

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
Hacemos gente de talento!



TALENTO HUMANO
TECNOLOGÍA SUPERIOR

TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

TEMA

“PLAN DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN BALSAS PARA EL AÑO 2022”

AUTOR

Ledis Abigail Picado Apolo

DIRECTOR

Ing. Jackson Michael Quevedo Jumbo, Mgs.

Loja, Mayo 2022

Certificación

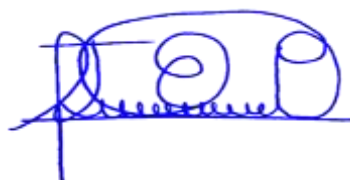
Ing. Jackson Michael Quevedo Jumbo, Mgs

DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICA:

Que ha supervisado el presente proyecto de investigación titulado, “Plan de prevención del síndrome del túnel carpiano para mejorar el desempeño laboral en los trabajadores del área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas para el año 2022”; el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano: por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, Mayo 2022

f. 

Ing. Jackson Michael Quevedo, Mgs

1104288418

Declaración juramentada

Loja, Mayo de 2022

Nombres: Ledis Abigail

Apellidos: Picado Apolo

Cédula de Identidad: 0705155711

Carrera: Tecnología Superior en Gestión del Talento Humano

Semestre de ejecución del proceso de titulación: abril – septiembre 2021

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:

Plan de prevención del síndrome del túnel carpiano para mejorar el desempeño laboral en los trabajadores del área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas para el año 2022;

En calidad de estudiante del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.



.....
Ledis Abigail Picado Apolo

C.I.: 0705155711

Dedicatoria

El presente proyecto titulación quiero dedicarlo principalmente Dios , por ser el motivador y que ah brindando el valor , energía para no rendir este proceso. A mis padres por estar apoyando dando la iniciativa para cumplir mis metas y sueños. A mis hermanos por brindarme su apoyo y ayudar en los problemas que tenía realizando el proyecto , Mi abuelito Marcelino que hora con Dios que lo tiene en santa paz que se encuentra muy orgulloso de mi cada paso el van guiando e iluminando mi camino.

Agradecimiento

En primer lugar, voy agradecer a mi tutor Ing Jackson Quevedo Jumbo que nos brindó sus conocimientos necesarios , nos aportó su ayuda en cada etapa del este proceso de titulación , nos apoyó desde el inicio hasta el final en nuestro proyecto titulación , agradecida porque me motivo cada seguir esforzándome ,brindo la dedicación para ser mejor este proyecto de titulación.

También quiero agradecer profundamente al Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas por brindarme los recursos y las herramientas necesarias para poder realizar mi proceso de titulación , agradecer al Ing Vinicio del Departamento del Talento Humano del GADM BALSAS por brindar su conocimientos y habilidades acerca de la Tecnología de Gestión de Talento Humano. Mis Compañeros apoyarme cuando mis ánimos están un poco decaídos .

Agradecer infinitamente mis padres por tener paciencia y ayudarme a en cada fase del proyecto de titulación , por darme la energía para salir adelante poder cumplir mi meta más preciada.

Agradezco al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano por brindarme ser parte de la familia Sudamericano , por darme lo mejores momentos de mi vida que me ayudaron a crecer personalmente y profesionalmente en cada transcurso de mi carrera.

Acta De Cesión De Derechos

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos del proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA.- Por sus propios derechos; el Ing. Jackson Michael Quevedo Jumbo, Mgs., en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; y, Ledis Abigail Picado Apolo, en calidad de autor del proyecto de investigación de fin de carrera; mayor de edad emite la presente acta de cesión de derechos.

SEGUNDA.- Ledis Abigail Picado Apolo, realizó la Investigación titulada: “Plan de prevención del síndrome del túnel carpiano para mejorar el desempeño laboral en los trabajadores del área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas para el año 2022”

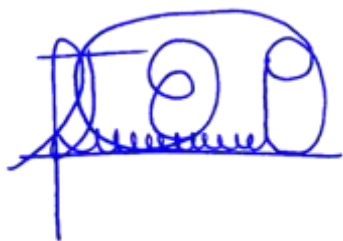
AUTOR para optar por el título de Tecnólogo en la Tecnología Superior en Gestión del Talento Humano en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Ing. Jackson Michael Quevedo Jumbo, Mgs.

TERCERA.- Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA. - Los comparecientes el Ing. Jackson Michael Quevedo Jumbo, Mgs., en calidad de Director del proyecto de investigación de fin de carrera y Ledis Abigail Picado Apolo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en proyecto de investigación de fin de carrera titulado: **“Plan de prevención del síndrome del túnel carpiano para mejorar el desempeño laboral en los trabajadores del área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas para el año 2022”** a favor del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

QUINTA.- Aceptación.- Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de febrero del año 2022.



Ing. Jackson Michael Quevedo Jumbo, Mgs.

DIRECTOR

C.I.: 1104288418



Ledis Abigail Picado Apolo

AUTORA

C.I.:0705155711

Índice de Contenido.

Certificación	II
Declaración juramentada	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Acta De Cesión De Derechos	VII
Índice de figuras	XII
Índice de tablas	XIV
1 Resumen	1
2 Abstract	2
3 Problematización	3
4 Tema	7
5 Justificación	8
6 Objetivos	10
6.1 <i>Objetivo general</i>	10
6.2 <i>Objetivos específicos</i>	10
7 Marco teórico	11
7.1 <i>Marco institucional</i>	11
7.2 <i>Marco conceptual</i>	18
8 Metodología	24
8.1 <i>Tipos de métodos</i>	24
8.2 <i>Técnicas de recolección de datos</i>	26
8.2.1 <i>Tipos de técnicas</i>	26

8.3	<i>Determinación de la muestra</i>	27
9.	Análisis y presentación de resultados	29
9.1.	<i>Observación directa</i>	29
9.2.	<i>Entrevista</i>	29
9.2.1.	<i>Entrevistados</i>	29
9.3.	<i>Encuesta</i>	36
10.	Propuesta de acción	56
10.1.	<i>Introducción</i>	56
10.2.	<i>Presentación</i>	57
10.3.	<i>Beneficiarios</i>	58
10.4.	<i>Estructura</i>	60
10.5.	<i>Documento presentado</i>	61
10.6.	<i>Medio de socialización</i>	94
10.7.	<i>Material visual utilizado</i>	94
10.8.	<i>Entrega de resultado</i>	95
11.	Conclusiones	96
12.	Recomendaciones	97
13.	Bibliografía	98
14.	Anexos	100
14.1.	<i>Presupuesto</i>	100
14.2	<i>Cronograma</i>	102
14.3	<i>Oficio de solicitud del tema a la empresa (acuso de recibido)</i>	104
14.4	<i>Oficio de aceptación del tema</i>	105
14.5	<i>Certificación de aprobación – vicerrectorado</i>	106
14.6	<i>Oficio solicitando fecha de socialización</i>	107
14.7	<i>Certificado de implementación y socialización del proyecto</i>	108
14.8	<i>Encuesta aplicada</i>	109

14.9	<i>Entrevista aplicada</i>	113
14.10	<i>Plan de socialización</i>	115
14.11	<i>Certificado de abstract</i>	116
14.12	<i>Evidencias fotográficas del proceso</i>	117

Índice de figuras

Figura 1. Ubicación del Municipio Descentralizado del Cantón Balsas.....	12
Figura 2. Gobierno Autónomo Descentralizado Del Cantón Balsas, 2021	12
Figura 3. Logo del Municipio de Balsas, 2021	12
Figura 4. Organigrama del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, 2021.....	13
Figura 5. Edad.....	37
Figura 6. Género.....	38
Figura 7. Educación	39
Figura 8. Departamento al que Pertenece	40
Figura 9. Tiempo de Empleabilidad.....	41
Figura 10. Afecciones Laborales	43
Figura 11. Usted ha escuchado Hablar de ?	44
Figura 12. Sentido En sus Manos.....	45
Figura 13. Tiempo de Molestias en sus Manos.....	46
Figura 14. Dolor de Manos	47
Figura 15. Dificultades a Realización Administrativa	48
Figura 16. Mano Dominante	49
Figura 17. Padece Síndrome Túnel Carpiano	50
Figura 18. Síndrome del Túnel Carpiano	51
Figura 19. Ejercicios	52
Figura 20. Implementación del Manual de Prevención	53
Figura 21. Beneficios del Manual STC.....	54
Figura 22. Conocimiento del Manual de Prevención.....	56
Figura 23. Estructura.....	60
Figura 24. Material Visual	94
Figura 25. Brochure	95
Figura 26. Realización de Proyecto de Titulación	117
Figura 27. Realización de la Encuesta	117
Figura 28. Entrevista.....	118
Figura 29. Encuesta.....	118
Figura 30. Socialización al personal Área Administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas	119

Figura 31. Socializacion al Personal del Área Administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas	119
Figura 32. Entrega de Resultados	120

Índice de tablas

Tabla 1. Manual de Funciones	14
Tabla 2. Manual de Funciones	15
Tabla 3. Servicios.....	17
Tabla 4. Servicios.....	17
Tabla 5. Directivos.....	28
Tabla 6. Entrevista 1.....	29
Tabla 7. Entrevista 2.....	32
Tabla 8. Entrevista 3.....	34
Tabla 9. Edad.....	36
Tabla 10. Genero.....	37
Tabla 11. Educación.....	38
Tabla 12. Departamento al que Pertenece.....	39
Tabla 13. Tiempo de Empleabilidad	41
Tabla 14. Afecciones Laborales	42
Tabla 15. Ah escuchado hablar de?.....	43
Tabla 16. Ah sentido en sus manos	44
Tabla 17. Tiempo molestias en sus manos	45
Tabla 18. Severo dolor en las Manos	46
Tabla 19. Dificultades	48
Tabla 20. Mano Dominante.....	49
Tabla 21. Conoce sobre el Síndrome del Túnel Carpiano.....	50
Tabla 22. Sabe si padece STC.....	50
Tabla 23. Ejercicios.....	51
Tabla 24. Necesario la Implementación Manual STC	53
Tabla 25. Beneficios.....	54
Tabla 26. Conocer más información STC.....	55
Tabla 27. Beneficiarios	59
Tabla 28. Ventajas y Desventajas	72
Tabla 29. Propuesta.....	74
Tabla 1. Recurso.....	76
Tabla 2. Recursos.....	77
Tabla 3. Recursos.....	78

<i>Tabla 4. Recursos</i>	79
Tabla 30. Realización de Ejercicios de Prevención	87
Tabla 31. Horarios para Realización de Pausas Activas	88
Tabla 32. Realización de Talleres	88
Tabla 33. Implementacion de Recursos Ergonómicos.....	89
Tabla 34. Cronograma de Actividades.....	91
Tabla 35. Presupuesto	92
Tabla 36: Cronograma	102
Tabla 37: Plan de Capacitación.....	115

1 Resumen

El Síndrome del Túnel Carpiano, siendo una neuropatía periférica y considerado como una enfermedad laboral de afección frecuente que causa dolor, entumecimiento y algunos otros síntomas en las manos producto de largas horas de trabajo sin descanso y sin cambiar de posición, trae como consecuencia problemas de salud en los trabajadores. Este síndrome lo ubica en un lugar destacado en salud ocupacional y está presente a nivel mundial. Es necesario tomar en cuenta la importancia de conocer sobre este síndrome, haciendo hincapié cautelosamente de cómo evitarlo; es por ello que la implementación de un Manual de prevención del Síndrome del Túnel Carpiano a beneficio de los trabajadores del área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Balsas para el año 2022”, viene a constituirse en un elemento de ayuda en el ámbito laboral se lo desarrolló para cumplir con un requisito de titulación en la carrera de Gestión de Talento Humano en el Instituto Tecnológico Sudamericano.

Con el presente trabajo, en el GAD cantonal Balsas se pudo comprobar que existía un desconocimiento al tema planteado y que los trabajadores realizaban sus trabajos sin ninguna prevención lo que repercutió de manera negativa en su salud

El trabajo desarrollado a través de la investigación, orientación docente y el aporte del GAD del cantón Balsas, tuvo su éxito deseado, es decir, se participó del tema mediante socialización y realización de talleres sobre el Síndrome del Túnel Carpiano a los trabajadores administrativos municipales con el compromiso adquirido de tomar conciencia sobre este síndrome, tratar de evitarlo con la implementación de diversos ejercicios en determinados lapsos de tiempo y horarios de realización de pausas activas con lo cual evitarán complicaciones en sus extremidades superiores, problemas de salud laboral, ausentismo, etc., situación que va a repercutir positivamente en un mejor desempeño laboral, con un rendimiento óptimo para la Institución Municipal y ciudadanía en general.

2 Abstract

Carpal Tunnel Syndrome, being a peripheral neuropathy and considered as a common occupational disease that causes pain, numbness and some other symptoms in the hands as a result of extended working hours without rest and without changing position, results in health problems in workers. This syndrome is located in a prominent place in occupational health and is present worldwide. Is necessary to consider the importance of knowing about this syndrome, cautiously emphasizing how to avoid it; For this reason the implementation of a Manual for the prevention of Carpal Tunnel Syndrome in benefit of workers in the administrative area of the Decentralized Autonomous Government of Balsas for the year 2022”, becomes an element of help in the workplace . It was developed to accomplish with a degree requirement in the Human Talent Management career at the South American Institute of Technology .

With this research in the Balsas cantonal GAD, it was possible to verify that there was a lack of knowledge of the issue raised and that the workers carried out their work without any prevention, which had a negative impact on their health.

The work developed through research, teaching orientation and the contribution of the GAD of Balsas, had its desired success, this means, the topic was transmitted through socialization and holding workshops on Carpal Tunnel Syndrome to the municipal administrative workers with the acquired commitment to become aware of this syndrome, try to avoid it with the implementation of various exercises in certain periods of time and schedules for taking active breaks in order to avoid complications in their upper extremities, occupational health problems, absenteeism, etc., a situation that will have a positive impact, resulting in a better job performance and high efficiency of the Municipal Institution and citizens in general.

3 Problematicación

El síndrome de túnel carpiano se considera una enfermedad laboral, siendo una afección frecuente que causa dolor, entumecimiento y cosquilleo en la mano y el brazo. La afección se presenta cuando uno de los nervios principales de la mano, el nervio mediano, se pinza o comprime cuando pasa por la muñeca, por lo que recibe su nombre de “STC”. (Clinic, 2020), provocado por las largas horas de trabajo que realizan en la misma posición, que inducen a la flexión o extensión en las muñecas, la cual provoca atrapamiento del nervio mediano, he incluso, de inflamación en estructuras aledañas (Portillo, Salazar, & Huertas, 2004 , pág 1).

