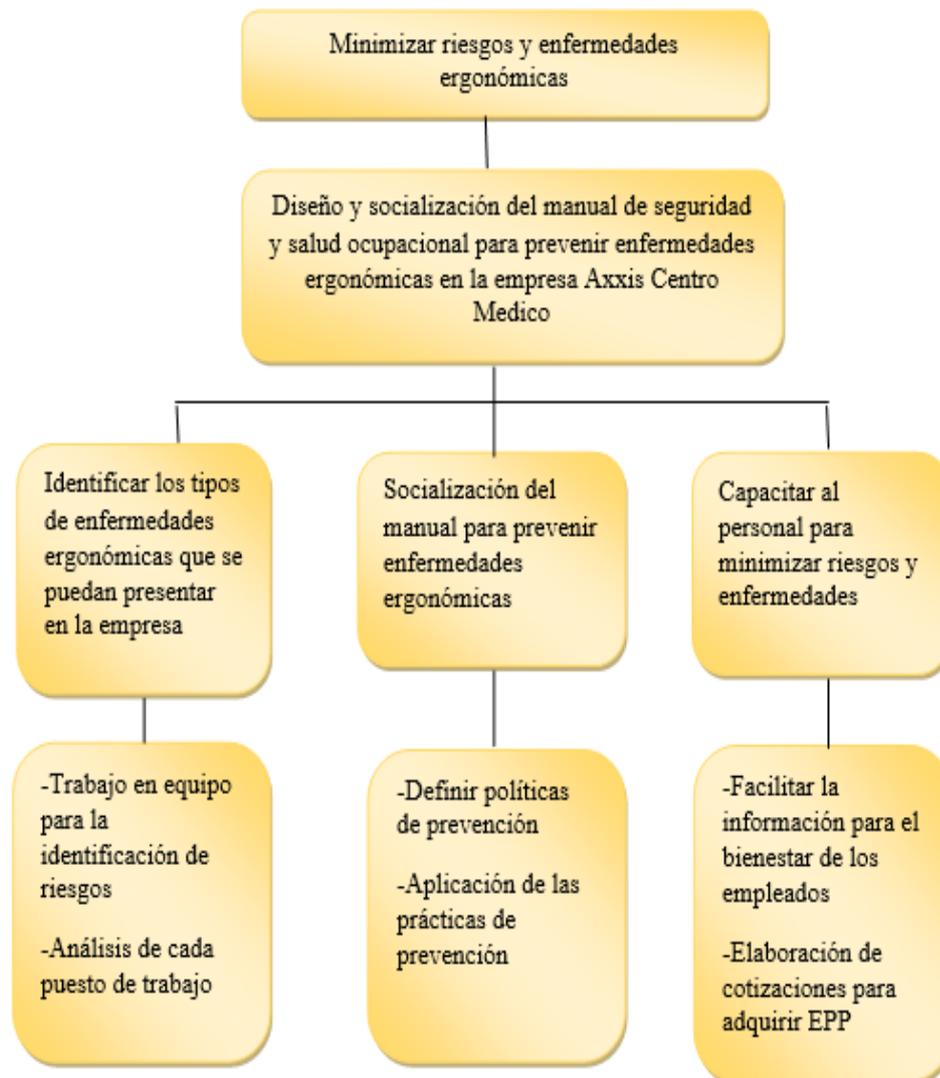
En el impacto de género se analiza lo que los objetivos pueden provocar en la organización sea en hombres o mujeres tomando en cuenta siempre su bienestar ya que va de la mano con el Plan Nacional del Buen Vivir donde menciona que se proveerá condiciones de trabajo seguro, saludable y no discriminatorio.

Así también se medirá el impacto ambiental que pueden causar los objetivos de acuerdo a su ponderación que medirá el grado de impacto, de igual forma se analiza la relevancia y la sostenibilidad ya que son puntos clave para la toma de decisiones.

### **4.03 Diagrama de Estrategias**

El diagrama de estrategias es una herramienta organizacional disciplinada y claramente definida; en esta estrategia se realiza un resumen de los fines directos transformándola en la finalidad principal del proyecto seguido del propósito que se abstrae del problema central.

#### 4.03.01 Diagrama de Estrategias



*Figura N° 4 Diagrama de Estrategias*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

## Conceptualización del Diagrama de Estrategias

Mediante el diagrama de estrategias se determina la finalidad del proyecto que es minimizar riesgos y enfermedades ergonómicas que define el propósito de mejora para la organización que es el diseño y socialización de un manual de seguridad y salud ocupacional para prevenir enfermedades ergonómicas en la empresa Axxis Centro Medico S.A

Seguido del propósito se encuentran algunos componentes y actividades para hacer los objetivos reales y que pueden ayudar a mejorar en todo aspecto la calidad de los trabajadores.

### 4.04 Matriz de Marco Lógico

El Marco Lógico es una herramienta de análisis estructurado, que facilita el proceso de identificación, diseño, ejecución y evaluación de políticas, programas, proyectos y diseños organizacionales, pudiendo aplicarse en cualquier fase de los respectivos procesos de planificación. Se puede modificar y mejorar repetidas veces, tanto durante la preparación como durante la ejecución del proyecto o programa, incluso durante el funcionamiento del mismo. (Educación, 2001).

#### 4.04.01 Matriz de Marco Lógico

<b>FINALIDAD</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>MEDIOS DE VERIFICACION</b>	<b>SUPUESTOS</b>
<b>Minimizar riesgos y enfermedades ergonómicas</b>	Tener un buen ambiente laboral dentro de la empresa Axxis Centro Médico, con la minimización de riesgos y enfermedades ergonómicas, para así lograr tener trabajadores motivados, alcanzando su eficiencia y eficacia	Encuestas y entrevistas realizadas al personal	Capacitaciones periódicas hacia los trabajadores de Axxis Centro Medico
<b>PROPOSITO</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>MEDIOS DE VERIFICACION</b>	<b>SUPUESTOS</b>
<b>Diseño y socialización del manual de seguridad y salud ocupacional para prevenir enfermedades ergonómicas en la empresa Axxis Centro Medico</b>	El diseño y socialización del manual ayudara a mejorar el bienestar y calidad de vida de los trabajadores	Entrevistas y encuestas realizadas al personal	Medición trimestral de la productividad
<b>COMPONENTES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>MEDIOS DE VERIFICACION</b>	<b>SUPUESTOS</b>
<b>1. Identificar los tipos de enfermedades ergonómicas que se puedan presentar en la empresa</b>	Se pretende tener un personal con buena salud física y mental, protegido de enfermedades profesionales	Registros estadísticos con base a las encuestas y entrevistas realizadas a los empleados	Llevando un control de inspecciones sobre los riesgos y el uso adecuados de EPP por parte de las autoridades.
<b>2. Socialización del manual para prevenir enfermedades ergonómicas</b>	Se proyecta contar con personal capacitado y dispuesto a contribuir con su bienestar	Evaluación de la socialización para constatar que todo el personal conozca del manual	Resistencia a la evaluación planteada

<b>3. Capacitar al personal para minimizar riesgos y enfermedades</b>	Puntualizar el uso correcto de los EPP	Evaluaciones periódicas para constatar que el personal no haya adquirido enfermedades	Uso correcto y buen manejo de implementos de trabajo por parte de los trabajadores.
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESUMEN DEL PRESUPUESTO</b>	<b>MEDIOS DE VERIFICACION</b>	<b>SUPUESTOS</b>
<b>Trabajo en equipo para la identificación de riesgos</b>	\$ 0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facturas</li> <li>• Recibos</li> <li>• Comprobantes</li> <li>• Informe médico de los empleados</li> <li>• Seguimiento por parte de la coordinación de seguridad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo y aprobación de la gerencia con los materiales para la socialización</li> <li>• No asistencia de los trabajadores</li> <li>• Desinterés por parte de los trabajadores</li> <li>• Organización inadecuada</li> <li>• Desinterés por parte de las autoridades</li> </ul>
<b>Análisis de cada puesto de trabajo</b>	\$ 0		
<b>Definir políticas de prevención</b>	\$ 0		
<b>Aplicación de las prácticas de prevención</b>	\$ 48,00		
<b>Facilitar la información para el bienestar de los empleados</b>	\$ 55,21		
<b>Elaboración de cotizaciones para adquirir EPP</b>	\$ 25,00		
	<b>TOTAL \$ 103,21</b>		

*Tabla N° 5 Matriz de Marco Lógico*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

## CAPÍTULO V

### PROPUESTA



#### 5.01 Antecedentes

Axxis Centro Médico es inaugurado en febrero de 1996 ante la necesidad de romper los paradigmas de una medicina individualizada e impersonal para rescatar el principio de una atención médica ceñida en los más altos cánones éticos, con los avances tecnológicos más recientes pero conservando la imagen del médico preocupado y responsable del bienestar integral del paciente. (AXXIS CENTRO MEDICO, s.f.)

La empresa comenzó sus actividades con muy poco personal y al transcurrir el tiempo fue creciendo y sus instalaciones fueron incrementándose, cuenta con un

grupo completo de servicios médicos, odontológicos, farmacia y laboratorio clínico. La cooperación de todos los especialistas asegura una atención efectiva y coordinada, por esto nos consideramos pioneros en el trabajo en equipo.

Axxis tomo una posición muy importante en el mercado, actualmente el centro médico está conformado por dieciséis (16) empleados, los mismos que realizan actividades diferentes y con cierto grado de riesgo para obtener enfermedades profesionales.

Como la empresa no cuenta con un manual de seguridad y salud ocupacional y en vista de la inexistencia de EPP que eviten enfermedades ergonómicas, se procede al diseño y socialización de una manual para prevenir las mismas.

En la necesidad de capacitar al personal sobre riesgos laborales nos vemos comprometidos con el diseño y socialización de una manual de seguridad y salud ocupacional, que sirva de apoyo para el personal tanto a nivel administrativo como operativo para prevenir futuros accidentes que puedan causar algunas enfermedades ergonómicas.

### **5.01.02 Filosofía Empresarial**

### **5.01.03 Misión**

Proporcionar a nuestros pacientes atención y servicio médicos accesibles y de óptima calidad, ceñida en los más altos cánones éticos y en un ambiente cálido y de vanguardia; contando con un equipo médico altamente profesional, preocupado y responsable del bienestar integral de sus pacientes.

#### **5.01.04 Visión**

Convertirnos en un Centro Médico de Salud Integral reconocido como un modelo de calidad en la atención integral del paciente. Esta filosofía, compartida por todos sus integrantes, genera en los usuarios la clara percepción de ser clientes de una organización que busca la excelencia.

#### **5.01.05 Política de calidad**

En Axxis Centro Médico definimos nuestra política de calidad a proporcionar a nuestros usuarios, atención y servicios médicos accesibles y de óptima calidad, ceñida en los más altos cánones éticos y en un ambiente cálido y de vanguardia; contando con un cuerpo médico altamente profesional, preocupado y responsable del bienestar integral de sus pacientes; comprometidos en el mejoramiento continuo de los procesos que maximicen el nivel de servicio de nuestra organización.

#### **5.01.06 Valores Institucionales**

- Calidez humana
- Integridad
- Ética
- Compromiso

### 5.01.07 Organigrama Estructural de la empresa Axxis Centro Medico S.A

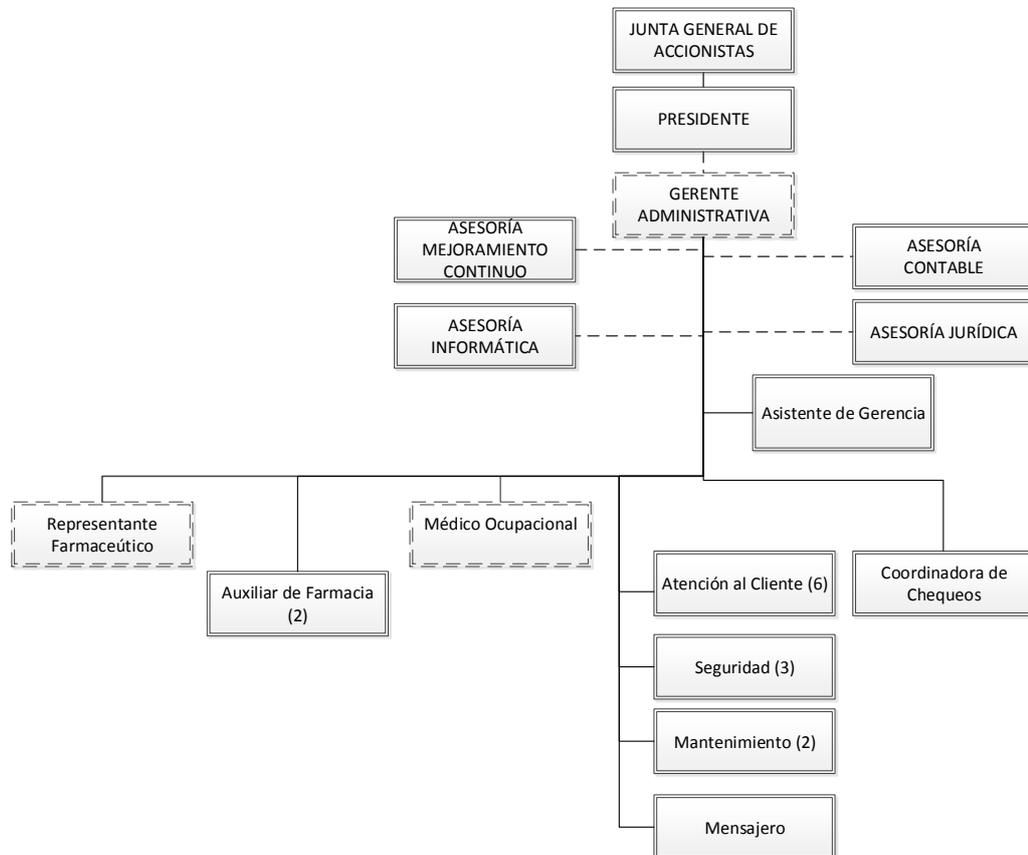


Figura N° 5 Organigrama Axxis Centro Medico

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Axxis Centro Medico

### 5.01.08 Funciones

A continuación se detallan algunas funciones del personal de la empresa

**Junta de accionistas:** líderes que se encargan de la toma de decisiones.

**Presidente:** dirige y controla las tareas de la gerencia administrativa.

**Gerente Administrativa:** encargada de controlar al personal y de la administración financiera y física.

**Asistente de Gerencia:** control y desarrollo de facturación, pago a proveedores, control de nómina.

**Coordinadora de Chequeos:** brinda una atención personalizada a los pacientes en el proceso de citas médicas.

**Servicio al Cliente:** brinda información adecuada a los pacientes y agenda de citas médicas.

**Auxiliar de Farmacia:** controla los procesos de medicamentos y venta de los mismos.

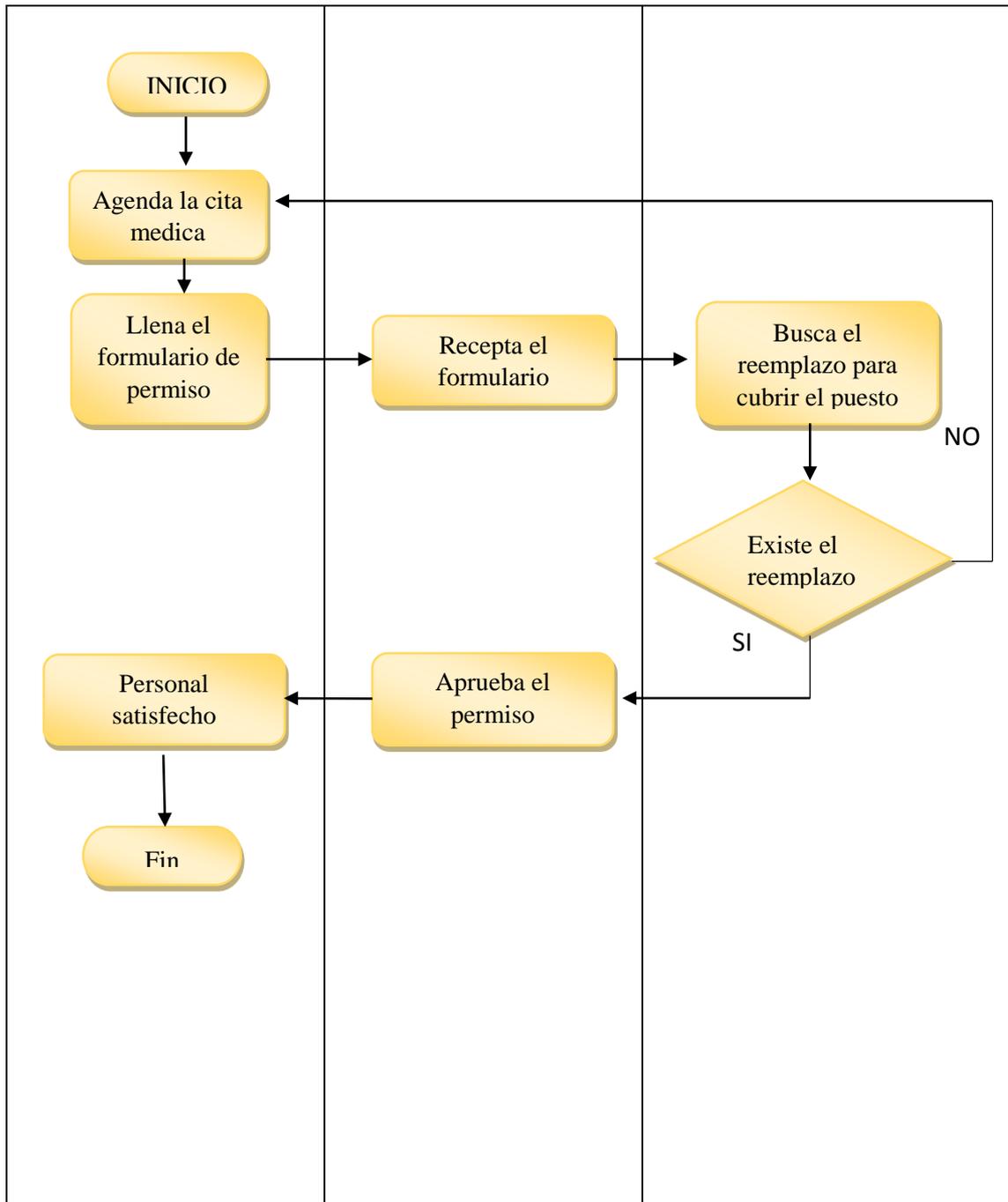
**Seguridad:** controla y dirige la seguridad del edificio.

**Mantenimiento:** manejo adecuado de la limpieza de oficinas y del edificio.

**Mensajero:** brinda servicios de mensajería a los médicos y personal administrativo.

#### 5.01.09 Flujograma de Permisos

FLUJOGRAMA DE PROCESO PERMISOS PARA CITA MEDICA		
PERSONAL	GERENTE ADMINISTRATIVA	ASISTENTE DE GERENCIA



**Figura N° 6** *Flujograma de Procesos*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

### 5.01.10 Matriz FODA

FORTALEZAS		DEBILIDADES	
Reconocida en el mercado	Variedad de especialidades medicas	Servicios personalizados	Falta de capacitaciones al personal
			Inexistencia de un manual de SSO
			Falta de programas de salud
OPORTUNIDADES		AMENAZAS	
Competitividad en el mercado por sus precios	Financiamiento para el cambio e innovación		Estado económico del país
			Posicionamiento de la competencia
			Tecnología cambiante

*Figura N° 7 Matriz FODA*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

### 5.01.11 Conceptualización de la Matriz FODA

En esta matriz se analiza la fortaleza de la empresa, la misma que es reconocida en el mercado por su variedad de servicios y especialidades médicas ya que cuenta con servicios personalizados.

Las debilidades que presenta se deben a la falta de capacitaciones al personal por el mismo hecho de no contar con una manual de Seguridad y Salud Ocupacional carece de programas de capacitación.