El Síndrome del Túnel Carpiano siendo una neuropatía periférica hace notar o evidenciar algunos síntomas sensitivos y motrices, tales como calambres, sensaciones de calor, entumecimiento de la palma de las manos y dedos, hinchazones de los dedos, inutilidad de la mano, etc., que de alguna manera repercute negativamente en la persona que lo padece; esta afección está presente a nivel mundial afectando hasta un 90 % de la población y según la literatura se conoce que se presenta con mayor incidencia en mujeres entre los 40 y 60 años. A este síndrome se lo ubica en un lugar destacado en salud ocupacional.

En la población de EE. UU que padezca el STC se ha notado la pérdida de la capacidad laboral, el tratamiento de este síndrome es costoso; en el departamento de Trabajo EE. UU se ha informado que en el año 2015 promedio de días de faltas al trabajo era de 28 días sobre todo a causa del síndrome de túnel carpiano, que no les permitía tener la suficiente fuerza en las manos y muñecas. En este sentido, el Síndrome del túnel carpiano, es parte de uno de los primordiales problemas de salud de los trabajadores que causa retraso en el desarrollo económico y productivo, de aquellos países que no promueven la prevención de este mal (Mujer, 2019, pág. 1).

Según, Atroshi, Englund, Turkiewicz, Tägil, & Petersson (2011), la incidencia del Síndrome del Túnel Carpiano, es de 428 en mujeres y 182 en hombres por cada 100 000 adultos por año. Acotando a los citados anteriormente, se ha observado que la patología en cuestión, es más frecuente en el sexo femenino, con un porcentaje de 57% a 80% en mujeres y 10% a 20% en hombres. Con relación a la edad, es frecuente en pacientes que atraviesan por los 40 a 50 años, no obstante, existe un 10 % de casos en pacientes con un promedio de 31 años de edad que padecen la enfermedad (Moreta, Muyulema, Buenaño, & Pucha, 2017 , pág. 1).

El Ecuador no posee una epidemiología nueva de este padecimiento, aunque esta patología es una de las más frecuentes evaluadas y tratadas en el área de Neurología del Hospital Carlos Andrade Marín del Seguro Social Ecuatoriano, no se ha podido disminuir los casos, porque no todas las personas que la padecen toman la decisión de asistir a rehabilitación. En los casos que llegan al hospital del Seguro Social se les recomienda varios tratamientos como es la rehabilitación y en los casos más graves la cirugía.

Se han incrementado los problemas con STC en el Hospital Teodoro Maldonado Carbo mediante el servicio de Neurofisiología según el estudio respectivo de STC, el total de los pacientes atendidos fueron 804, donde el 17,29%, corresponde a 139 pacientes que presentaron síndrome de túnel carpiano y 85,29% el género femenino con mayor afectación (Andrea, 2017, pág. 1).

Cabe mencionar que, el artículo 326 numeral 5 de la Constitución de la República, establece 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 establece 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” (IESS, 2017, pág. 1).

En Balsas, siendo un cantón con un acelerante desarrollo socio-económico productivo existen algunas dependencias administrativas en donde su personal predominante es de sexo femenino, desarrollando actividades de oficina y por ende deben usar sus manos, situación que en algunos casos darán como resultado que padezcan del STC.

En el GAD Municipal de Balsas entre oficinistas, secretaria, contadora y otros, se conoce que la parte administrativa se compone de un aproximado de 60 personas, predominando en mayor número las mujeres; según investigaciones la mayoría de empleados y trabajadores presentan hormigueos o adormecimientos de mano o muñecas. Puede esto atribuirse al STC.

El STC no les permite realizar sus actividades con normalidad, ya que debido a la pérdida de fuerzas en las manos se les hace difícil la realización de los oficios y tareas que realizan para satisfacción de los usuarios externos del Gad municipal de Balsas. Todo esto, además se ha generado debido al agotamiento físico y demasiada carga laboral sin intervalos de tiempo para pausas, más aún el sometimiento que han tenido en tiempos de pandemia de COVID-19, causadas de una manera directa por el ejercicio de la profesión u ocupación que realiza el trabajador y como resultado de la exposición a factores de riesgo, que producen o no incapacidad laboral.

Las consecuencias del síndrome del túnel carpiano, son innumerables, tales como, pérdida de la función de la mano dominante (donde generalmente se manifiesta la enfermedad), ausentismo laboral, he incluso, impacta la seguridad ocupacional en las empresas (Escudero, 2018, pág. 1).

Según la presente problemática los factores de riesgos generados por síndrome del túnel carpiano, pueden incrementar molestias como irritación, y el daño generado al nervio mediano puede estar asociado a: Factores anatómicos, sexo, afecciones que provocan lesiones a los nervios y afecciones inflamatorias más aún si quienes la padecen siguen realizando sus labores sin ningún tipo de cuidado o indicaciones del médico para evitar futuras complicaciones.

Es por eso que para la prevenir el síndrome de túnel carpiano “STC”, podemos adoptar una posición correcta de las manos y las muñecas a la hora de dormir evitando así las manos dobladas en la cama, una correcta implementación de horas de descanso laboral e implementar utensilios de trabajo correctos como; un ratón ergonómico, o gavetas para el teclado que eviten una posición antinatural de la muñeca y, por tanto, disminución de este padecimiento, a su vez, la realización de ejercicios de la muñeca, con movimientos giratorios con ambas muñecas y movilización los dedos con los brazos elevados. Contribuirá a mejorar la circulación, movilidad y evitará un aumento del STC.

Por lo tanto, convencidos estamos que en el GADM del cantón Balsas, parte de su personal administrativo de una u otra manera presenta situaciones relacionadas con padecer el STC.

4 Tema

“Plan de prevención del síndrome del túnel carpiano para mejorar el desempeño laboral en los trabajadores del área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas para el año 2022”

5 Justificación

Con la finalidad de continuar mis actividades académicas y cumplir con lo relacionado a proceso de titulación en la carrera de Gestión del Talento Humano en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, creí conveniente plantear un tema con impacto en algunos ámbitos en los que se encuentra inmerso el ser humano; por lo que el tema escogido se denomina: Plan para minimizar el impacto del Túnel Carpiano generado por actividades administrativas en el Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Balsas, para el año 2022.

Los ámbitos o espacios en donde tiene mayor relevancia este tema son los siguientes:

El Ámbito Académico del presente proyecto de investigación antes nombrado nos permitirá la obtención del Título de Tercer Nivel de la Carrera de Gestión de Talento Humano, todos los conocimientos adquiridos en base al tema planteado, habilidades y destrezas desarrolladas en este trabajo al momento de graduarnos los pondremos en práctica en la vida diaria, siendo esto muy importante para mejorar y potencializar nuestro trabajo a futuro.

El Ámbito Tecnológico actual, este proyecto de investigación tiene en plan de prevenir lesiones laborales en la empresa, equipos que nos pueden ayudar a la implementación de manual de normas ergonómicas para evitar que el Síndrome del Túnel Carpiano (STC) que consiste en una inflamación por compresión del nervio mediano en el túnel carpiano a la altura de la muñeca; se considera una enfermedad laboral causada por el exceso de actividades administrativas a los trabajadores del GAD BALSAS. Esto, nos permitirá observar los factores de riesgos, contribuirá a evitar accidentes laborales

El Ámbito Social será atendido con la implementación de un manual ergonómico que permitirá que los trabajadores del GAD BALSAS sepan cómo utilizar o manejar elementos pesados o constantes que requiera el uso frecuente de sus manos de la manera adecuada, tomando en cuenta que ciertos intervalos de tiempo con descansos para relajar la parte anatómica de las manos (especialmente las muñecas

por donde se encuentra el túnel carpiano) lograrían mejores resultados laborales. Con este manual en donde se plasme todo lo relacionado a prevenir situaciones de presencia del STC nos permitirá a su vez, evitar accidentes laborales que repercuten en la vida del ser humano. Actualmente podemos darnos cuenta que la sociedad en general cuenta con mayor porcentaje del sexo femenino haciendo trabajos en oficinas. En el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Balsas, esta situación no es la excepción, por lo que el tema propuesto es de gran apoyo para mejorar el rendimiento profesional de su personal.

El Ámbito Económico, Siendo el Síndrome del Túnel Carpiano una neuropatía dolorosa y que requiere de algunos elementos tanto para evitarla como para curarla, estamos convencidos que este tema será de gran ayuda, ya que nos permitirá reducir los accidentes laborales dentro de la empresa, generando un adecuado manejo de las actividades administrativas dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Balsas, reducirá las visitas o consultas médicas, no se necesitará de terapias de rehabilitación física; evitando con ello gastos de recursos económicos derivados a una recuperación, pérdida de tiempo en terapias, etc.

La elaboración y aplicación del manual de normas ergonómicas para prevenir el Síndrome del Túnel Carpiano (STC) nos permitirá la realización adecuada de las actividades normales y así podremos evitar cualquier peligro dentro de la organización, la implementación de este manual de normas ergonómicas beneficiará a todos los miembros de la organización, específicamente del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Balsas.

Con el presente tema estamos tratando de contribuir de manera directa a los procesos de gestión efectiva de uno de los recursos más importantes de la empresa como lo es el recurso humano y así mejorar la productividad de la institución y el buen desempeño de los colaboradores y trabajadores a cargo del GADM Balsas, teniendo como resultado un excelente bienestar organizacional.

6 Objetivos

6.1 Objetivo general

Proponer estrategias para mitigar los efectos del síndrome túnel carpiano para el personal que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, a través de un plan de acción que permita mejorar la productividad y el bienestar de los colaboradores.

6.2 Objetivos específicos

- Investigar la información pertinente mediante la recopilación bibliográfica de fuentes confiables y verídicas con el propósito de fundamentar teóricamente el ámbito de estudio y corroborar con la realidad del personal administrativo del GADM Balsas.
- Identificar el nivel del síndrome de túnel carpiano y su afectación en la gestión administrativa mediante encuestas y entrevistas al personal del el Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón balsas con el fin precautelar su salud en el ámbito laboral.
- Elaborar un manual de prevención del Síndrome del Túnel Carpiano con estrategias y acciones para mitigar los efectos de este síndrome y mejorando el desempeño laboral en los trabajadores del área administrativa en el GADM BALSAS.
- Dar a conocer el presente proyecto de investigación por medio de la socialización de resultados a los colaboradores y autoridades del GADM BALSAS con el fin de contribuir con alternativas de solución a esta problemática como lo es el síndrome de túnel carpiano.

7 Marco teórico

7.1 Marco institucional

Balsas, floreciente cantón de la provincia de El Oro, empieza su historia a mediados del siglo XIX siendo presidente de la República Vicente Ramón Roca. Hombres intrépidos arriban a esta tropical, frondosa e ignota vegetación, movidos por atrevida aventura ante atractiva y discreta jungla, para someterla y erigir tiendas en busca del árbol quina, de cascarilla amarga y medicinal que combate el paludismo, cuya demanda trascendió en mercados extranjeros, despertando interés por su recolección

Desde Zaruma llega don Agustín Aguilar en 1852 con el grupo que se asienta en el cerro Tinajas, demarcación de Capiro, cantón Piñas. Tinajas no es territorio de Balsas, pero está muy cercano a la cabecera cantonal, constituyendo parte de nuestra idiosincrasia. Desde San Roque viene don Eliseo Romero, padre de Juan Vicente Romero

Por la misma ruta de la anterior expedición llega otro grupo del cantón Piñas en 1855, liderado por don Julián Apolo Murillo, nacido en Zaruma el 13 de septiembre de 1825, pero se radica en la parroquia San Roque del cantón Piñas al casarse con María Ignacia Ramírez, de donde descende Francisco Javier.

La abundancia y perspectivas de estos lugares interesó don Francisco Javier Apolo quien decide traer a su esposa, Teodora Loayza e hijos: Francisco, Alfonso, Ángel y Teodoro, acompañados de los señores Belisario y Amadeo Aguilar, que se convertirían en nueva fuerza laboral.

Desde San Roque cantón Piñas en 1920 llegan los señores: Miguel, Elías y José Manuel Apolo, Vicente y Manuel Galarza, Isaías Murillo, José Rosa Ramírez y se ubican donde hoy es Santa Elena. Francisco Javier Apolo los acoge, innata virtud de este noble pueblo

EL Cantón Balsas lleva este nombre que lo inspira con el árbol de balsa que se convierte en la identidad de un pueblo exuberante en producción, rico en costumbres y tradiciones.