En las oportunidades se observa la competitividad en el mercado debido a sus precios que se mantienen de acuerdo a lo que estipula el Ministerio de Salud Pública, cuenta con financiamiento para el cambio e innovación.

En las amenazas se percibe el estado económico del país, tecnología cambiante y el posicionamiento de la competencia en el mercado.

## **5.02 Descripción de la herramienta metodológica**

### **5.02.01 Tipo de investigación**

El proyecto que se va realizar es de forma descriptiva que buscara recolectar datos que faciliten su desarrollo, para ello se realizan encuestas al personal que trabaja en la empresa AXXIS CENTRO MEDICO.

### **5.02.02 Enfoque de la investigación**

El enfoque de la investigación utilizada en este proyecto es mediante encuestas para poder así determinar el porcentaje de desinformación por parte de los trabajadores sobre su SSO, el método que se utiliza es la socialización del manual de Seguridad y Salud para poder fomentar calidad de vida e impulsar a los trabajadores para mejorar sus puestos y equipos de trabajo.

### **5.02.03 Población y muestra**

La investigación se realizara en la empresa AXXIS CENTRO MEDICO por la totalidad de empleados que son dieciséis (16) debido a que la población es pequeña no es necesario aplicar la fórmula para escoger la muestra.

### 5.02.04 Objetivo

Reducir el elevado índice de probabilidad de enfermedades ergonómicas en la empresa AXXIS CENTRO MEDICO S.A

### 5.02.05 Modelo de encuesta realizada al personal

#### Encuesta

La presente encuesta tiene por objeto determinar si los empleados de la empresa Axxis Centro Medico consideran importante obtener un manual de SSO que permita identificar los equipos de protección personal que hacen falta con el propósito de mejorar su calidad de trabajo y su seguridad.

1. ¿Conoce usted que es Salud Ocupacional?

SI

NO

2. ¿Sabe si la empresa cuenta con un manual de Seguridad y Salud Ocupacional?

SI

NO

3. ¿Sabe que es una enfermedad ergonómica?

SI

NO

4. ¿El empleador ofrece equipos de seguridad adecuados?

SI

NO

5. Tiene conocimiento sobre la prevención de enfermedades ergonómicas?

SI

NO

6. ¿Usted ha recibido charlas sobre riesgos de trabajo?

SI

NO

7. ¿Sabe que es un accidente?

SI

NO

8. ¿Sabe que es un incidente?

SI

NO

9. ¿Conoce cuáles son las enfermedades que puede ocasionar su puesto de trabajo?

SI

NO

10. ¿Le gustaría ser informad@ sobre los riesgos que puede tener su puesto de trabajo?

SI

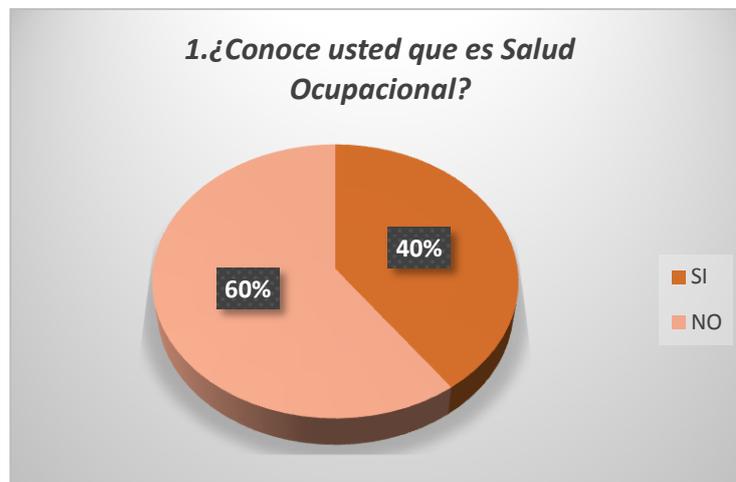
NO

### 5.02.06 Análisis de los Resultados

#### 1. ¿Conoce usted que es Salud Ocupacional?

*Tabla N° 6 Pregunta N° 1*

POBLACION	15
SI	6
NO	9



*Figura N° 8 Pregunta N° 1*

**Autora:** Viviana Ávila

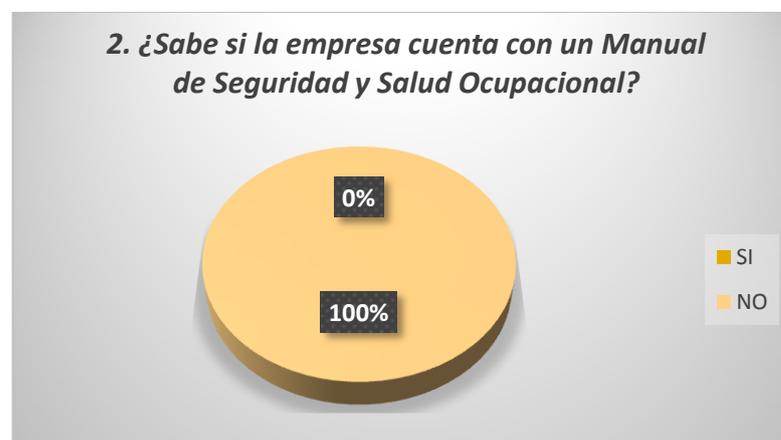
**Fuente:** Encuestas realizadas

**Análisis:** Según las encuestas realizadas los trabajadores de Axxis Centro Médico dicen que un 40 % conoce que es Salud Ocupacional, mientras que un 60 % no sabe que es Salud Ocupacional.

## 2. ¿Sabe si la empresa cuenta con un Manual de Seguridad y Salud Ocupacional?

*Tabla N° 7 Pregunta N° 2*

POBLACION	15
SI	0
NO	15



*Figura N° 9 Pregunta N° 2*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Encuestas realizadas

**Análisis:** Según las encuestas realizadas los trabajadores indican que el 100 % no sabe que existe un manual de Seguridad y Salud Ocupacional.

### 3. ¿Sabe que es una enfermedad ergonómica?

Tabla N° 8 Pregunta N° 3

POBLACION	15
SI	3
NO	12

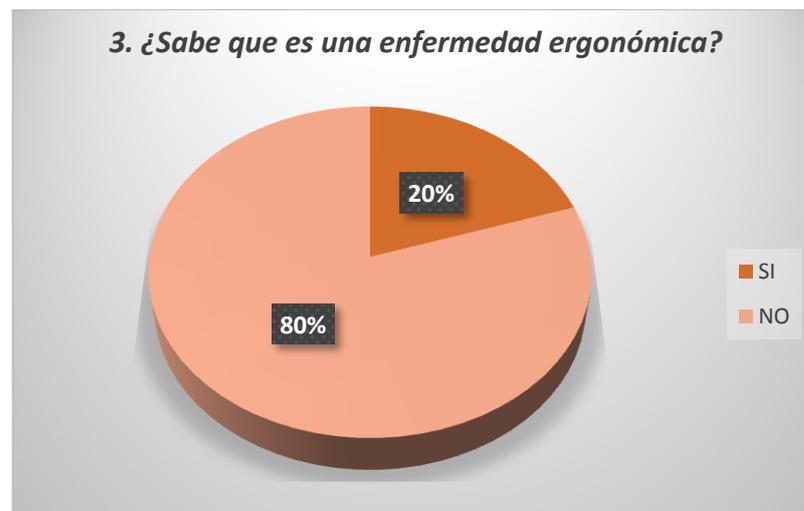


Figura N° 10 Pregunta N° 3

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Encuestas realizadas

**Análisis:** según las encuestas realizadas al personal de Axxis indica que un 20 % sabe cuáles son los lugares de riesgo de su trabajo, mientras que el 80 % no sabe cuáles son los lugares de riesgo.

#### 4. ¿El empleador ofrece elementos de seguridad adecuados?

Tabla N° 9 Pregunta N° 4

POBLACION	15
SI	0
NO	15



Figura N° 11 Pregunta N° 4

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Encuestas realizadas

**Análisis:** según las encuestas realizadas todos los trabajadores indican que el empleador no ofrece elementos de seguridad adecuado en un porcentaje del 100 %.

## 5. ¿Tiene conocimiento sobre la prevención de enfermedades ergonómicas?

Tabla N° 10 Pregunta N° 5

POBLACION	15
SI	7
NO	8

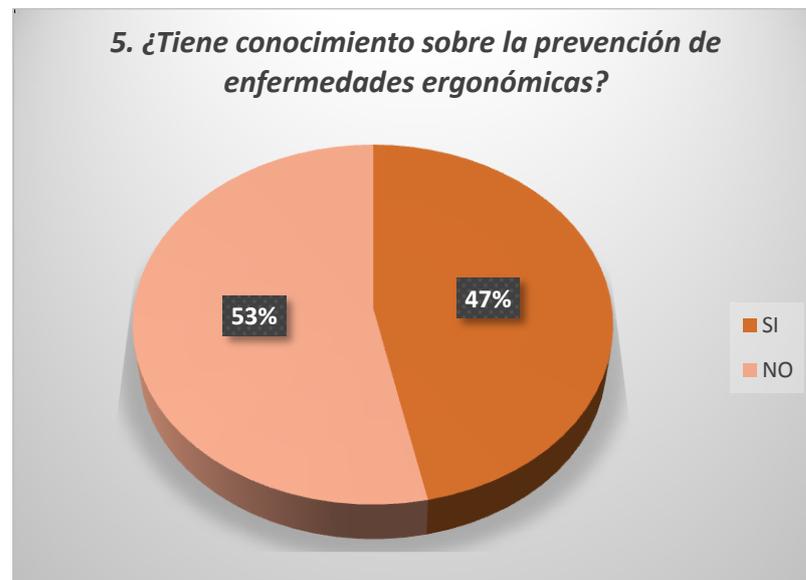


Figura N° 12 Pregunta N° 5

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Encuestas realizadas

**Análisis:** según las encuestas realizadas los trabajadores indican que un 47 % tiene conocimiento sobre enfermedades ergonómicas, mientras que el otro 53 % dice que no tiene conocimiento.