Ubicación

Figura 1. Ubicación del Municipio Descentralizado del Cantón Balsas



Fuente 1. Google Maps,2021

Figura 2. Gobierno Autónomo Descentralizado Del Cantón Balsas,2021



Fuente 2. Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, 2021

Logo o marca

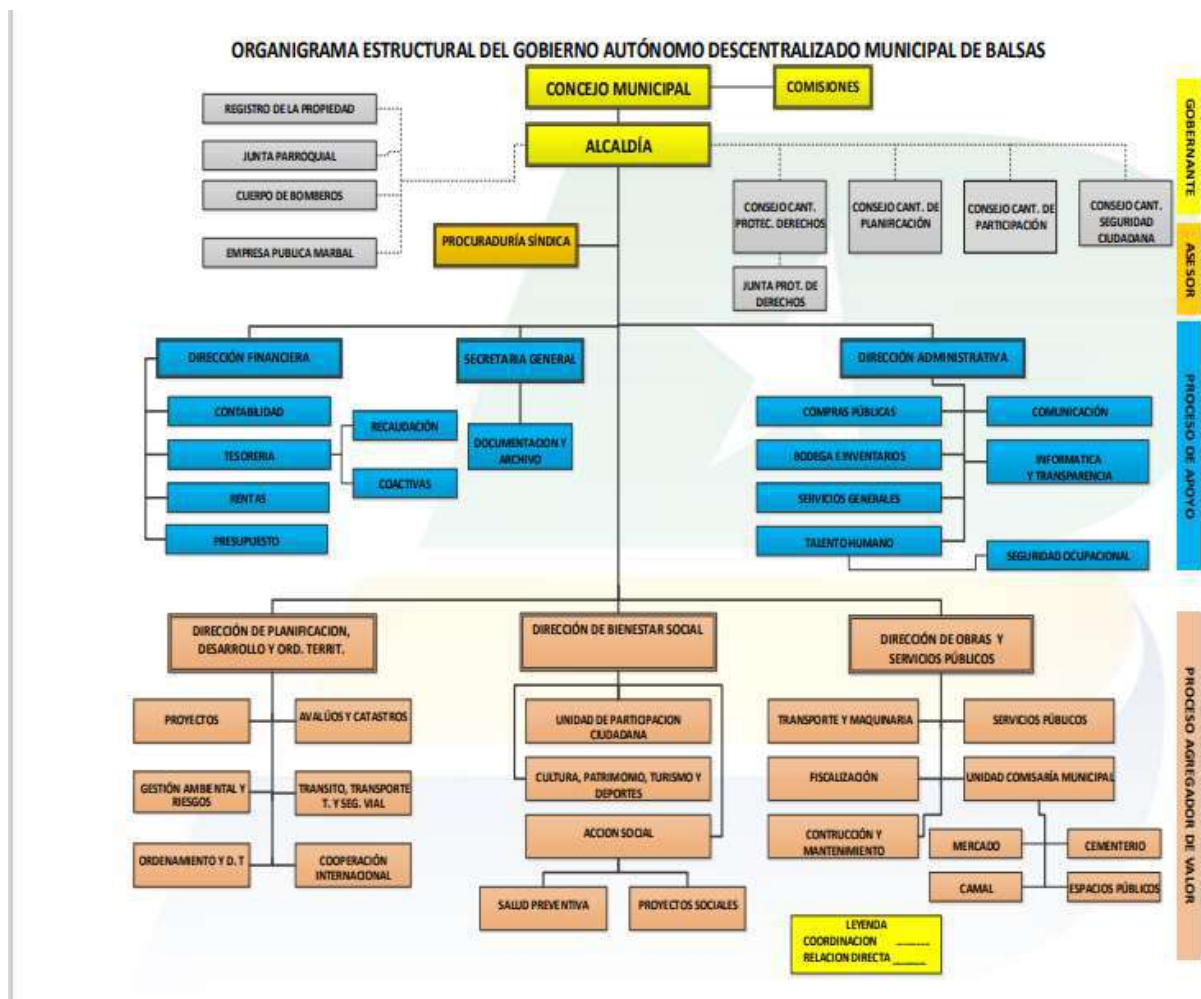
Figura 3. Logo del Municipio de Balsas,2021



Fuente 3. Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas,2021

Autoridades

Figura 4. Organigrama del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, 2021



Fuente 4. Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, 2021

Tabla del Manual Funciones

Tabla 1. Manual de Funciones

Puestos	Funciones
Alcaldía	Ejercer la representación legal del gobierno autónomo descentralizado municipal y la representación judicial conjuntamente con el procurador del sindico Ejercer de manera exclusiva a la facultad del gobierno autónomo descentralizado municipal
Vice alcaldía	Subrogar alcalde y alcaldesa en caso de ausencia definitiva la vicealcaldesa asumirá hasta terminar el periodo Cumplir las funciones y responsabilidades delegadas por el alcalde o alcaldesa
Concejalías	Intervenir con y voto en las sesiones y deliberaciones del Concejo Municipal Presentar proyectos de ordenanzas cantonales en el ámbito de Competencia Gobierno Autónomo Descentralizado Cantón Balsas
Gestión de Procuraduría Síndica	Ejercer la representación judicial del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, conjuntamente con alcalde y alcaldesa Representar por delegación, al alcalde o alcaldesa ante el Instituciones públicas y privadas
Gestión de secretaria general	Certificar y Notificar actos decisorios del concejal Municipal y de la o el alcalde interesado y disponer su publicación Asistir a las sesiones del Concejo

	Dirigir la Elaboración del Plan Anual de compras del área de su competencia
Área de Documentación Y Archivo	Ejecutar la Normativa y Funciones de Archivo Clasificar u ordenar, seleccionar, describir, administrar y facilitar la localización de documentos
Recepción	Manejo de documentación Elaboración Ordenes de Pago Atención al Publico

Fuente 5. Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, 2021

Tabla 2. Manual de Funciones

Puestos	Funciones
Información	Atención al Publico Información de cualquier tipo requerida por los usuarios
Gestión Financiera	Orientar a la política tributaria de la Institución, aplicando las normas legales correspondientes Recaudar y Custodiar los Fondos del GADM Balsas
Contabilidad General	Elaboración de Roles de Pago en el Sistema Sig-ame Elaborará los asientos contables de Egresos e Ingresos Contralar la elaboración de las partidas presupuestarias de Ingresos y Egresos

Fuente 6. Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, 2021

Misión

El Gobierno Municipal de Balsas, impulsa el desarrollo planificado y sustentable, a través de la dotación de obras y servicios de calidad con un presupuesto distribuido en forma equitativa y respetando la biodiversidad y la diversidad cultural del cantón; además trabaja con transparencia, creando espacios para la participación ciudadana respetando el ámbito ambiental, social, económico y cultural; con la finalidad de mejorar la calidad de vida de nuestra ciudadanía.

Visión

El Gobierno Municipal de Balsas, será un referente en la administración pública provincial, que ha institucionalizado la práctica de una cultura de participación, concertación y corresponsabilidad entre los actores territoriales; con una estructura organizacional que permitirá generar políticas públicas y liderazgos locales con un personal capacitado que trabaja planificadamente basado en principios y valores como solidaridad, honestidad, responsabilidad

Valores

- ❖ Honestidad
- ❖ Pertenencia
- ❖ Respeto
- ❖ Lealtad
- ❖ Responsabilidad
- ❖ Tolerancia
- ❖ Solidaridad
- ❖ Equidad
- ❖ Unidad
- ❖ Participación ciudadana

Datos Informativos

Correo: gobmubals@yahoo.es

Teléfono: (072) 517-430

Página Web: <http://www.balsas.gob.ec/index.php/18-canton>

Instagram: https://www.instagram.com/municipiobalsas/?fbclid=IwAR2o1dhT8QZ6YWs3mW_rTjW6-pTJlxqdMynCUFhOgvvRW7eYJWeHaQVp0pU

Facebook: <https://www.facebook.com/MunicipioBalsas>

Tabla de Servicios

Tabla 3. Servicios

Servicios	Costos
Traspaso de Dominio Vehicular	\$10
Modificación de Características del Vehículo	\$10
Cambio de Color, Cambio o Baja de Motor	\$10
Cambio de Tipo/ Clase	\$10
Bloqueo o Desbloqueo en el Sistema	\$10
Certificado Único Vehicular	\$10
Certificado de Poseer Vehículo	\$10

Fuente 7. Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, 2021

Tabla 4. Servicios

Servicios	Costos
Prestación de Servicios (Terapia de Rehabilitación Física)	\$3
Prestación de Servicios (Terapia de Rehabilitación Física a personas con discapacidad y tercera edad)	\$1,50
Venta de Materiales y Accesorios de Agua Potable (Medidor)	\$59,72
Servicio de Agua Potable Comercial	\$3,20

Servicio de Agua Potable Residencial	\$2,40
---	---------------

Servicio de Agua Potable Tercera Edad	\$1,20
--	---------------

Tasa de Protección Ambiental	\$0,05 por cada m3
-------------------------------------	---------------------------

Fuente 8. Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, 2021

7.2 Marco conceptual

Síndrome de Túnel Carpiano

El Síndrome de Túnel Carpiano es una neuropatía causada por la tensión del nervio mediano en el túnel carpiano a la altura de la muñeca, el estudio determina el riesgo del Síndrome de Túnel Carpiano en los puestos administrativos (Pozo, 2020, pág. 1)

El STC es una neuropatía causada por la compresión del nervio mediano en el túnel carpiano a la altura de la muñeca. Según datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) el STC afecta aproximadamente a un 5% de la población adulta en su conjunto, y presenta una incidencia anual de 1 caso por cada 1.000 personas cada año (Pozo, 2020, pág. 1).

Causas

La causa del síndrome del túnel carpiano es un daño u opresión en el nervio mediano. A su vez, las causas de la presión sobre el nervio pueden ser muchas y variadas, siendo, por lo general, una combinación de factores de riesgo lo que (Clinic, 2020, pág. 1) contribuye al desarrollo de la afección.

Factores anatómicos: inflamación del revestimiento de los tendones flexores, fractura o dislocación de la articulación, etc.

Afecciones que provocan lesiones a los nervios como enfermedades autoinmunes, alteraciones en la glándula tiroides, artritis reumatoide o diabetes.

Forzar o llevar a cabo movimientos repetitivos en la articulación.

- **Embarazo:** los cambios hormonales y la retención de líquidos durante el embarazo pueden aumentar la presión dentro del túnel carpiano e irritar el nervio mediano.
- **Medicamentos:** algunos estudios han demostrado una relación entre esta patología y el uso de anastrozol (Arimidex), un medicamento utilizado para tratar el cáncer de mama.

Obesidad.

Las tareas del hogar, trabajos en cadenas de montaje, pintura y carpintería o el uso prolongado del ratón del ordenador podrían causar o agravar esta patología, que desde hace años tiene la consideración de enfermedad profesional. (Clinic, 2020, pág. 1).

En la mayoría de los casos, los síntomas del síndrome del túnel carpiano comienzan de forma gradual e intermitente. Sin embargo, conforme empeora la afección, los síntomas pueden presentarse con más frecuencia o persistir durante más tiempo.

Algunos de los síntomas más habituales son:

- Dolor en la muñeca.
- Dolor que se extiende hasta el codo.
- Sensación de hormigueo o entumecimiento en la palma y en los dedos. Por lo general, los dedos afectados son el pulgar, el índice, el medio o el anular, pero no el dedo meñique.
- Espasmos o descargas eléctricas en la muñeca.
- Problemas de coordinación al mover los dedos.
- Dolor o incapacidad para cerrar la mano.
- Debilidad en la muñeca.

Patologías

Algunos estudios indican que esta patología afecta al 3%-6% de la población adulta, resultando ser el síndrome canicular más frecuente (90%) y constituyendo el 1,5% del total de trastornos musculoesqueléticos. (Clinic, 2020, pág. 1).

Su importancia desde el punto de vista laboral es incuestionable. Basta decir que, el STC ha representado en la década anterior el 48% de las enfermedades relacionadas con la industria en EEUU. Además, STC fue declarada como la 6ª enfermedad más frecuente dentro de enfermedades profesionales en la Unión Europea.

Datos recogidos por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social nos indican que, en el año 2017, se registraron aproximadamente 815.000 casos de STC en España. La figura de abajo muestra la evolución durante los años 2011 a 2017 (Clinic, 2020, pág. 1).

Anatomía del Túnel del Carpo

El túnel del carpo está limitado anteriormente, por el retináculo flexor o ligamento anular anterior del carpo, medialmente por los huesos piramidal y ganchoso, lateralmente por el escafoides y trapecio y, posteriormente, por el semilunar y hueso grande.

El nervio mediano es un nervio mixto que se forma en el plexo braquial, por la unión de una raíz lateral del fascículo lateral, que recibe ramas de C6 y C7 y una raíz medial del fascículo medial, que recibe ramas de C8 y T1. Cerca de la muñeca el nervio aflora a la superficie entre los tendones de los músculos flexor común superficial de los dedos y flexor radial del carpo, situándose entre los tendones de los músculos palmar mayor y menor. (Pozo, 2020, pág. 1).

En la mano, el nervio mediano inerva los músculos de la eminencia tenar (salvo el aductor del pulgar) y los lumbricales laterales del 2º y 3er dedo. Aporta sensibilidad a las caras palmares de los tres primeros dedos y a la cara lateral del 4º, junto a la mitad distal de la cara dorsal de los mismos dedos. (Pozo, 2020, pág. 1).

El nervio mediano controla las sensaciones de la parte anterior de los dedos de la mano (excepto el dedo meñique), función sensitiva, así como los impulsos de algunos músculos pequeños en la mano que permiten que se muevan los dedos y el pulgar, función motora. (laborales, 2008, pág. 1).

El síndrome del túnel carpiano se produce por la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel carpiano, debido a cualquier proceso que provoque ocupación del espacio. La compresión de un nervio periférico mixto (sensitivo y motor) produce una isquemia (sufrimiento celular causado) por la disminución transitoria o permanente del riego sanguíneo y consecuente disminución del aporte de oxígeno) de sus fibras nerviosas dando lugar a una alteración de su metabolismo y su función. (laborales, 2008, pág. 1).

En el ámbito laboral, la causa más frecuente es la inflamación de los tendones flexores de los dedos.

Prevención

No hay estrategias probadas para prevenir el síndrome del túnel carpiano, pero se puede minimizar la tensión en las manos y muñecas con estos métodos:

- **Reduce la fuerza y relaja el agarre.** Si tu trabajo supone el uso de una caja registradora o un teclado, por ejemplo, presiona las teclas suavemente. Para escribir a mano durante un tiempo prolongado, usa una lapicera grande que tenga un adaptador de agarre suave y de gran tamaño, así como tinta fluida. (Clinic, 2020, pág. 1).
- **Toma descansos cortos y frecuentes.** Estira y flexiona suavemente las manos y muñecas en forma periódica. Cuando sea posible, cambia de tarea. Esto es especialmente importante si se utiliza un equipo que vibra o que requiere que se ejerza una gran cantidad de fuerza. Incluso unos pocos minutos cada hora pueden tener un efecto positivo. (Clinic, 2020, pág. 1).

- **Cuida tu posición.** Evita doblar demasiado la muñeca hacia arriba o hacia abajo. Una posición media y relajada es lo mejor. Mantén el teclado a la altura del codo o ligeramente más bajo.

- **Mejora tu postura.** La postura incorrecta hace que los hombros se vayan hacia adelante, lo que acorta los músculos del cuello y los hombros, y comprime los nervios del cuello. Esto puede afectar a las muñecas, los dedos y las manos, y puede causar dolor en el cuello.

- **Cambia el mouse de la computadora.** Asegúrate de que el mouse de la computadora sea cómodo y no te fuerce la muñeca.

Ejercicios para aliviar las molestias del Síndrome del Túnel Carpiano

Estiramiento de muñecas

Estirar las muñecas es una gran forma de disminuir la tensión que se produce en la zona al realizar actividades repetitivas con las muñecas, pudiendo prevenir la inflamación del nervio medio y con ello los síntomas del síndrome del túnel carpiano. (Tavares, 2017, pág. 1).

Estiramiento de los dedos

Entre los ejercicios para prevenir el síndrome del túnel carpiano, los estiramientos de dedos también pueden favorecer la relajación del nervio medio, al tiempo que disminuye la tensión que se produce en los dedos tras actividades repetitivas. (Tavares, 2017, pág. 1).

Apretar los dedos

Apretar ligeramente los puños resulta muy efectivo para relajar la palma de la mano y los dedos. La recomendación es cerrar el puño con los dedos estirados durante un minuto y luego hacer el mismo gesto, pero con los dedos apretados. (Tavares, 2017, pág. 1).

Estiramiento de dedos y pulgar

El pulgar es uno de los dedos que más sufre cuando se presenta esta condición, por eso aquellos ejercicios para evitar el síndrome del túnel carpiano donde el mismo se estira resultan muy beneficiosos. Al igual que los ejercicios anteriores, se debe sostener cada postura durante 1 minuto.

Apretar los puños

Gran parte del dolor del síndrome del túnel carpiano se concentra en la zona de la palma de la mano, afectando nuestra fuerza para cerrar el puño y asir objetos. Por este motivo apretar y soltar el puño es un excelente ejercicio para fortalecer la zona y prevenir molestias.

Subir y bajar los dedos

Realizar movimientos en los que subimos y bajamos los dedos con cierta tensión resulta ideal para fortalecer los mismos, ayudándonos a ganar fuerza al tiempo que evitamos los dolores y molestias propios de la realización de actividades manuales. Repite cada movimiento durante 1 minuto 3 veces al día.

8 Metodología

La metodología de la investigación es aquel conjunto de técnicas y procedimientos que se aplican de forma sistemática y ordenada en la elaboración de un estudio. Durante un proceso de investigación, la metodología forma parte del trabajo en sí, constituyendo la etapa que divide la realización del mismo. En la cual, el investigador decide cual es la secuencia de técnicas que se emplearán para llevar a cabo las tareas de recolección, orden y análisis de datos, vinculadas a la investigación. (Riquelme, 2021, pág. 1).

Para el presente trabajo utilizaremos la siguiente metodología:

8.1 Tipos de métodos

Método fenomenológico:

El método fenomenológico es aquel que permite explorar diferentes situaciones de la vida y del mundo, entendiendo que se lo hace desde un punto de vista subjetivo, es decir, a partir de nuestros sentidos y de lo que hacemos con lo que percibimos en nuestra conciencia.

El método como tal nos permitirá analizar, descubrir o comprender, y finalmente conocer el fenómeno estudiado, tal cual es y cómo se presenta ante nosotros. (Ayala, 2021, pág. 1).

Este método de investigación se aplicará para la recolección de información, fuentes confiables y bibliográficas, libros o artículos científicos acerca de las enfermedades laborales en una institución pública como es el Gobierno Autónomo de Descentralizado del cantón Balsas

Método hermenéutico:

El método hermenéutico es una forma de análisis que tiende a la interpretación, se aplicó inicialmente al estudio de textos, pero posteriormente a lo largo del tiempo se ha aplicado en diferentes contextos.

En su esencia la hermenéutica y el método hermenéutico reconoce en todo texto, objeto, palabra y acción un sentido doble: El literal, y un sentido pragmático, analógico o alegórico. (Arango, 2021, pág. 1).

Este método de investigación permitirá conocer la situación actual de los colaboradores del GADM del cantón Balsas a través de encuestas y entrevistas que nos facilitará el análisis a la problemática del síndrome del túnel carpiano y de esta manera precautelar la salud de los colaboradores Gad del cantón Balsas.

Método práctico proyectual

El método proyectual consiste simplemente en una serie de operaciones necesarias, dispuestas en un orden lógico dictado por la experiencia. Su finalidad es la de conseguir un máximo resultado con el mínimo esfuerzo.

Con este método se está ayudando a resolver el problema. Lo importante, es que las operaciones necesarias sean hechas siguiendo el orden dictado por la experiencia (Blasco, 2011, pág. 1).

Este método se utiliza para la realización de un manual ergonómico para mitigar los efectos del síndrome de túnel carpiano, esto permitirá mejorar la calidad laboral dentro del GADM del cantón Balsas, con el propósito de generar una mayor eficiencia y eficacia en el desempeño de las labores del personal administrativo del Municipio de Balsas.

8.2 Técnicas de recolección de datos

8.2.1 Tipos de técnicas

Observación

La observación se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano. Hay una observación ordinaria, que constituye una importante fuente de información en la vida cotidiana, y una observación científica, que proporciona conocimiento objetivo, válido y fiable para dar respuesta a una pregunta de investigación planteada. (Mello, 2019, pág. 1).

Esta Técnica de Observación se aplicará en el momento de visitar los distintos departamentos administrativos dentro del GADM de Balsas para identificar las causas generadas por el síndrome de túnel carpiano

Encuestas

La encuesta es un instrumento para recoger información cualitativa y/o cuantitativa de una población estadística. Para ello, se elabora un cuestionario, cuyos datos obtenidos será procesados con métodos estadísticos.

Las encuestas son entonces una herramienta para conocer las características de un grupo de personas. Puede tratarse de variables económicas, como el nivel de ingresos (cuantitativa), o de otro tipo, como las preferencias políticas (cualitativo) (Westreich, 2020, pág. 1).

Esta técnica nos permite recoger información con preguntas estructuradas, las cuales nos ayudan a recolectar información referente al síndrome de túnel carpiano, que actualmente afectan de manera considerable en la organización. Se aplicará las encuestas al personal administrativo del GADM de Cantón Balsas con el objetivo de conocer el grado de afectación generado por el exceso de actividades administrativas y la manera de cómo ayudarles mediante la implementación de un manual de prevención del STC, trayendo como recompensa el mejoramiento de la calidad de vida del personal administrativo de la Institución.

Entrevista

La entrevista se aplica para múltiples campos y es uno de los métodos para recabar información y profundizar conociendo la realidad en determinado campo de acción. Podríamos categorizar en tres tipos fundamentales: la entrevista cerrada, en la que las alternativas de contestación al que debe ajustarse el encuestado están predeterminadas; la entrevista en profundidad, en la que se hacen conscientes los contenidos mentales transformándose en semánticos; y, por último, la entrevista semiestructurada, en la que las respuestas son libres, más allá que haya una guía para las preguntas. Su ventaja reside en que permiten obtener informaciones complementarias (Cristian, 2020, pág. 1).

Esta técnica de investigación de Entrevista se aplicará al personal de niveles superiores del GADM del Cantón Balsas con el propósito de identificar los diferentes factores de riesgos generados por el síndrome de túnel carpiano de esta manera podemos minimizar los riesgos de enfermedades laborales

8.3 Determinación de la muestra

Universo: También se le llama Cosmos. Las ciencias que lo estudian son varias, en especial dos: la astronomía y la cosmología. (Astronomía, s.f.)

El Universo es muy grande, pero quizás no infinito. Si lo fuera, habría infinita materia en infinitas estrellas, y no es así. Al contrario: en cuanto a la materia es, sobre todo, espacio vacío. Hay quien incluso afirma que el Universo en el que vivimos no es real, que es un holograma.

Temperaturas del Universo, de frío (azul) a caliente (rojo) (Astronomía, s.f.)

El Universo conocido contiene galaxias, cúmulos de galaxias y estructuras de mayor tamaño llamadas supercúmulos, además de materia intergaláctica. Todavía no sabemos con exactitud su magnitud, a pesar de la avanzada tecnología disponible en la actualidad. (Astronomía, s.f., pág. 1)

Por otro lado, cabe mencionar que esta investigación el universo al cual aplicamos a los instrumentos de investigación está constituido por los 86 empleados

que laboran el Gobierno Autónomo de Descentralizado del Cantón Balsas perteneciente a la Provincia del EL Oro y que presentan sus servicios en los diferentes departamentos, por lo tanto se establece que se trabajó en la recolección de información con la totalidad del Universo, quedando la distribución del mismo de la siguiente manera

Tabla 5. Directivos

DIRECTIVOS/JEFES	6
DEPARTAMENTOS	
PERSONAL GADM BALSAS	54
TOTAL	60

Fuente 9. La Autora

Muestra:

Muestra es una porción de la totalidad de un fenómeno, producto o actividad que se considera representativa del total también llamada una muestra representativa. (Significados, 2022, pág. 1)

Muestra viene de mostrar siendo que da a conocer a los interesados o públicos objetivos resultados, productos o servicios que ejemplifican o sirve como demostración de un tipo de evento, calidad o la estandarización. (Significados, 2022, pág. 1)

En este estudio se tomó en cuenta el muestreo no probabilístico, no se va utilizar la fórmula ya que la población es finita, por la razón que este tipo de estudios los elementos son escogidos bajo las razones del investigador, se contó 60 colaboradores del personal administrativo del Gobierno de Descentralizado del Cantón Balsas

No se procedemos a realizar la Fórmula se la realizaría para una población demasiado amplia, ya se cuenta 86 colaboradores del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas

9. Análisis y presentación de resultados

9.1.Observación directa

La realización de Observación Directa a al Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas , es una institución pública ya que se encarga de brindar los servicios de agua potable , vialidad , mercados el manejo de los desechos orgánicos dentro del Cantón Balsas.

En la filosofía institucional , es notable la misión de proveer servicios municipales dentro del cantón balsas que nos permite la población balsense , resida los servicios apropiados tanto de zona rural como urbana. Ser reconocida como una organización principal de servicios dentro del Cantón Balsas garantizar eficiencia y eficacia dentro Municipio .

En la institución se pudo identificar algunas falencias dentro del Municipio de Balsas , falta de un manual de ergonómico , algunos departamentos no cuentan con sillas adecuadas para rendir sus horas laborales dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, también algunos colaboradores han presentado molestias después de su jornada laboral como dolores de espalda por no tener un adecuado recurso ergonómico.

9.2.Entrevista

Se la aplico la técnica de la entrevista para conocer la opinión del Departamento de Talento Humano y del alcalde, así como el personal respectivo dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas.

9.2.1. Entrevistados

Tabla 1

Tabla 6.Entrevista 1

Nombre y Apellidos	Lisbeth Audrey Romero Loíza
Cargo en la Organización	Técnica de Compras Publicas
Tiempo de Emplealidad	9 años

Cantidad de Personal a su Cargo	1
1. Alguna vez ah palpado de compañeros de trabajo o sus colaboradores molestias en sus manos al desarrollar sus actividades	NO, Porque no se ha presentado la situación.
2. ¿El Trabajo que realizan sus compañeros les permite realizar pausas activas periódicas para descansar? Indique que y como las hacen	Si , nos permite realizar pausas activas ya así realizamos mejor manera nuestro trabajo.
3. los compañeros de trabajo han manifestado sentirse contentos al tener pausas activas para mejorar su desempeño laboral	Si, les encanta ya nos permite realizar de mejor manera nuestro trabajo
4. ¿ Se han dado conversaciones referentes a enfermedades laborales entre los trabajadores?	Si hablamos y practicamos mediante el centro de rehabilitación Física
5. ¿Piensa que la organización cuenta con las herramientas necesarias para hacer el frente a los posibles riesgos laborales del Síndrome del Túnel Carpiano	Si porque la institución cuenta con el medico ocupacional y el centro de rehabilitación física
6. ¿Cree Ud., que sus compañeros de trabajo les gustaría conocer más sobre el síndrome del Túnel Carpiano	Si porque nos permite mejorar dentro de la organización.

- | | |
|--|--|
| <p>7. Según su criterio ¿Considera importante la implementación de un manual ergonómico para la prevención del Síndrome del Túnel Carpiano dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas</p> | <p>Si porque la institución no hay un manual de normas ergonómicas del síndrome del túnel carpiano.</p> |
| <p>8. ¿Cree con la implementación del manual de normas ergonómicas para prevención del síndrome del túnel carpiano se podría disminuir las enfermedades laborales como es el síndrome del túnel carpiano?</p> | <p>Si considero es muy importante dentro de la organización nos permitirá reducir las enfermedades laborales</p> |

Fuente 10. La Autora

Análisis de Entrevista

En la entrevista con la Ing Lisbeth Romero, Jefe del Departamento Municipal de Compras Públicas, supo manifestar que, dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, no se ha manifestado aún ningún problema de salud laboral de relevancia o haber surgido algún percance relacionado al Síndrome del Túnel Carpiano entre los trabajadores

Además, la mencionada funcionaria nos ha manifestado que en caso que ocurriera algún accidente laboral dentro del GADM Balsas, inmediatamente acudiría a su médico Ocupacional que es la Doctora Geanella Chamba quien les brindaría ayuda o les daría los primeros auxilios derivándolos al centro de la rehabilitación física con el que el GADMB cuenta.

También contar con un médico Ocupacional nos permitirá que el Municipio de Balsas específicamente su personal, se sienta más seguro y protegido dentro de su entorno laboral , con el centro de rehabilitación física todos los colaboradores serán recibidos de la mejor manera al hacerse atender.

Tabla 2

Tabla 7.Entrevista 2

Nombre y Apellidos	Yuber Favian Añazco Chamba
Cargo en la Organización	Alcalde
Tiempo de Emplealidad	2.5
Cantidad de Personal a su Cargo	86
1. Alguna vez ah palpado de compañeros de trabajo o sus colaboradores molestias en sus manos al desarrollar sus actividades	No eh observado las molestias durante las jornadas laborales dentro del Municipio de Balsas.
2. ¿El Trabajo que realizan sus compañeros les permite realizar pausas activas periódicas para descansar? Indique que y como las hacen	Si nos permite realizar las Pausas Activas ya que sigo siempre en movimiento durante nuestras horas laborales
3. los compañeros de trabajo han manifestado sentirse contentos al tener pausas activas para mejorar su desempeño laboral	Si manifestado sentirse contentos durante la realización de las pausas activas , mejor nos rinde en la hora de trabajo
4. ¿ Se han dado conversaciones referentes a enfermedades laborales entre los trabajadores?	Si hemos tratado mediante nuestra medico ocupacional Geanella Chamba , realizamos las respectivas charlas sobre las enfermedades laborales
5. ¿Piensa que la organización cuenta con las herramientas necesarias para hacer el frente a los posibles riesgos	Si porque gracias a nuestro centro de rehabilitación físico y nuestro medica ocupacional Doc. Geanella Chamba

laborales del Síndrome del Túnel Carpiano

6. **¿Cree Ud. Que sus compañeros de trabajo les gustaría conocer más sobre el síndrome del Túnel Carpiano** Si porque es muy importante conocer más sobre enfermedades laborales que pueden afectar a nuestros colaboradores.