## 6. ¿Usted ha recibido charlas sobre riesgos de trabajo?

Tabla N° 11 Pregunta N° 6

POBLACION	15
SI	0
NO	15

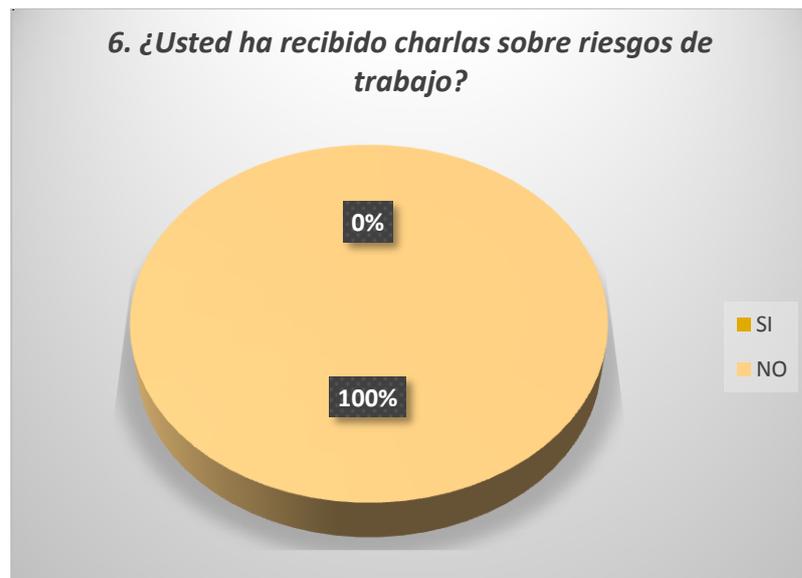


Figura N° 13 Pregunta N° 6

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Encuestas realizadas

**Análisis:** según las encuestas realizadas al personal de Axxis se determina con un porcentaje del 100 % que ningún empleado ha recibido charlas sobre riesgos de trabajo.

## 7. ¿Sabe que es un accidente?

Tabla N° 12 Pregunta N° 7

POBLACION	15
SI	6
NO	9

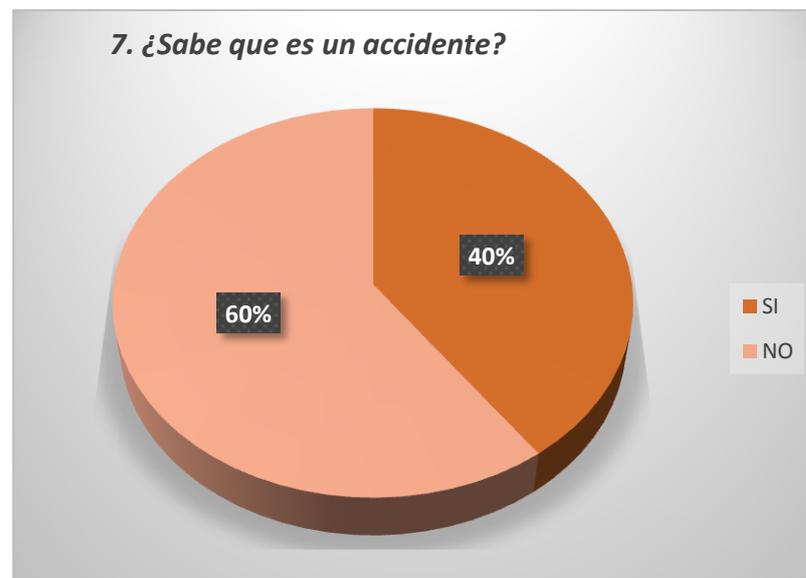


Figura N° 14 Pregunta N° 7

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Encuestas realizadas

**Análisis:** según las encuestas realizadas los trabajadores dicen que un 40 % sabe que es un accidente, mientras que el 60 % no sabe que es un accidente.

## 8. ¿Sabe que es un incidente?

Tabla N° 13 Pregunta N° 8

POBLACION	15
SI	1
NO	14

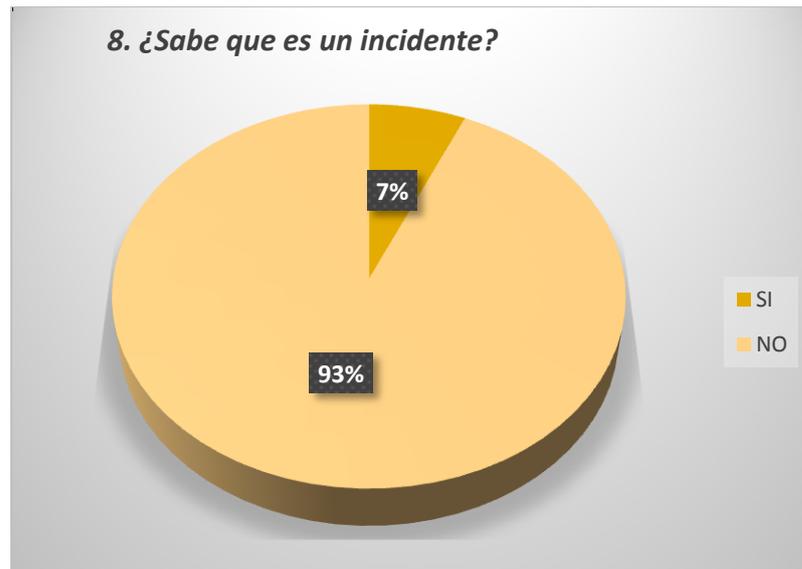


Figura N° 15 Pregunta N° 8

**Autora:** Viviana Ávila

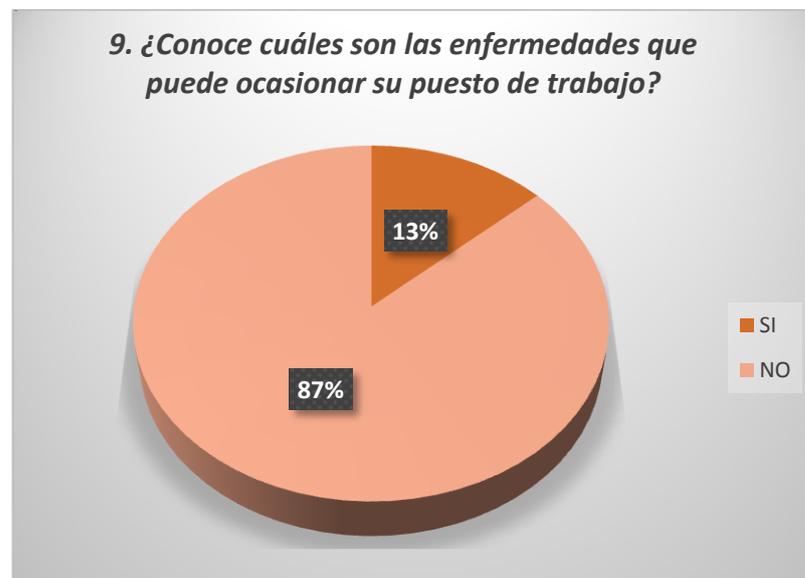
**Fuente:** Encuestas realizadas

**Análisis:** según las encuestas realizadas al personal de Axxis nos dicen que un 7 % sabe que es un incidente, mientras que el otro 93 % no sabe que es un incidente.

**9. ¿Conoce cuáles son las enfermedades que puede ocasionar su puesto de trabajo?**

*Tabla N° 14 Pregunta N° 9*

POBLACION	15
SI	2
NO	13



*Figura N° 16 Pregunta N° 9*

**Autora:** Viviana Ávila

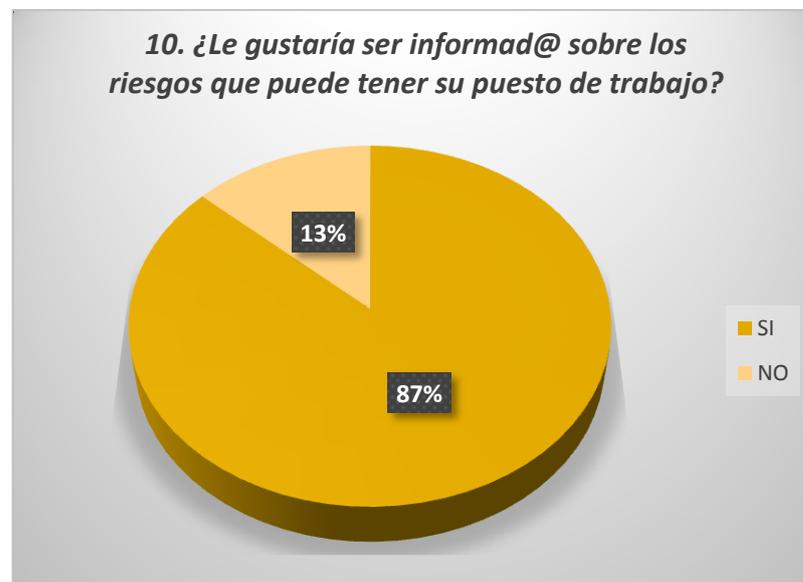
**Fuente:** Encuestas realizadas

**Análisis:** según las encuestas realizadas los trabajadores nos dicen que un 13 % conoce cuales son las enfermedades que ocasionar su puesto de trabajo, mientras que el 87 % no conoce de las enfermedades.

**10. ¿Le gustaría ser informad@ sobre los riesgos que puede tener su puesto de trabajo?**

*Tabla N° 15 Pregunta N° 10*

POBLACION	15
SI	13
NO	2



*Figura N° 17 Pregunta N° 10*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Encuestas realizadas

**Análisis:** se analiza que a un 87 % de la población encuestada le gustaría ser informado sobre los riesgos que puede tener su puesto de trabajo, mientras que al 13 % de la población encuestada no le gustaría ser informado sobre los riesgos que puede tener su puesto de trabajo.

---

## **5.03 Marco Teórico**

### **5.03.01 Manual**

Descripción de actividades que deben realizarse en las diferentes áreas o puestos de trabajo.