7. **Según su criterio ¿Considera importante la implementación de un manual ergonómico para la prevención del Síndrome del Túnel Carpiano dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas** Si porque sabremos como actuar en caso de que algún accidente laboral dentro del Municipio de Balsas

8. **¿Cree con la implementación del manual de normas ergonómicas para prevención del síndrome del túnel carpiano se podría disminuir las enfermedades laborales como es el síndrome del túnel carpiano?** Yo lo considero muy importante cuidar la salud de mis colaboradores y trabajadores dentro del Municipio porque nos permite disminuir las enfermedades dentro del GADM Balsas

Fuente 11. La Autora

Análisis de Entrevista

Principalmente entrevistado , Señor alcalde Yuber Añazco nos dio a conocer que si le gustaría la implementación del Manual de Prevención del Síndrome del Túnel Carpiano ya reduciría el ausentismo laboral dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas. Nos permitiría que cuenta con el personal respectivo que les brindara los cuidados respectivos en un accidente laboral .

Tomando en cuenta para el muy importante cuidar la salud de sus colaboradores y trabajadores dentro del Municipio de Balsas, ya los hace sentir seguros que cuentan con el apoyo del alcalde en caso que suceda algún accidente laboral

También el municipio manifestó , que es muy importante para el señor alcalde cuente con un manual de prevención del síndrome del túnel carpiano que les permitirá tomar las medidas precauciones para cuidar la salud de los colaboradores dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas.

Tabla 3

Tabla 8. Entrevista 3

Nombre y Apellidos	Vinicio Eugenio Chávez Espinoza
Cargo en la Organización	Técnico de Talento Humano
Tiempo de Empleabilidad	6
Cantidad de Personal a su Cargo	86
1. Alguna vez ah palpado de compañeros de trabajo o sus colaboradores molestias en sus manos al desarrollar sus actividades	Si, pero pocos a veces , ya si hacemos todo lo posible para no estar todo el día en las computadoras
2. ¿El Trabajo que realizan sus compañeros les permite realizar pausas activas periódicas para descansar? Indique que y como las hacen	Si les permite realizar las pausas activas ya que, gracias a eso , hemos podido ser más eficientes en nuestra jornada laboral
3. los compañeros de trabajo han manifestado sentirse contentos al tener pausas activas para mejorar su desempeño laboral	Si porque no sientes cansados o abrumados después de la jornada laboral y les permite que sean más eficientes dentro del Municipio de Balsas.

4. ¿ Se han dado conversaciones referentes a enfermedades laborales entre los trabajadores?	Si siempre realizamos charlas o talleres sobre las enfermedades laborales .
5. ¿Piensa que la organización cuenta con las herramientas necesarias para hacer el frente a los posibles riesgos laborales del Síndrome del Túnel Carpiano	Si, pero necesitamos mejorar en algunas áreas o departamentos se han quejado no tienen un buen recurso para su oficina
6. ¿Cree Ud. Que sus compañeros de trabajo les gustaría conocer más sobre el síndrome del Túnel Carpiano	Si porque es un tema muy importante dentro del Municipio de Balsas
7. Según su criterio ¿Considera importante la implementación de un manual ergonómico para la prevención del Síndrome del Túnel Carpiano dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas	Si porque , yo encargado del personal este bien y siempre sin molestias dentro del trabajo es muy importante porque nos permite prevenir enfermedades o accidentes.
8. ¿Cree con la implementación del manual de normas ergonómicas para prevención del síndrome del túnel carpiano se podría disminuir las enfermedades laborales como es el síndrome del túnel carpiano?	Si porque es muy importante contar con un manual de normas ergonómicas dentro del Municipio de Balsas

Análisis de Entrevista

Mediante la Entrevista con el Ing, Vinicio encargado del Departamento de Talento Humano nos podemos dar cuenta que va tener una gran importancia el manual de normas ergonómicas del Síndrome del Túnel Carpiano dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas.

Se anota que la importancia que tiene sobre la salud de sus trabajadores dentro del Municipio del Cantón Balsas ya es muy beneficiaria que tenga un manual ergonómico que las permitir tener las herramientas necesarias para prevenir accidentes laborales.

También les ayudo demasiado el centro de rehabilitación física dentro del Municipio , en caso del algún accidente laboral , se realizaría los respectivos masajes , mediante a la ayuda la medico ocupacional Doc. Geanella Chamba se realizarían los primeros auxilios correspondiente en caso de algún accidente laboral

Dentro del Municipio es muy importante contra un médico por precautelar la salud de nuestro empleados y colaboradores.

ANALISIS DE RESULTADOS

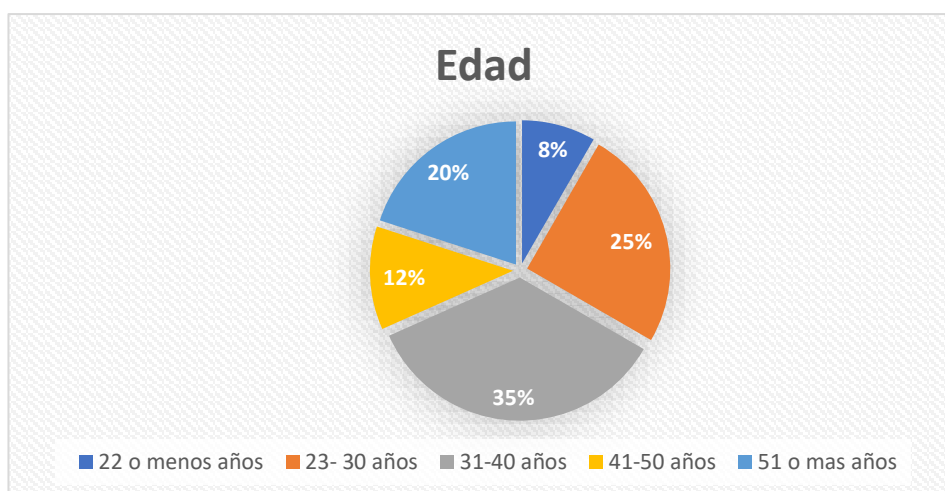
9.3.Encuesta

1.Edad

Tabla 9.Edad

Variable	Frecuencia	Porcentaje
22 años o menos	5	8%
23-30 años	15	25%
31-40 años	21	35%
41-50 años	7	12%
51 o más años	12	20%
Total	60	100%

Fuente 13.La Autora

Figura 5.Edad

Fuente 14.La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, nos encontramos las edades fluctúan entre menos de veintidós años y más de cincuenta y uno; la edad que existe un mayor número de trabajadores es entre treinta y uno a cuarenta años, lo que equivale a un 35% , Mientras tanto el 25% del Personal tiene una edad entre veintidós a treinta años; el 12% tiene una edad entre cuarenta y uno a cincuenta años; el 20% tiene una edad de cincuenta uno y más años ; Mientras que el 8% tiene la edad veintidós años o menos.

Análisis Cualitativo

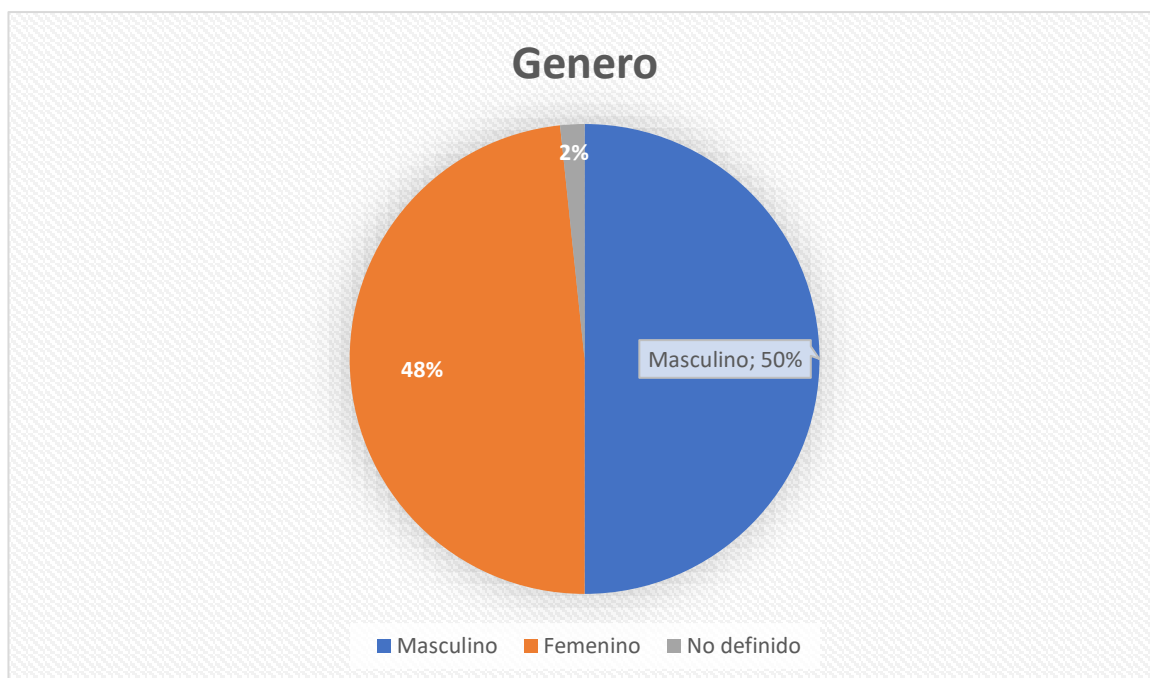
Dentro de los trabajadores administrativos municipales del GADM Balsas encontramos que, un 35% está en una edad promedio entre 31y 40 años , es decir, población joven económicamente activa lo que nos permite tener un mejor desempeño laboral.

2. Genero

Tabla 10.Genero

Variante	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	30	50%
Femenino	29	48%
No definido	1	2%
Total	60	100%

Fuente 15.La Autora

Figura 6. Genero

Fuente 16.La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% de personal en 50% es de género masculino y el 48% de género femenino y el 2% no definido

Análisis Cualitativo

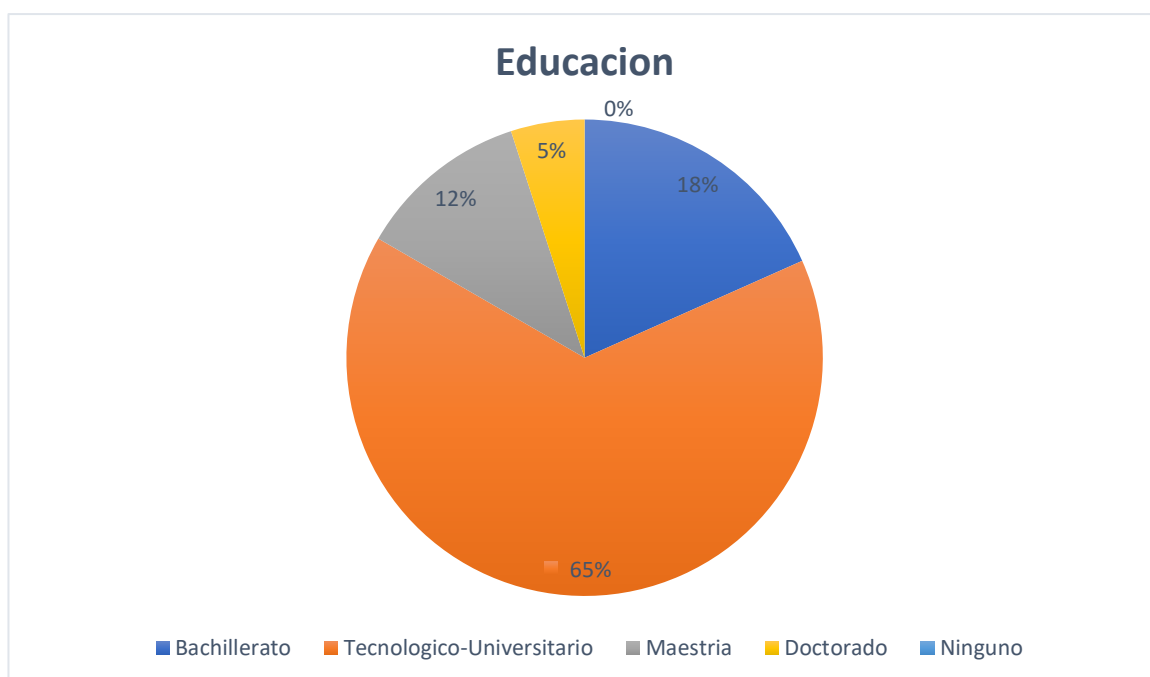
Un número significativo del 50% personal del Gobierno del Descentralizado del Cantón Balsas es de género Masculino, seguido del género femenino con un 48%, esto no es un impedimento para los logros laborales, ya que el personal del GADMB nos demuestra que existe gran Igualdad laboral.

3.Educacion

Tabla 11.Educación

Variante	Frecuencia	Porcentaje
Bachillerato	11	18%
Tecnológico-Universitario	39	65%
Maestría	7	12%
Doctorado	3	5%
Ninguno	0	0%
Total	60	100%

Fuente 17/La Autora

Figura 7.Educación

Fuente 18.La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, encontramos que el 65% de sus trabajadores posee un título de tercer nivel, sea en Tecnológico Superior o Universitario; Mientras tanto el 18% tiene una educación de Bachillerato; el 12% cuenta con una educación de Maestría y el 5% cuenta con un Doctorado afín a las funciones que realiza.

Análisis Cualitativo

Del personal del Gobierno Autónomo del Descentralizado del Cantón Balsas, un 65% tiene una educación adecuada como es un título de tercer nivel para el desempeño laboral, esto, es muy importante por cuanto los trabajadores se vuelven más eficientes y la gestión por resultados repercute en la satisfacción del usuario.

4.Departamento al que pertenece

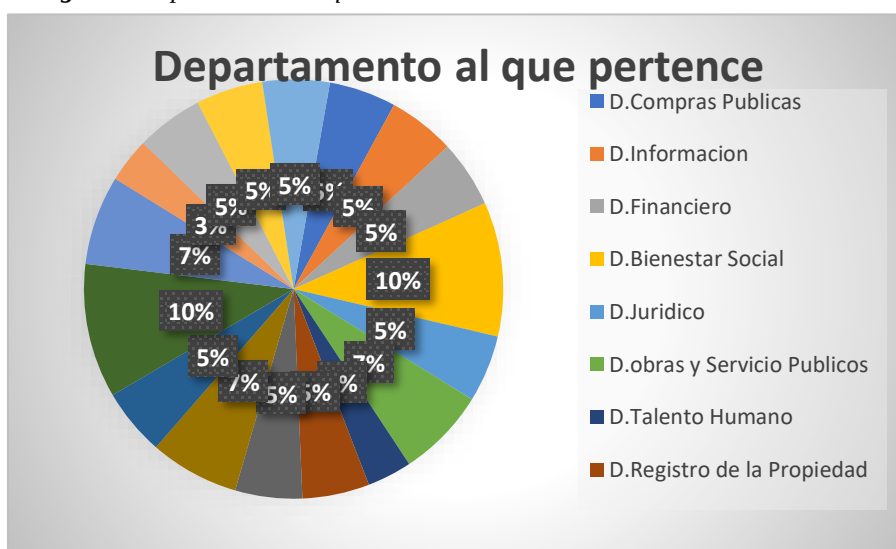
Tabla 12.Departamento al que Pertenece

Variable	Frecuencia	Porcentaje
D. Compras Públicas	3	5%
D. Información	3	5%
D.Finaciero	3	5%
D. Bienestar Social	6	10%

D. Jurídico	3	5%
D. Obras y Servicio Públicos	4	7%
D. Talento Humano	2	3%
D. Registro a la Propiedad	3	5%
D. Contador General	3	5%
Área de Tránsito, Transporte, Terrestre y Seguridad Vial	4	7%
Secretaria General	3	5%
Área de Servicios Públicos	6	11%
Área de Bodega e Inventarios	4	7%
Área de Construcción de Mantenimiento	2	3%
Conserje	3	5%
Área de Gestión Ambiental y Riesgos	3	5%
Unidad de Evaluas y Catastros	3	5%
Total	60	100%

Fuente 19.La Autora

Figura 8.Departamento al que Pertenece



Fuente 20.La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% que personal encuestado que labora del GADM Balsas, encontramos que un mayor porcentaje de personas están en el Área de Servicios Públicos con el 11%; seguido del 10% que labora en el D. Bienestar Social; 7% trabaja Área de Tránsito , Transporte Terrestres y Seguridad Vial; en un porcentaje del 5% trabaja como Auxiliar de Servicios; Contador General, Registro de la Propiedad, Departamento Jurídico, Departamento de Información, Departamento Financiero, Departamento de Compras Públicas, Secretaria General; Mientras Tanto el 3% trabaja en Departamento de Talento Humano, Área de Construcción y Mantenimiento.

Análisis Cualitativo

Los departamentos administrativos del GADM Balsas son variados por los múltiples procesos que se desarrollan y, es así, que el 10% encontramos en el Departamento de Bienestar social , el 11% en el Área de Servicios Públicos siendo este departamento que se dedica a los pagos y recaudación económica por concepto de impuestos siendo un departamento eficiente con sus actividades administrativas

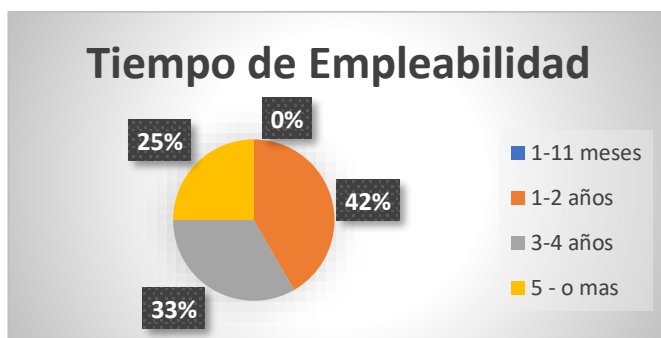
5. Tiempo de Empleabilidad

Tabla 13. Tiempo de Empleabilidad

VARIANTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1-11 MESES	0	0%
1-2 AÑOS	25	42%
3-4 AÑOS	20	33%
5- O MAS	15	25%
TOTAL	60	100%

Fuente 21. La Autora

Figura 9. Tiempo de Empleabilidad



Fuente 22. La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas encontramos un mayor porcentaje de trabajadores entre uno a dos años de haber ingresado a laborar en el Municipio, esto equivale al 42%; significa que hay mayor cantidad de personal nuevo ; seguido del 33% que tiene una empleabilidad entre tres a cuatro años; un 25% del personal tiene entre cinco o más años de empleabilidad y el 0% tiene uno a once meses, esto nos demuestra que el Gobierno de Autónomo Descentralizado del Balsas tiene trabajadores recientemente contratados.

Análisis Cualitativo

Recientemente con los cambios gubernamentales y de transición han permitido que el número de personas y el empleo varíe en tiempo y forma; es decir, esto también influyó en las decisiones tomadas en el GADM Balsas y por ello encontramos que el 42 % presenta un tiempo de trabajo de uno a dos años debido a los cambios anteriormente nombrados, esto trae consigo ciertas situaciones tales como adaptabilidad a la forma de trabajar del GADMB, nuevos aportes de conocimientos al personal de más años de servicio, entre otras.

6.¿Ha escuchado usted sobre las afecciones laborales, referentes al continuo trabajo con las manos?

Tabla 14.Afecciones Laborales

<i>Variante</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Si</i>	16	27%
<i>No</i>	44	73%
<i>Todas las Anteriores</i>	0	0%
<i>Total</i>	60	100%

Fuente 23/La Autora

Figura

10. Afecciones

Laborales



Fuente 24. La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas 73% no han escuchado sobre las afecciones laborales, el 27% si han escuchado de las afecciones laborales

Análisis Cualitativo

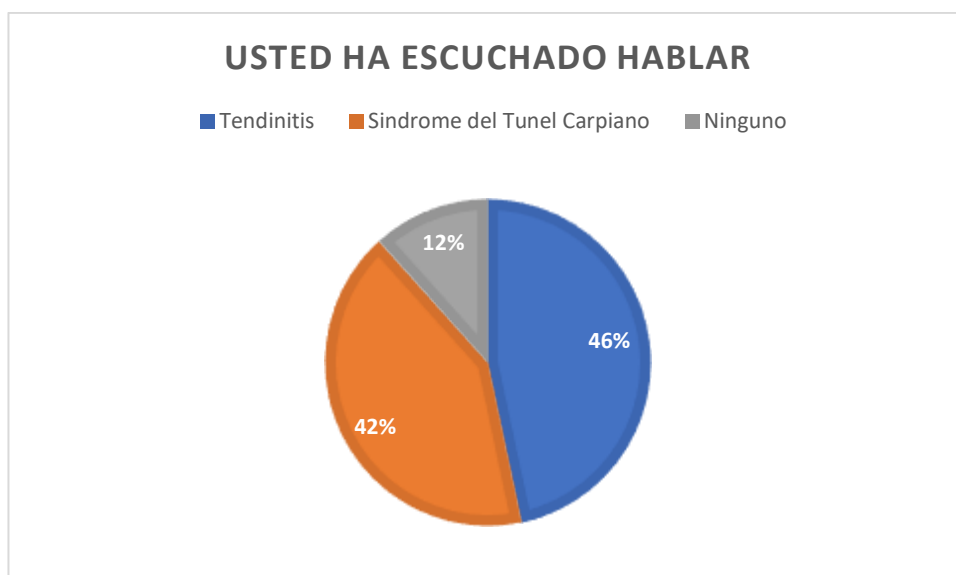
Un número significativo del personal del GADM Balsas, como es el 73 %, no han escuchado sobre afecciones laborales, pero un 27 % si tiene conocimiento, lo que implica que desconocer este tema entre los trabajadores equivale a no saber de cierta manera como prevenir situaciones dolorosas manifestadas por el STC.

7. Del siguiente listado, ¿Usted ha escuchado hablar de?

Tabla 15. ¿Ha escuchado hablar de?

VARIANTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TENDINITIS	28	46%
SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO	25	42%
NINGUNO	7	12%
TOTAL	60	100%

Fuente 25. La Autora

Figura 11. *Usted ha escuchado Hablar de ?*

Fuente 26. *La Autora*

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, el 46% ha escuchado hablar de Tendinitis y el 42% sobre el Síndrome del Túnel Carpiano y 12% de ninguna de las dos cosas

Análisis Cualitativo

Cualitativamente estos resultados nos demuestran que dentro del grupo de trabajadores existe un considerable 46 % del personal que si ha escuchado hablar sobre tendinitis; esto es muy importante dentro del área de trabajo porque ayuda a asociar la tendinitis con el STC y tratar de tomar medidas preventivas y a lograr implementar el manual de prevención del síndrome del túnel carpiano.

8. ¿Alguna vez ha sentido en sus manos lo siguiente?

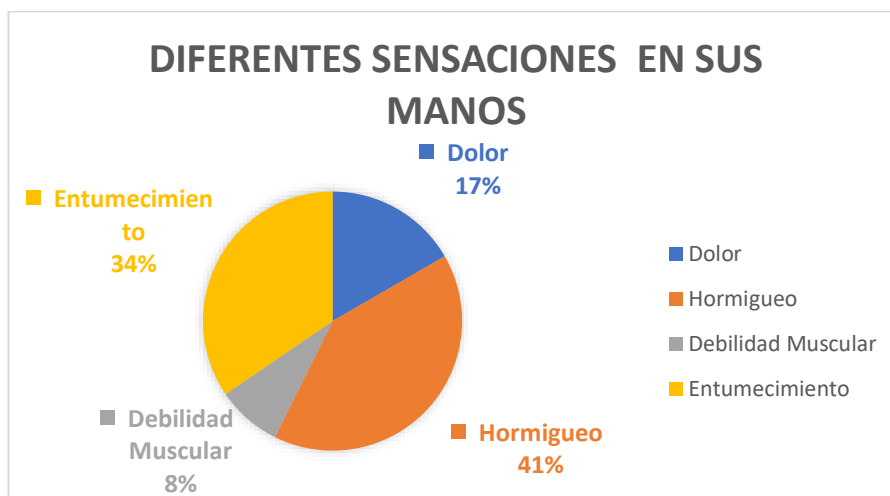
Tabla 16. *Ah sentido en sus manos*

Variante	Frecuencia	Porcentaje
Dolor	19	17%
Hormigueo	20	41%
Entumecimiento	17	34%
Debilidad Muscular	4	8%

Total	60	100%
--------------	-----------	-------------

Fuente 27.La Autora

Figura 12.Sentido En sus Manos



Fuente 28.La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, el 41 % ha presentado hormigueo; el 34% ha presentado Entumecimiento; el 17% Dolor; el 8% Debilidad Muscular

Análisis Cualitativo

La mayoría del Personal GADM Balsas , el 41 % ha presentado molestia o dolores en las muñecas y en las manos debido a los hormigueos o entumecimiento durante sus actividades administrativas, situación que nos dio a entender que la sintomatología del STC está presentándose en porcentaje considerable de trabajadores; por lo que es urgente la implementación del Manual de Prevención del STC para los trabajadores administrativos del Municipio de Balsas.

9. ¿Cuánto Tiempo le dura el adormecimiento u otras molestias en la mano?

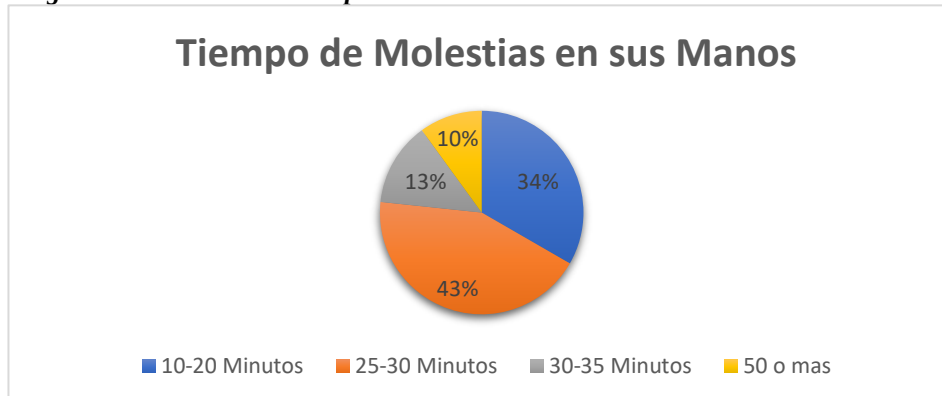
Tabla 17.Tiempo molestias en sus manos

VARIANTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10- 20 MINUTOS	20	34%
25-30 MINUTOS	26	43%
30-35 MINUTOS	8	13%
50 O MAS	6	10%

TOTAL	60	100%
--------------	-----------	-------------

Fuente 29.La Autora

Figura 13. Tiempo de Molestias en sus Manos



Fuente 30.La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado Cantón Balsas , el 43% ha presentado adormecimientos de veinticinco a treinta minutos; el 34%ha presentado a adormecimiento de diez a veinte minutos; el 13% de treinta a treinta cinco minutos y el 10% de cincuenta minutos o más.

Análisis Cualitativo

Nos hemos dado cuenta que los trabajadores del Gobierno Descentralizado de Balsas, el 43 % presentan molestias o adormecimiento después de sus actividades administrativas relacionadas a la falta de pausas laborales, presentando adormecimientos en lapsos considerables de tiempo.

10. ¿Qué tan severo es el dolor que se presenta durante el día en la mano o muñeca?