### **5.03.02 Para qué sirve un manual**

Sirve para brindar información clara a todos los miembros de la organización sobre salud, bienestar y seguridad durante su permanencia.

### **5.03.03 Salud**

Es el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (OMS, 1946)

### **5.03.04 Calidad de vida**

Según French: "la Calidad de Vida en el trabajo es una filosofía de gestión que mejora la dignidad del empleado, realiza cambios culturales y brinda oportunidades de desarrollo y progreso personal"

### **5.03.05 Salud Ocupacional**

Según la (Organización Mundial de la Salud, 2008) define que salud ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además procura generar y promover el trabajo

seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realizando el bienestar físico mental y social de los trabajadores y respaldar el perfeccionamiento y el mantenimiento de su capacidad de trabajo. A la vez que busca habilitar a los trabajadores para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible, la salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo.

#### **5.03.06 Ergonomía**

Estudio del ser humano en su ambiente laboral (Murrell, 1965)

#### **5.03.07 Características de la Ergonomía**

Según la investigación de (Gallo, 2015) las características de la ergonomía se clasifican en:

**Postura:** son las condiciones de posición del cuerpo.

**Fuerza:** el uso incorrecto de fuerzas puede ocasionar lesiones.

**Repeticiones:** son actividades similares desempeñadas durante una tarea.

**Duración:** es el tiempo de permanencia en el trabajo.

**Tiempo de recuperación:** factor es necesario para reducir las causas de riesgo

**Vibración de Segmentos:** puede causar una insuficiencia vascular de la mano y dedos.

### 5.03.08 Tipos de Manuales

De acuerdo con la investigación de (Valencia, 2002) los tipos de manuales son:

#### **Por su naturaleza o área de aplicación:**

**Microadministrativos:** corresponden a una sola organización de forma específica.

#### **Por su Contenido**

**De Organización:** contienen información detallada sobre estructura organizacional, filosofía corporativa, antecedentes, entre otros.

**De Procedimientos:** contienen información sobre la secuencia de operaciones sobre funciones, actividades y tareas de una organización.

**De Puestos:** contiene información de funciones y responsabilidades asignadas a los puestos de una organización.

**De Técnicas:** contienen información de cómo emplear herramientas técnicas para el desarrollo de funciones.

**De Producción:** información específica de apoyo de ventas.

**De Personal:** conocidos también como manuales industriales, contienen las reglas del empleado.

#### **Por su Ámbito**

**Generales:** contienen información general de una organización según su naturaleza y giro industrial.

### 5.03.08 Tipos de Ergonomía

De acuerdo con la investigación de (Gallo, 2015) los tipos de ergonomías son:

**Ergonomía Biomecánica:** diseño de tareas y actividades para que la mayoría de las personas puedan realizarlas sin riesgo de sufrir daños o lesiones.

**Ergonomía Cognitiva:** Forma en que se lleva a cabo, en vez de centrarse en el componente tecnológico o en el medio.

**Ergonomía geométrica:** Se preocupa en la relación del hombre y el medio ambiente, sobresaliendo los factores ambientales sobre la salud del trabajador.

**Ergonomía temporal o crono ergonomía:** Se dedica a la relación tiempo – salud tanto física como psicológica, centrándose en los ritmos de trabajo biológico y social.

**Ergonomía física:** Se preocupa netamente de las actividades físicas del trabajador.

**Ergonomía organizacional:** Se encarga de las estructuras organizacionales, las políticas, procesos y los factores psicosociales del trabajo.

### 5.03.09 Factores de Riesgos

Son condiciones de trabajo repetitivo que aumenta probabilidad de desarrollar algún tipo de enfermedad.

---

**Posturas Forzadas:** los factores de riesgos son

- La frecuencia de movimientos
- La duración de la postura
- Posturas de tronco posturas de cuello
- Posturas de las extremidades superiores e inferiores

**Movimientos Repetitivos:** los factores de riesgo son

- La frecuencia de movimientos
- El uso de fuerza
- La adopción de posturas y movimientos forzados
- Los tiempos de recuperación insuficiente
- La duración del trabajo repetitivo

**Manipulación Manual de Cargas:** los factores de riesgo son

- Peso a levantar
- Frecuencia de levantamientos
- Agarre de la carga
- Asimetría o torsión del tronco
- Distancia de la carga al cuerpo
- Duración de la tare

**Transporte:** los factores de riesgo son

- Peso de la carga
- Distancia

- Frecuencia
- Masa acumulada transportada

**Empuje y Arrastre:** los factores de riesgo son

- Fuerza
- Altura de agarre
- Distancia del recorrido
- Frecuencia y duración
- Postura

#### 5.03.10 Tipos de Riesgos

De acuerdo con (Vega, 2011) los tipos de riesgos se clasifican en:

**Riesgos Físicos:** están relacionados con la iluminación, radiaciones, ruidos, vibración, rayos laser y electricidad.

**Riesgos Químicos:** están constituidos con todas las sustancias químicas y materiales como vapores, gasas, humos metálicos, líquidos y polvos.

**Riesgos Biológicos:** son todos aquellos agentes infecciosos como bacterias, virus, hongos, parásitos, entre otros.

**Riesgos Psicosociales:** son factores que provocan tensiones en el trabajo.

**Riesgos Ergonómicos:** se interacciona con el hombre y el ambiente de trabajo como diseño del lugar, posiciones y manejo manual de materiales.

## 5.04 Flujograma de actividades

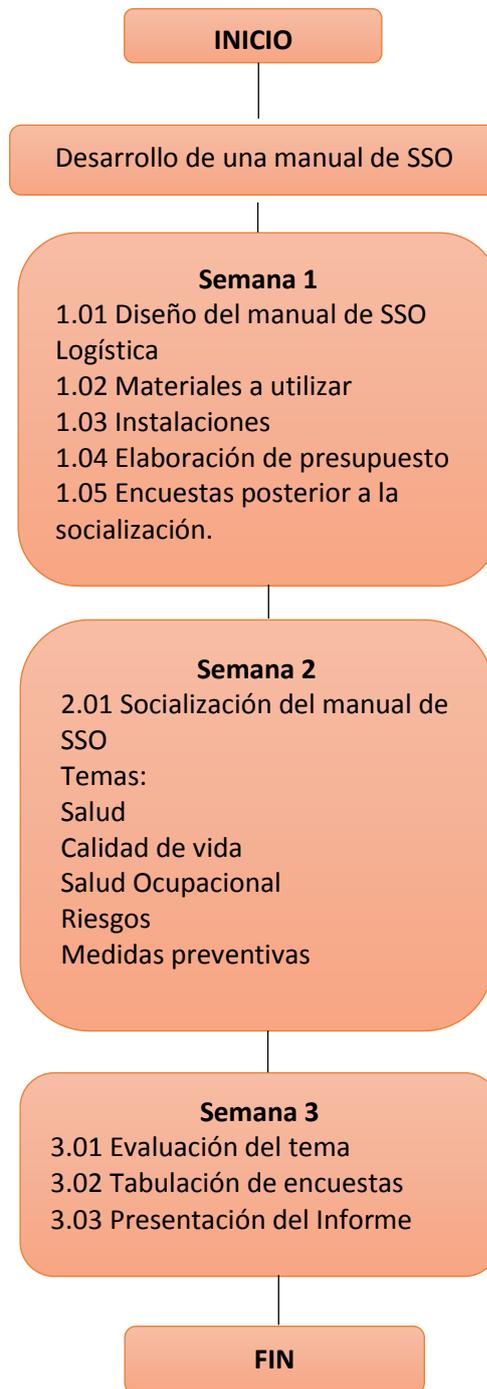


Figura N° 18 Flujograma de Actividades

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

---

### **5.04.01 Desarrollo de actividades primera semana**

#### **5.04.01.01 Diseño de un Manual de Seguridad y Salud Ocupacional**

Diseño de un manual de SSO con el propósito de prevenir enfermedades ergonómicas para mejorar el ambiente laboral y calidad de vida de los trabajadores.

#### **5.04.01.02 Logística**

##### **Materiales a utilizarse**

Axxis Centro Medico cuenta con los materiales y equipos a utilizar para llevar acabo la socialización mediante una capacitación como son: computadora, proyector, sillas, bolígrafos.

##### **Instalaciones**

La socialización del manual de SSO se realizará en las instalaciones de Axxis ubicado en la Av. América y Vozandes, cuenta con el espacio adecuado para la socialización.

##### **Socialización**

Dicha socialización se lo realizara a todo el personal, siendo estas 15 personas, los mismos que se les reunirá el día sábado segundo del mes de julio, para que reciban dicha capacitación, el tiempo de duración del taller será de 4 a cinco horas.

Las personas adecuadas para socializar el manual son: la coordinadora de salud y el médico ocupacional que cuenta la empresa, lo que no generará erogación alguna de dinero.

### Elaboración del Presupuesto

En el presupuesto que se necesita para la socialización del manual de Seguridad y Salud Ocupacional se tomara en consideración el recurso humano y materiales, ya que la empresa cuenta con las instalaciones.

MATERIALES Y EQUIPOS			
Concepto	Cantidad	Costo Unitario	Valor Total
Esferográficos Bic	15	\$ 0,25	\$ 3,75
Manuales	15	\$ 1,50	\$ 22,50
Carpetas	15	\$ 0,40	\$ 6,00
Cartelera Corporativa	1	\$ 0,00	\$ 0,00
Pizarra	1	\$ 0,00	\$ 0,00
Marcador líquido	2	\$ 0,50	\$ 1,00
Resma de papel	2	\$ 5,00	\$ 10,00
Coffe Breack	15	\$ 3,00	\$ 45,00
TOTAL			88.25

*Tabla N° 16 Materiales y Equipos*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

#### 5.04.01.03 Desarrollo de Actividades de la segunda semana

Se llevara a cabo la socialización del Manual de SSO para dar a conocer la importancia de la salud ocupacional en el trabajo y sus beneficios.



---

## **Presentación de Informe**

Se realizara un informe de los datos obtenidos para entregar a las autoridades competentes.

### **5.05 Manual de Seguridad y Salud Ocupacional**

Diseño del Manual de Seguridad y Salud Ocupacional para prevenir enfermedades ergonómicas en la empresa Axxis Centro Medico S.A.

# MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL



AXXIS CENTRO MEDICO S.A

## 1. Introducción

Este manual esta creado con el propósito de reducir enfermedades ergonómicas dentro de la organización y mantener un diseño de protección para prevalecer la salud y bienestar tanto físico como mental de los trabajadores.

Es primordial para la empresa puesto que consiente la utilización de actividades planeadas y buenas prácticas de trabajo que garantice la seguridad y bienestar de los empleados.

Además de garantizar la seguridad laboral de los empleados, busca mantener en óptimas condiciones los materiales y equipos de trabajo y crear conciencia sobre la identificación de riesgos, prevención de accidentes y enfermedades profesionales siendo una guía para todas las personas que conforman la empresa.

El manual esta creado con la facilidad adquirir conocimientos básicos de prevención y seguridad para los trabajadores.

## 2. Marco Legal

- Decreto 2393 reglamento de Seguridad y salud de los trabajadores y mejoramiento del medio Ambiente: Artículo 14.
- Resolución 957 reglamento del Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo: Artículo 13 y 14.
- Decreto 2393 Reglamento de Seguridad y salud de los trabajadores y mejoramiento del medio ambiente de trabajo: Artículo 14, numeral 7 8 y 10.

### **3. Obligaciones**

#### **3.01 Obligaciones del Empleador**

- Facilitar a los trabajadores todo tipo de protección, brindando una capacitación del correcto manejo y uso de los equipos
- Realizar programas médicos periódicos
- Indemnizar a los empleados por los accidentes que sufrieran dentro del trabajo y por las enfermedades profesionales que ocasionen algún tipo de incapacidad conforme a lo estipulado con (Codigo de Trabajo, Art. 38)

#### **3.02 Obligaciones del Trabajador**

- Poner en práctica la capacitación recibida y hacer uso de la protección
- Cuidar de su higiene personal para evitar el contagio de enfermedades
- Usar correctamente los equipos de protección personal y cuidar su conservación
- Colaborar con la localización de accidentes o enfermedades que existan dentro de la organización. (Codigo de Trabajo, Art. 13)

### **4. Misión**

Prevenir accidentes y enfermedades ergonómicas a través de la identificación, evaluación y corrección de riesgos para mejorar el bienestar y salud de los trabajadores.

### **5. Visión**

Llegar a cada uno de sus colaboradores creando una cultura de seguridad sabiendo que Axxis Centro Medico ve como su mayor capital al recurso humano dándole protección integral.

## **6. Meta**

Socializar el manual y hacer que todos los colaboradores de la empresa Axxis Centro Medico conozcan las medidas de prevención de enfermedades y accidentes ergonómicos.

## **7. Objetivos**

### **7.01 Objetivo General**

Establecer normas, reglas y procedimientos que garanticen el bienestar de los trabajadores en su medio de trabajo.

### **7.02 Objetivos Específicos**

- Llevar una coordinación y orden de las actividades que se realizan en la empresa.
- Prevenir la ocurrencia de accidentes y enfermedades profesionales.

## **8. Propósito del Manual**

Brindar a los colaboradores conocimientos básicos de seguridad y salud para mejorar el ambiente laboral y puesto de trabajo prevaleciendo una cultura de protección con la intención de:

- Conocer y proporcionar medidas básicas de protección y prevención
- Proponer acciones de mejora
- Mejorar el clima laboral
- Corregir las condiciones de trabajo

## 9. Comité de Seguridad

El comité de SSO se compromete a la coordinación de acciones como:

- Cuidado y salud de los trabajadores
  - Vigilancia del medio ambiente de trabajo
  - Coordinación de programas de evaluaciones médicas
  - Brindar asesoría e información de SSO
- Proveer de equipos que faciliten el trabajo de los empleados.

## 10. Medios de Socialización

Mediante un taller de capacitación sobre riesgos, accidentes y enfermedades ergonómicas, con la utilización de herramientas tecnológicas que faciliten el conocimiento de los colaboradores.

## 11. Duración de la socialización

La duración del taller de socialización será de cuatro horas en un día sábado para evitar la interrupción de tareas y posterior se realizara una evaluación para saber el impacto que tuvo en los trabajadores.

## 12. Dirigido a:

El presente manual va dirigido a todos los colaboradores de Axxis Centro Medico.

## 13. Principios de la Ergonomía



## 14. Marco Conceptual

### 14.01 Salud



Es el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (OMS, 1946)

### 14.02 Calidad de vida

Según French: "la Calidad de Vida en el trabajo es una filosofía de gestión que mejora la dignidad del empleado, realiza cambios culturales y brinda oportunidades de desarrollo y progreso personal"



### 14.03 Salud Ocupacional



(Organización Mundial de la Salud, 2008) Define la salud ocupacional como una actividad multidisciplinaria que promueve y protege la salud de los trabajadores. Esta disciplina busca controlar los accidentes y

las enfermedades mediante la reducción de las condiciones de riesgo.

A mi criterio es cuidar el bienestar físico, mental y social de los trabajadores previniendo daños ocasionados por los lugares o puestos de trabajo.

## 15. Factores de Riesgo

Es la acción que provoca daño en la salud de los trabajadores.

### 15.01.01 Clasificación de los Factores de Riesgo

#### 15.01.02 Riesgos Físicos:



Están relacionados con la iluminación, radiaciones, ruidos, vibración, rayos laser y electricidad.

#### 15.01.03 Riesgos Químicos:

Están constituidos con todas las sustancias químicas y materiales como vapores, gasas, humos metálicos, líquidos y polvos.



#### 15.01.04 Riesgos Biológicos:

Son todos aquellos agentes infecciosos como bacterias, virus, hongos, parásitos, entre otros.



#### 15.01.05 Riesgos Psicosociales:

Son factores que provocan tensiones en el trabajo.



## 16. Riesgos Ergonómicos:

Se interacciona con el hombre y el ambiente de trabajo como diseño del lugar, posiciones y manejo manual de materiales.



### 16.01 Factores de Riesgos

Son condiciones de trabajo repetitivo que aumenta probabilidad de desarrollar algún tipo de enfermedad.

#### 16.01.02 Posturas Forzosas: los factores de riesgos son

- La frecuencia de movimientos
- La duración de la postura
- Posturas de tronco posturas de cuello
- Posturas de las extremidades superiores e inferiores



#### 16.01.03 Movimientos Repetitivos: los factores de riesgo son

- La frecuencia de movimientos
- El uso de fuerza
- La adopción de posturas y movimientos forzados
- Los tiempos de recuperación insuficiente



- La duración del trabajo repetitivo

#### 16.01.04 Manipulación Manual de Cargas:

los factores de riesgo son

- Peso a levantar
- Frecuencia de levantamientos
- Agarre de la carga
- Asimetría o torsión del tronco
- Distancia de la carga al cuerpo
- Duración de la tare



#### 16.01.05 Transporte: los factores de riesgo

son

- Peso de la carga
- Distancia
- Frecuencia
- Masa acumulada transportada



#### 16.01.06 Empuje y Arrastre: los

factores de riesgo son

- Fuerza
- Altura de agarre
- Distancia del recorrido
- Frecuencia y duración



- 
- Postura

## 17. Definición de Accidente, Incidente y Enfermedad Profesional

**17.01 Accidente:** es un suceso repentino que puede producir lesiones, invalidez o la muerte.



**17.02 Incidente:** suceso que tuvo el potencial de ser un accidente pero no ocasiona lesiones.

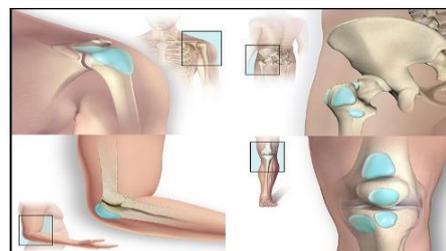


**17.03 Enfermedad Profesional:** esta puede ser permanente o temporal dado por las condiciones o del medio de trabajo.



## 18. Clasificación de Enfermedades Ergonómicas

**18.01 Bursitis:** lesiones que se presentan en las rodillas, codo y hombros debido a movimientos repetitivos.



**18.02 Tenosinovitis:** inflamación de tendones ocasionados por movimientos repetitivos.



**18.03 Tendinitis:** inflamación entre el musculo y el tendón.



**18.04 Síndrome del túnel del carpo:**

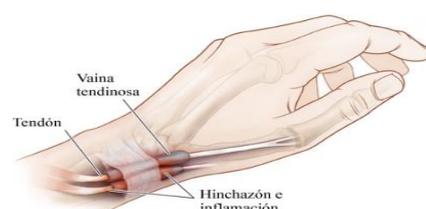
Presión de nervios en la muñeca causada por mantenerla muñeca encorvada.



**18.05 Cuello u hombro tensos:**

Inflación de los músculos por mantener una postura rígida.

## 19. Factores de Riesgos Ergonómicos



Según (Alvarez, 2009) es el conjunto de actividades que pueden ocasionar lesiones tales como:

**19.01 Carga postural:** Está relacionada con el espacio en el que están distribuidos los implementos de trabajo así como también peso, malas posturas, movimientos repetitivos.



**19.02 Condiciones Ambientales:** son efecto de la inadecuada iluminación que existe, el exceso de ruido, el ritmo de trabajo teniendo como efecto un mal desempeño laboral.



**19.03 Aspectos Psicosociales:** son aquellos aspectos que están relacionados con el comportamiento de personas en su lugar de trabajo, de aquí si existen malas relaciones laborales pueden ocasionar problemas como depresión, ansiedad, etc.

## 20. Equipos de Protección Personal

Según (Montanares, s.f) los equipos de protección personal comprenden todos aquellos dispositivos, accesorios y vestimentas de diversos diseños que emplea el trabajador para protegerse



contra posibles lesiones.

### 20.01 Requisitos de un E.P.P

Según (Montanares, s.f) los requisitos son:

- Proporcionar máximo confort y su peso debe ser el mínimo compatible con la eficiencia en la protección.
- No debe restringir los movimientos del trabajador.
- Debe ser durable y de ser posible el mantenimiento debe hacerse en la empresa.
- Debe ser construido de acuerdo con las normas de construcción.
- Debe tener una apariencia atractiva.