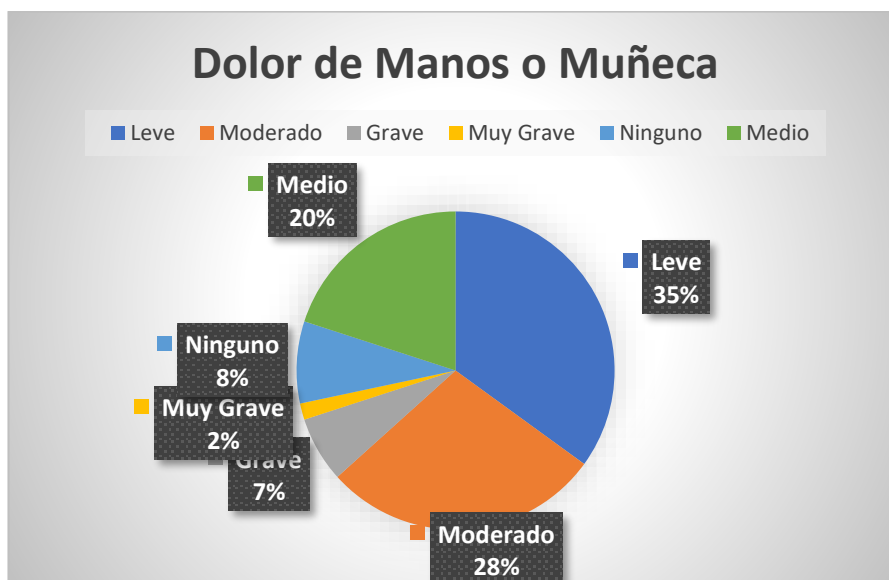
Tabla 18.Severo dolor en las Manos

VARIANTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
LEVE	21	35%
MODERADO	17	28%
MEDIO	12	20%
GRAVE	4	7%
MUY GRAVE	1	2%

NINGUNO	5	8%
TOTAL	60	100%

Fuente 31.La Autora

Figura 14.Dolor de Manos



Fuente 32.La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado Cantón Balsas, el 35% ha presentado un dolor leve en las manos; el 20% ha presentado un dolor medio; el 28% ha presentado un dolor moderado, mientras que el 7% ha presentado dolor grave, por lo tanto 2% presentó un dolor muy grave y el 8% no ha presentado molestias en sus manos.

Análisis Cualitativo

Significativamente encontramos que un 35 % de personal administrativo dentro del GADM Balsas ha presentado dolor de manos y muñecas de manera leve, por la sobrecarga de trabajo dentro de la organización, lo que no les permite realizar un adecuado descanso de sus manos y de las muñecas.

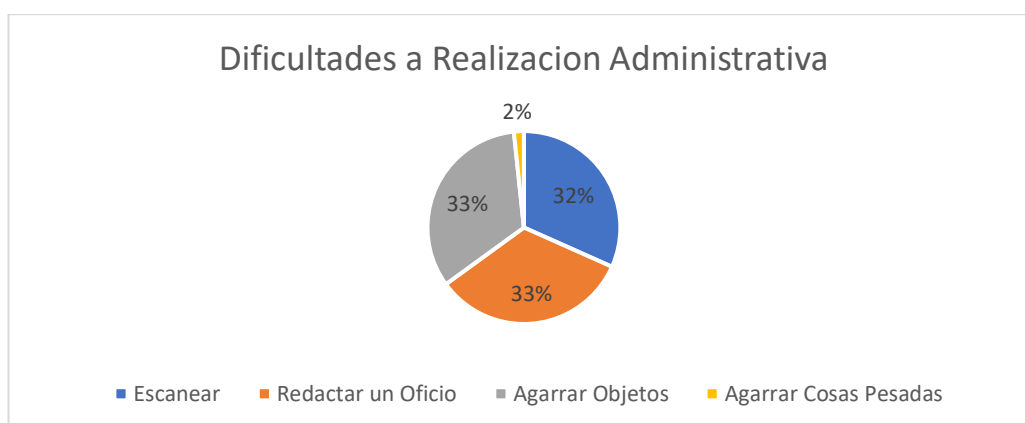
11. ¿Tiene dificultades a la realización de actividades administrativas?

Tabla 19. Dificultades

VARIANTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESCANEAR	19	32%
REDACTAR UN OFICIO	20	33%
AGARRAR OBJETOS	20	33%
AGARRAR COSAS PESADAS	1	2%
TOTAL	60	100%

Fuente 33. La Autora

Figura 15. Dificultades a Realización Administrativa



Fuente 34. La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado Cantón Balsas, el 33% tiene dificultades para agarrar objetos; el 33% tiene dificultades para redactar oficios; el 32% tiene dificultades para realizar escaneos y el 2% tiene dificultades agarrar cosas pesadas

Análisis Cualitativo

Se demostró que el 33 % del personal del GADM Balsas presenta dificultades para agarrar objetos y el otro 33 % del personal presenta las dificultades para redactar oficios por el exceso de actividades administrativas y trabajos con las manos; esto, tiene consecuencias negativas en la salud para los colaboradores del Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Balsas, quienes presentan ciertas dificultades para realizar trabajos en sus áreas administrativas. Esta situación cambiaría al implementar un Manual de prevención del STC.

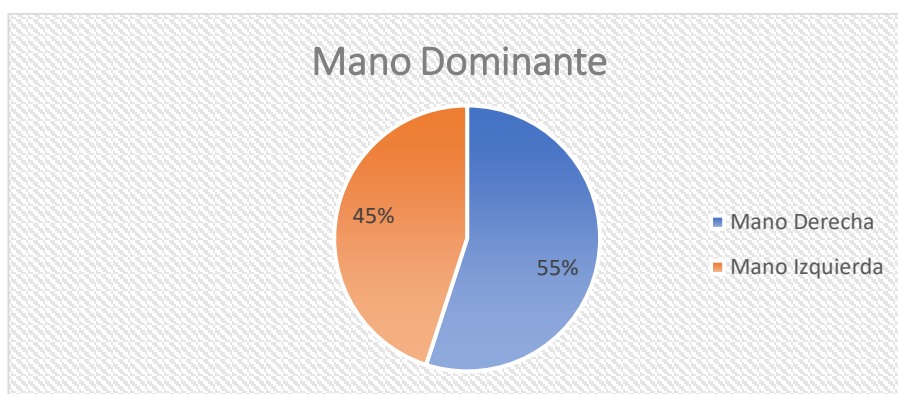
12. ¿Cuál es la mano dominante que utiliza para la realización de las actividades administrativas?

Tabla 20. Mano Dominante

VARIANTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MANO DERECHA	33	55%
MANO IZQUIERDA	27	45%
TOTAL	60	100%

Fuente 35. La Autora

Figura 16. Mano Dominante



Fuente 36. La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del personal encuestado del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas el 55% utiliza la mano derecha y 45% utiliza la mano izquierda para realización de sus actividades administrativas.

Análisis Cualitativo

Un significativo porcentaje como es el 55 % del personal del GADM Balsas son personas diestras , esto fue observable cuando al realizar sus actividades utilizaban su mano derecha. Esto no determina los resultados que puedan alcanzar los trabajadores administrativos, pero si se lo toma como algo referencial como base de datos para el tema que nos proponemos implementar.

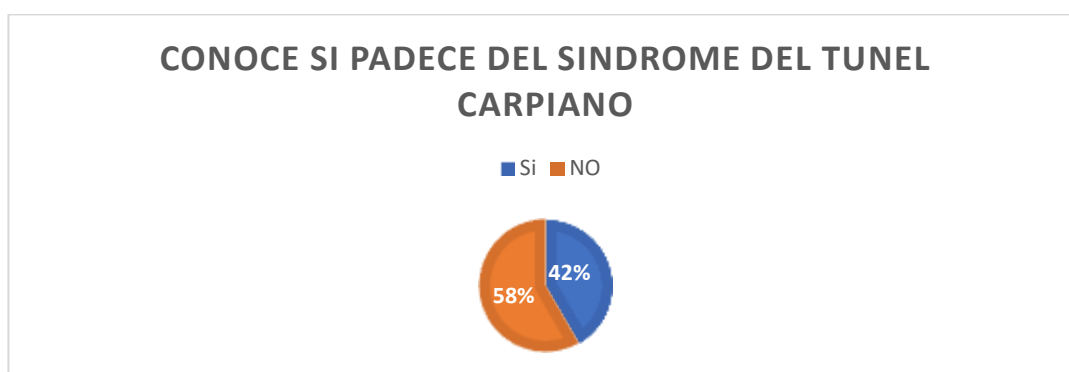
13. ¿Conoce sobre el tema del Síndrome del Túnel Carpiano?

Tabla 21. Conoce sobre el Síndrome del Túnel Carpiano

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	42%
NO	35	58%
TOTAL	60	100%

Fuente 37. La Autora

Figura 17. Padece Síndrome Túnel Carpiano



Fuente 38. La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del personal encuestado del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, el 58% No conoce sobre el síndrome del Túnel Carpiano, el 42% Si conoce sobre Síndrome del Túnel Carpiano

Análisis Cualitativo

La mayoría del Personal del GADM Balsas en un porcentaje del 58 %, no conoce sobre el tema Síndrome del Túnel Carpiano ; esto es punto muy importante de considerar ya que mucho personal administrativo ha presentado molestia y adormecimientos durante la realización de sus actividades administrativa, pero desconocen causas, y como prevenir los efectos del STC en su salud laboral

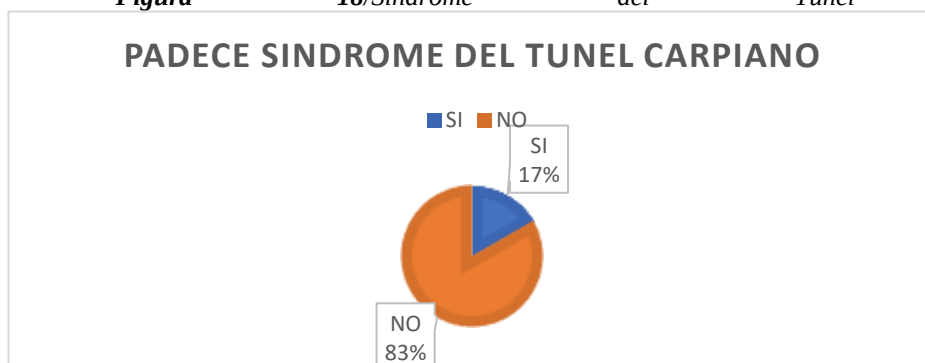
14. ¿Sabe Usted si padece del Síndrome del Túnel Carpiano?

Tabla 22. Sabe si padece STC

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	17%
NO	50	83%
TOTAL	60	100%

Fuente 39. La Autora

Figura 18/Síndrome del Túnel Carpiano



Fuente 40/La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado Cantón Balsas, el 83% no sabe si padece del Síndrome del Túnel Carpiano, el 17% si padece del Síndrome del Túnel Carpiano.

Análisis Cualitativo

Esto nos demuestra que el Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado de Balsas, un 83 % del área administrativa no sabe si padece del síndrome del Túnel carpiano ,mientras tanto que, un pequeño porcentaje del 17 %, considera padecer el Síndrome del Túnel Carpiano. Con estos resultados se considera necesario la prevención con la implementación de un Manual que oriente sobre el STC.

15. ¿ Ha realizado ejercicios para la prevención del Síndrome del Túnel Carpiano, Como?

Tabla 23.Ejercicios

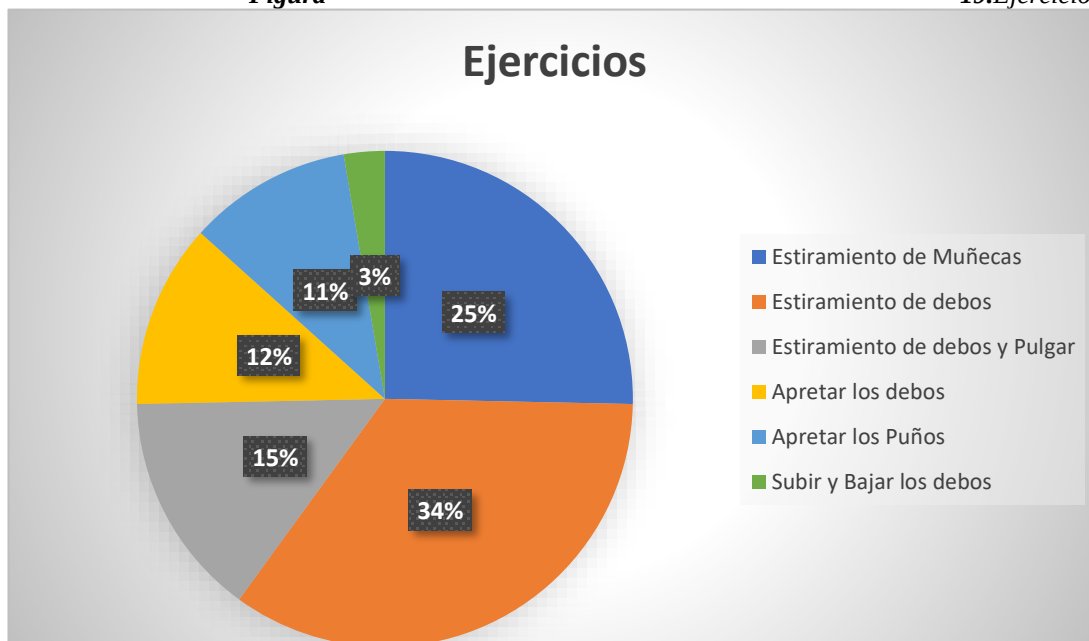
VARIABLE		FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESTIRAMIENTO DE MUÑECAS	DE	19	25%
ESTIRAMIENTO DE LOS DEBOS	DE	26	34%
ESTIRAMIENTO DE DEBOS Y PULGAR	DE	11	15%
APRETAR LOS DEBOS		9	12%
APRETAR LOS PUÑOS		8	11%

SUBIR Y BAJAR LOS DEBOS	2	3%
TOTAL	75	100%

Fuente 41.La Autora

Figura

19.Ejercicios



Fuente 42.La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado Cantón Balsas ; El 34% realizan ejercicios de estiramiento de dedos; el 25% realiza estiramiento de muñecas; el 15% realizan estiramiento de dedos y pulgar; el 11% realizan los ejercicios de apretar los puños, el 3% realizan los ejercicios de subir y bajar los dedos.

Análisis Cualitativo

Esto nos demuestra que un 34 % de los trabajadores administrativos realizan algún tipo de ejercicio de prevención del Síndrome del Túnel Carpiano, al presentar molestias generadas por el exceso de actividades administrativas, con ello están previniendo que se agrave su salud laboral y no les permita ser productivos.