### 20.02 Clasificación de los EPP

<b>CLASIFICACIÓN</b>	
<b>Protección a la cabeza:</b> debe contar con una correa sujetadora para mayor seguridad.	
<b>Protección de ojos:</b> diseñados para protección de ojos, contra líquidos, humos, vapores y gases, para desprendimientos de partículas hacer uso de lentes.	
<b>Protección de oídos:</b> son necesarios cuando el ruido excede los 85 decibeles, depende el ruido se pueden usar tapones u orejeras.	
<b>Protección Respiratoria:</b> equipos creados para aspiraciones de sustancias toxicas.	

<p><b>Protección de Manos:</b> guantes que ayudan a la protección de quemaduras, descargas, eléctricas, manipulación de sustancias químicas, entre otros.</p>	
<p><b>Protección de pies:</b> calzado diseñado para diferentes tipos de trabajo con punta de metal, antideslizante, resistente al calor, ajustados al pie y al tobillo para evitar.</p>	
<p><b>Cinturones de seguridad:</b> cinturón o arnés diseñados para trabajos de 1.8 metros de altura.</p>	
<p><b>Ropa de Trabajo:</b> diseñados para cubrir ciertos riesgos específicos, sustancias causticas o de radiación.</p>	

## 21. Ventajas y Desventajas de los EPP

### 21.01 Ventajas de los EPP

- Fáciles de usar
- Rapidez de su implementación
- Disponibles en el mercado

### 21.02 Desventajas de los EPP

- Necesitan mantenimientos
- Crean una falsa sensación de seguridad
- Tienen costos elevados en el mercado

## 22. Riesgos Posturales en la oficina



## 23. Medidas de prevención en el puesto de trabajo

La organización y el adecuado espacio de trabajo son muy importantes para el desarrollo de actividades.

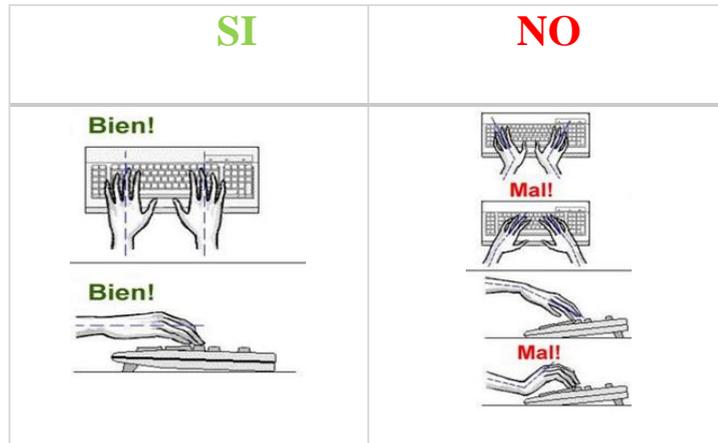
### 23.01 Uso del Monitor

Adecuarlo a la iluminación del ambiente, ajustar los controles de brillo, el borde superior de la pantalla debe quedar a nivel de los ojos.



### 23.02 Uso del Teclado

Mantener las manos en una posición natural y evitar doblar las muñecas.



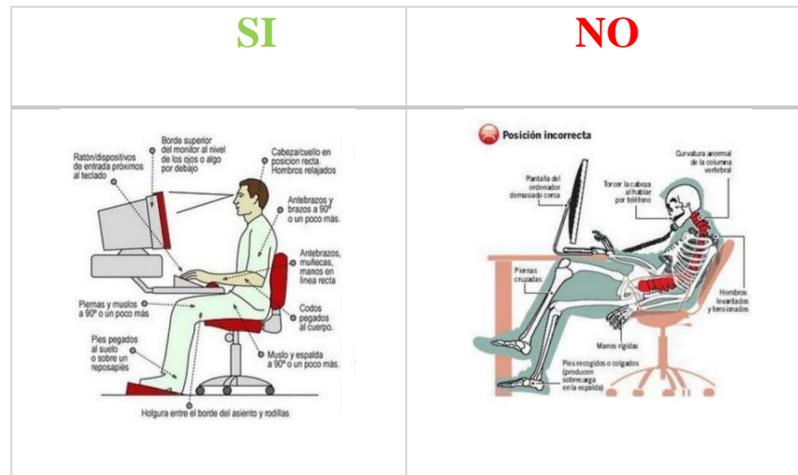
### 23.03 Uso del Ratón

Colocarlo al mismo nivel del teclado, mantener la mano relajada sin tensionar los dedos.



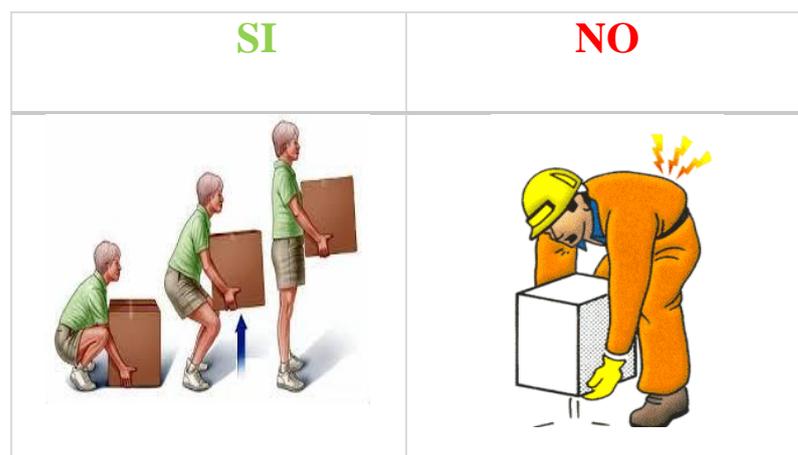
### 23.04 Postura

Sentarse correctamente apoyándose en el respaldo de la silla manteniendo la espalda recta, colocar los pies sobre una superficie de modo que las rodillas estén a la misma altura de las caderas y mantener los codos cercanos al cuerpo.



### 23.05 Manejo de cargas y levantamiento de objetos

Mantener una posición segura ubicarse frente al objeto con los pies separados, incline cuidadosamente la cabeza flexione las rodillas y mantenga la espalda recta.



### 23.06 Iluminación

Utilizar al máximo la luz natural que pueden entrar por ventanas o puertas y hacer el cambio de luz cuando se lo requiera.

SI	NO
	

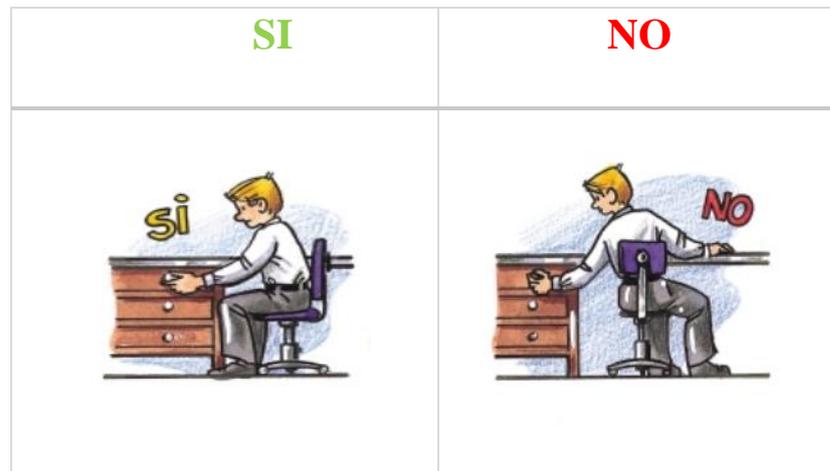
### 23.07 Uso del Auricular

No sujetar el auricular con el hombro, no superar su uso por más de ocho horas y no exceder el volumen.

SI	NO
	

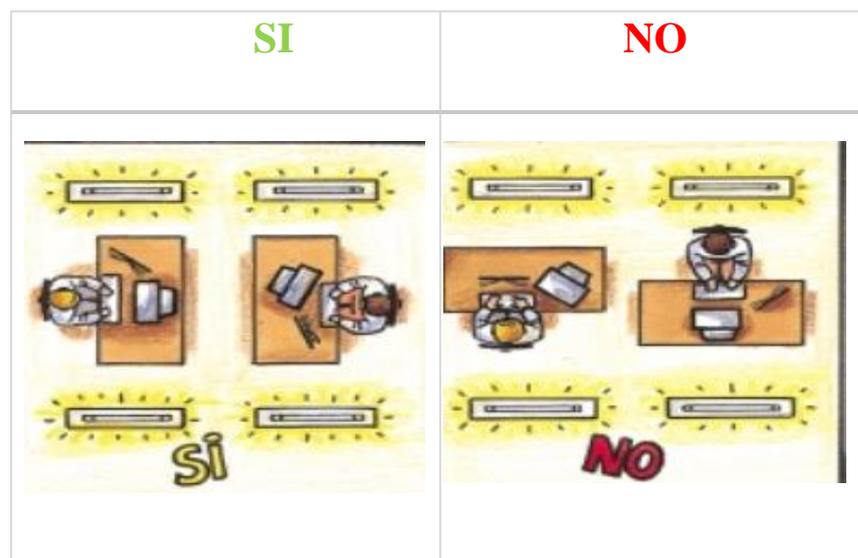
### 23.08 Silla Giratoria

Girar sobre la silla mediante el movimiento del tronco en lugar de hacerlo solo con los pies.



### 23.09 Deslumbramiento

La iluminación de la pantalla debe evitar reflejos luminosos para que no encandilen.



## 24. Ejercicios de relajación en caso de fatiga o durante el break

Conocidos también como pausas activas que ayudan a disminuir el estrés, tensión y fatiga durante la rutina de trabajo

Mover
lentamente la

cabeza




derecha



izquierda



a la derecha a la izquierda

---

### Reducir el Estrés

#### Estiramientos Sencillos para Hombros y Cuello



**Estiramiento de Hombros Frontal:** Entrelaza los dedos frente al cuerpo, voltea las palmas hacia afuera. Gentilmente estira los codos.  
**Mantén el estiramiento por 15 segundos.**



**Estiramiento de Hombros Espalda:** Entrelaza los dedos atrás de la espalda, voltea las palmas hacia afuera. Estira los codos mientras subes y alejas los brazos. **Mantén 15seg.**

---

**Jalar Hombro**  
Tomate sobre el codo derecho y jala el brazo cruzando el pecho. Repite con el otro hombro.  
**Mantén 15 segundos**



**Estirar Tríceps y Hombro**  
Pon tu brazo detrás de la cabeza con el codo doblado. Usa el otro brazo para empujar hacia abajo el codo. Repite con el otro lado.  
**Mantén 15 segundos**



---



**Estirar Cuello**  
Tomate con tu mano derecha la cabeza y gentilmente jala alejando la cabeza del hombro izquierdo. Repite del otro lado.  
**Mantén 10 segundos.**



**Flexión de Cuello**  
Entrelasa las manos y ponlas detrás de la cabeza. Jala la barbilla hacia el pecho.  
**Mantén 10 segundos.**

## 25. Hoja de Recepción



Ha recibido el manual de Seguridad y Salud Ocupacional que incluye los riesgos y medidas preventivas básicas de enfermedades ergonómicas adquiridas por los puestos de trabajo.

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

## CAPÍTULO VI

### Aspectos Administrativos

#### 6.01 Recursos

“Se denomina recursos a aquellos elementos que aportan algún tipo de beneficio a la sociedad. En economía, se llama recursos a aquellos factores que combinados son capaces de generar valor en la producción de bienes y servicios”.  
(Definicionabc.com, s.f.)

#### Recursos Humanos

“Además del esfuerzo por la actividad humana comprenden otros elementos, como los conocimientos, experiencias, motivaciones, intereses vocacionales, aptitudes, actividades, habilidades, etc. Los recursos humanos son también los únicos que se encuentran en todas las áreas y niveles de la organización”. (Galeon, s.f.)

Humano	Nombre	Actividad	Responsabilidad
Tutor	Ing. Carlos Guzmán	Tutor del proyecto	Guía y toma de decisiones

*Tabla N° 17 Recursos Humanos*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

### Recursos Materiales.

“Son todos los bienes físicos necesarios para el funcionamiento de la organización. Estos incluyen los edificios, terrenos, máquinas y equipo (las herramientas), también las instalaciones, las materias primas, y sobre todo, su proceso de transformación” (Galeon, s.f.)

Descripción	Cantidad	V. Unitario	V. Total
Hojas	285	0.10	28,50
Anillado	3	1,00	3,00
Empastado	1	15,00	15,00
CD's	3	1,50	4,50
TOTAL			\$51,00

*Tabla N° 18 Recursos Materiales*

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

### Recursos Tecnológicos.

“Son todos aquellos medios informativos que proporcionan orientación para desarrollar soluciones. Comprenden los sistemas de producción, la tecnología que los orienta, los procesos de producción, el mantenimiento, el desarrollo técnico, los sistemas y procedimientos administrativos, los sistemas de ventas, los sistemas de promoción y las fórmulas de patentes” (Galeon, s.f.)

Descripción	Cantidad	V. Unitario	V. Total
Computadora SONY	1	850,00	850,00
Impresora HP Laser	1	250,00	250,00
Internet CNT	60	0,60	36,00
<b>TOTAL</b>			<b>1136,00</b>

**Tabla N° 19 Recursos Tecnológicos**

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

### 6.03 Cronograma

Mes Semana	Nov.				Dic.				Ene.				Feb.				Mar.				Abr.			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividades																								
<b>Capítulo I</b> 1.01. Contexto 1.02. Justificación 1.03. Matriz T																								
<b>Capítulo II</b> 2.01. M. Involucrados 2.02. M. análisis involucrados.																								
<b>Capítulo III</b> 3.01. Árbol de problemas 3.02. Árbol de objetivos.																								
<b>Capítulo IV</b> 4.01. M. Alternativas 4.02. M. Impacto Objetivos 4.03. Diagrama Estrategias 4.04. Matriz Marco Lógico																								
<b>Capítulo V</b> 5.01. Antecedentes 5.02. Descripción 5.03. Propuesta																								
<b>Capítulo VI</b> 6.01. Recursos 6.02. Presupuesto 6.03. Cronograma																								

**Tabla N° 20 Cronograma**

**Autora:** Viviana Ávila

**Fuente:** Investigación propia

## CAPÍTULO VII

### 7.01 Conclusiones

Se concluye que la socialización del manual de Seguridad y Salud Ocupacional, constituye una medida básica para reducir el elevado índice de probabilidad de enfermedades ergonómicas en los trabajadores de la empresa Axxis Centro Medico.

Además, esta iniciativa indudablemente eleva el nivel de satisfacción de los empleados al momento de ejercer sus actividades diarias, pues la empresa demuestra preocupación e interés por su seguridad y salud ocupacional.

La socialización del manual diseñado para efectos de este proyecto permitirá crear un entorno adecuado y un ambiente saludable para todos los integrantes de la empresa ya que se propenderá a mantener actos y condiciones seguras en todo momento.

Axxis Centro Médico, es una empresa que no solo por el tipo de servicio que brinda, sino por la calidad humana de quienes la dirigen, demuestra preocupación la salud de sus trabajadores, en ese sentido es indispensable ultimar que la socialización requiere apoyarse en charlas de salud y seguridad, además de resaltar el rol que

cumple el trabajador como protagonista principal en cuidar su integridad y estabilidad laboral. No hay que olvidar que estas acciones repercuten directamente en la disminución de los costos que se generan por accidentes y enfermedades laborales a la empresa.

## 7.02 Recomendaciones

Se recomienda ejecutar el proyecto con la planificación y las actividades de apoyo adecuados para que el efecto sea perdurable y sostenible en el tiempo, además de cumplir con las exigencias laborales de las leyes y normativas del país.

Se sugiere que el tratamiento que se le dé a este proyecto debe estar enfocado como una inversión más que como un costo, pues la ejecución permitirá que la empresa no se vea afectada en temas legales por concepto de salud y seguridad ocupacional.

Es recomendable que la actualización en la temática sea continua ya que las normativas y leyes de seguridad y salud ocupacional está en continuo cambio, de esta forma se evita gestionar al recurso humano con normativas y leyes obsoletas.

Además se invita al área correspondiente para que una vez realizada la socialización se efectúen actividades de retroalimentación continua que se fundamenten principalmente en la práctica, de esta manera mejorar la calidad de vida de cada trabajador, el nivel de satisfacción se eleva y la empresa tendrá notables resultados en su rendimiento.

## BIBLIOGRAFIA

- Alvarez, L. J. (2009). *Ergonomía y Psicología Aplicada*. España.
- AXXIS CENTRO MEDICO. (s.f.). Obtenido de [www.axxis.com.ec](http://www.axxis.com.ec)
- Chiavenato, I. (2003). *Adm del per*. Mexico: Mc Graw.
- Codigo de Trabajo. (Art. 13). *Obligaciones del trabajador*.
- Codigo de Trabajo. (Art. 38). *Obligaciones del Empleador*.
- Dirección General de Salud Ambiental*. (05 de Mayo de 2005). Obtenido de  
[http://www.digesa.minsa.gob.pe/publicaciones/descargas/manual\\_deso.PDF](http://www.digesa.minsa.gob.pe/publicaciones/descargas/manual_deso.PDF)
- Educación*. (2001). Recuperado el 01 de 2016
- Fernández, M. &. (2010).
- Galeon. (s.f.). *Recursos organizacionales; Hispavista*. Obtenido de Hispavista.  
Galeon.com: <http://galeon.com/maplia/PsicOrg/111RecOrg.htm>
- Gallo, M. A. (2015). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de  
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/12802/1/FCHE-PSIP-106.pdf>
- Guélaud, B. y. (1975). *Ergonomía y Psicología*. Fc.
- <http://www.msal.gob.ar/index.php/home/salud-ocupacional>. (s.f.). Recuperado el 15 de Febrero de 2016, de <http://www.msal.gob.ar/index.php/home/salud-ocupacional>
- Montanares, J. (s.f). *Paritarios.Cl*. Obtenido de Prevencion de Riesgos:  
[http://www.paritarios.cl/especial\\_epp.htm](http://www.paritarios.cl/especial_epp.htm)
- Murrell. (1965).
- OMS. (1946).
- OMS. (s.f.). *Salud Ocupacional*. Obtenido de  
[http://www.who.int/topics/occupational\\_health/es/](http://www.who.int/topics/occupational_health/es/)
- Organizacion Mundial de la Salud. (2008). *Definicion*. Obtenido de  
<http://definicion.de/salud-ocupacional/>
- Stahl, G. &. (2003). pág,17.
- Stahl, G. (2003).
- Valencia, J. (2002). *Tipos de Manuales*. Obtenido de  
<http://es.slideshare.net/gladyscando3/tipos-de-manuales>

---

Vega, L. (16 de Noviembre de 2011). *Seguridad Industrial Tipos de Riesgos*.  
Obtenido de <http://liduvinavega.blogspot.com/2011/11/seguridad-industrial-tipos-de-riesgos.html>

Washington. (1997).

[www.ajemadrid.es/wp-content/uploads/aje\\_ergonomicos.pdf](http://www.ajemadrid.es/wp-content/uploads/aje_ergonomicos.pdf). (s.f.). Recuperado el 15 de Febrero de 2016, de Riesgos Ergonomicos: [www.ajemadrid.es/wp-content/uploads/aje\\_ergonomicos.pdf](http://www.ajemadrid.es/wp-content/uploads/aje_ergonomicos.pdf)

[www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd53/saludyseguridad/acerca.pdf](http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd53/saludyseguridad/acerca.pdf). (s.f.). Recuperado el 15 de Febrero de 2016, de [www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd53/saludyseguridad/acerca.pdf](http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd53/saludyseguridad/acerca.pdf)

# ANEXOS