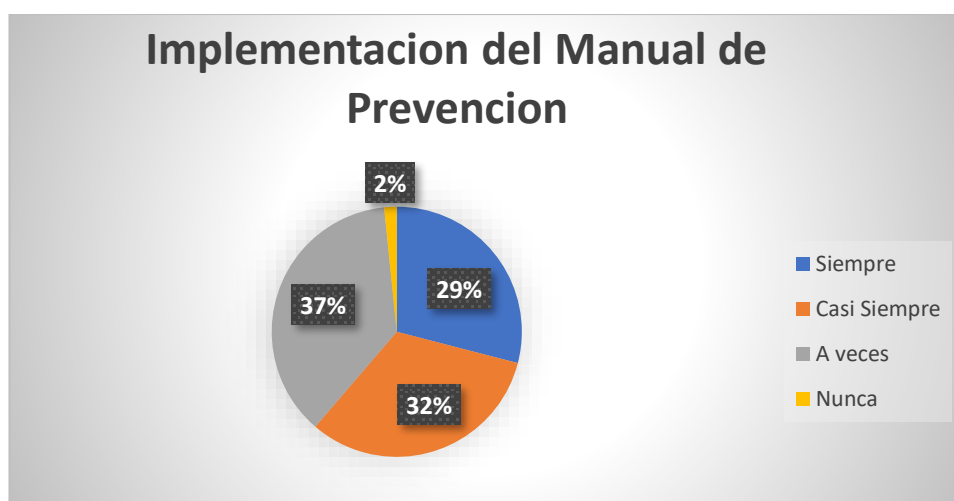
16. .- Cree Ud. ¿Que es necesario la implementación de un manual de prevención del Síndrome de Túnel Carpiano en el Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Balsas

Tabla 24. Necesario la Implementación Manual STC

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	18	29%
CASI SIEMPRE	20	32%
A VECES	23	37%
NUNCA	1	2%
TOTAL	62	100%

Fuente 43.La Autora

Figura 20.Implementación del Manual de Prevención



Fuente 44.La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado Cantón Balsas , el 37% a veces considera necesario la implementación de un manual de prevención, el 32% Casi siempre considera necesario la implementación del Manual de prevención ,29% Siempre cree necesario; el 2% hace conocer que nunca es necesario la implementación del manual prevención STC

Análisis Cualitativo

A nivel de esta pregunta, un 37 % del personal encuestado indica que a veces es necesario la implementación de un Manual para la prevención del síndrome del Túnel Carpiano, ya que les ayudaría a saber cómo prevenir STC y que ejercicios realizar después de sus actividades laborales.

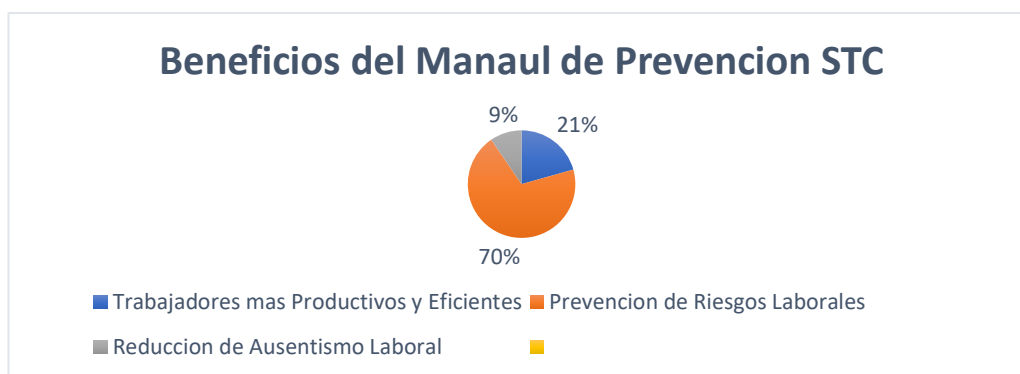
17. Del siguiente listado, ¿Cuáles cree que son los beneficios que trae consigo la implementación de un Manual de prevención del Síndrome del Túnel Carpiano

Tabla 25. Beneficios

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TRABAJADORES MÁS PRODUCTIVOS Y EFICIENTES	13	21 %
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	44	75 %
REDUCCIÓN DEL AUSENTISMO LABORAL	6	9 %
TOTAL	63	100 %

Fuente 45. La Autora

Figura 21. Beneficios del Manual STC



Fuente 46. La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado Cantón Balsas, el 70% considera beneficioso la implementación del Manual de prevención del STC y así evitar Riesgos Laborales; el 21% indica que habrá trabajadores más Productivos y Eficientes; el 9% considera una Reducción de Ausentismo Laboral

Análisis Cualitativo

Esto quiere decir que el 75 % del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Balsas considera adecuado la implementación de un Manual de prevención del Síndrome del Túnel carpiano, ya que ayudaría a evitar los riesgos laborales dentro de GADM Balsas, generando con ello trabajadores más eficientes y productivos en sus funciones administrativas y por ende la satisfacción de la ciudadanía.

18. Cómo le gustaría que se conociera más Información del Síndrome del Túnel Carpiano y la implementación de un manual de prevención del síndrome del túnel carpiano en el GADM Balsas

Tabla 26. Conocer más información STC

VARIANTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REDES SOCIALES	29	32%
REVISTAS	18	20%
PERIÓDICOS	11	12%
RADIO	14	15%
CHARLAS	18	20%
TALLERES	1	1%
TOTAL	90	100%

Fuente 47. La Autora

Figura 22. Conocimiento del Manual de Prevención

Fuente 48. La Autora

Análisis Cuantitativo

Del 100% del Personal encuestado que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado Cantón Balsas, el 32 % manifestó que le gustaría conocer sobre este Manual a través de redes sociales; el 20% desean conocer a través de revistas; un 20% mediante charlas; 15% por radio y 1% mediante talleres

Análisis Cualitativo

Dentro el personal encuestado encontramos que un 32 % nos demostró que les gustaría tener mayor información sobre el Manual de Prevención Síndrome del Túnel Carpiano a través de redes sociales.

10. Propuesta de acción

10.1. Introducción

El Presente trabajo tiene como objetivo conocer y diseñar un plan de prevención sobre el síndrome del Túnel carpiano, con la finalidad de minimizar el impacto generado en el o los trabajadores del GADM Balsas lo que permitirá un mejor desempeño laboral y profesional en donde además se centre un mejor clima laboral al contar con el recurso humano que pueda en lo posible evitar esta anomalía al momento de desarrollar sus actividades cotidianas.

Dentro de la propuesta de acción se ha creído conveniente que, para el diseño y ejecución de la misma, se deberá primeramente dar a conocer conceptos claros y definiciones específicas de este síndrome que tiene repercusiones en el ámbito laboral.

Es necesario que adicional al conocimiento de saber lo que significa el síndrome del túnel carpiano, se requiere conocer los ejercicios que nos permiten prevenir y aliviar la sintomatología de este problema, como también los momentos de descanso a los que puede acceder el trabajador de acuerdo a sus necesidades y modo de trabajo que desarrolla en la Unidad considerado como tema de investigación y que en este caso es el GADM de Balsas.

Recordemos que las enfermedades del ámbito laboral, repercuten en la productividad y desempeño de funciones y son consideradas un factor muy importante de ausentismo al trabajo lo que repercute de manera negativa tanto para el trabajador como para la empresa.

Es por ello que, toda organización empresarial o colectiva debe brindarle la importancia que el caso requiere a conocer más de cerca lo que significa el síndrome de túnel carpiano mismo que lamentablemente no ve género, es decir ataca tanto a hombres como a mujeres, lo que conlleva a la disminución de las actividades laborales del trabajador.

10.2. Presentación

En primera instancia, se dice que una empresa u organización debe prevenir las enfermedades laborales y promover entornos laborales adecuados para sus trabajadores o colaboradores lo que repercute grandemente en su engrandecimiento, obteniendo grandes beneficios tales como, por ejemplo.

Satisfacción laboral en el recurso humano (trabajadores)

Reducción de visitas a centros médicos, hospitales o a entidades de rehabilitación al presentar dolores, molestias e impedimentos para laborar a causas de padecer el síndrome del túnel carpiano.

Disminución de costos y valores económicos invertidos para aliviar sintomatología generada por el síndrome.

Considerando que actualmente la población femenina a nivel de trabajos administrativos está en un mayor número por encima de la población masculina, sumándose a ello que la mujer a más de oficinista, empresaria, etc., no deja de lado la atención familiar en su hogar, es muy importante atender situaciones que tengan que ver con el síndrome y evitar complicaciones en la salud de las manos.

Sabemos que el síndrome del túnel carpiano es una enfermedad laboral que debe ser evitada que se produzca o atendida a tiempo al momento de presentarse; según la actividad que se realice sea esta intensa, repetitiva o sin descanso puede afectar al nervio medio de la muñeca imposibilitando a la persona que la padece a realizar sus actividades con normalidad o disminuyendo su desempeño laboral con las consiguientes molestias en su vida cotidiana ya sea para atenderse a sí mismo o a los demás.

Por lo antes expuesto y conociendo lo que representa el síndrome del túnel carpiano, factores de riesgos dentro del campo laboral y vida diaria del trabajador, su tratamiento y prevención es necesario citar lo siguiente:

- Ejercitar manos, dedos y muñeca haciendo breves pausas laborales para retomar trabajos sin molestias por las actividades que se realiza.
- Implementar el uso de ratones y teclados ergonómicos
- Implementar tiempo o pausas activas para descansar las mano y muñecas.
- Utilización de almohadillas reposamuñecas para el teclado y ratones especialmente diseñados a fin de que nuestra mano descanse al mismo tiempo que trabaja

10.3. Beneficiarios

Los beneficiarios están enfocados al personal que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, porque va beneficiarse de tal manera que pretende minimizar el impacto generado del Síndrome del Túnel Carpiano.

Tabla 27.Beneficiarios

Tipos de Beneficiarios	A quien está dirigido	Resultado	Alcance
<i>Directo</i>	Gobierno Descentralizado del Cantón Balsas	Poder minimizar el impacto que generada el síndrome del túnel carpiano por actividades administrativas	86 Colaboradore del GADM Balsas
<i>Indirecto</i>	Ciudadanía de Balsas	Mejorar la atención y la demora de los tramites que necesita la población	5348 Habitantes del Cantón Balsas

10.4. Estructura

Figura 23. Estructura



Fuente 49. La Autora

10.5. Documento presentado





BALSAS
GAD MUNICIPAL

En medio de estos tiempos difíciles, es la buena salud y un
correcto sueño lo que más podemos disfrutar (Knut
Nelson) John Ruskin

Rectora

Ing, Ana María Cordero, Mgs

Vicerrectora Académica

Lic ,Paulina Martínez Vega, Mgs

Coordinadora de Carrera

Lic. Nancy Johana Cordova Tobar, Mgs

Director

Ing. Jackson Michael Quevedo Jumbo, Mgs

Autora

Ledis Abigail Picado Apolo

Carrera

Tecnología Superior de Gestión de Talento Humano

Lugar y Fecha

Loja , mayo 2022

PRESENTACIÓN

El Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, nos brindan un aporte muy importante dentro de la comunidad Balseña con nuestro respetable alcalde Yuber Añazco y los señores concejales, es una institución de carácter público lo cual nos brinda servicios a la comunidad urbana y rural, desempeñando un trabajo de eficiencia y eficacia con el adecuado manejo de los recursos económicos.

Principalmente podemos decir que, a través de la Prefectura de El Oro, el GADM Balsas ha conseguido cuantiosos aportes para sus habitantes, con obras tanto en la parte urbana como rural del cantón.

Por lo tanto, siendo Balsas un cantón que se destaca en la producción agrícola con los cultivos del Maíz, Café y en la parte pecuaria con la producción avícola, es importante que se lleven a cabo obras importantes atendiendo necesidades de la población lo que repercute en el progreso y superación de los habitantes de la ciudad de Balsas, con óptimo bienestar social, económico, atrayendo el turismo de propios y extraños.

El Objetivo Principal o meta del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas es brindar un producto o servicio adecuado a la comunidad Balseña logrando progreso y superación en todo sentido; Balsas floreciente cantón de la provincia de El Oro se destaca por ser gente hospitalaria, trabajadora, emprendedora y ávida de contar con mejores días para todos. Al balseño se lo conoce como un amigo incondicional que en tiempo de crisis se muestra como un hermano; la gastronomía, sus costumbres y tradiciones lo ubican en un buen sitio como cantón de acelerado progreso.

El GADM del cantón Balsas trabaja incansablemente por lograr desarrollo para su pueblo, atendiendo necesidades poblacionales de diversa índole.

FILOSOFÍA INSTITUCIONAL.

- **Misión .-** El Gobierno Municipal de Balsas, impulsa el desarrollo planificado y sustentable, a través de la dotación de obras y servicios de calidad con un presupuesto distribuido en forma equitativa y respetando la biodiversidad y la diversidad cultural del cantón; además trabaja con transparencia, creando espacios para la participación ciudadana respetando el ámbito ambiental, social, económico y cultural; con la finalidad de mejorar la calidad de vida de nuestra ciudadanía.
- **Visión.** - El Gobierno Municipal de Balsas, será un referente en la administración pública provincial, que ha institucionalizado la práctica de una cultura de participación, concertación y corresponsabilidad entre los actores territoriales; con una estructura organizacional que permitirá generar políticas públicas y liderazgos locales con un personal capacitado que trabaja planificadamente basado en principios y valores como solidaridad, honestidad,
- **Valores**
 - Responsabilidad
 - Honestidad
 - Responsabilidad
 - Lealtad
 - Solidaridad

PORTADA.....	61
FICHA TECNICA.....	63
PRESENTACIÓN.....	63
FILOSOFÍA INSTITUCIONAL.....	64
ÍNDICE DE CONTENIDOS	65
GLOSARIO DE TERMINOS.....	66
MARCO LEGAL/ NORMATIVA LEGAL	71
DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA- CUADRO COMPARATIVO- DESVENTAJAS- VENTAJAS- ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN.....	72
ANÁLISIS DE SITUACIÓN DE LA EMPRESA.	73
PROPUESTA.....	74
GUIA ERGONOMICA PARA PREVENIR EL SINDROME DEL TUNEL CARPIANO	81
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	87
PRESUPUESTO	92
RESULTADOS ESPERADOS	93

GLOSARIO DE TERMINOS

A

- ✓ **ADORMECIMIENTO:** Estado en el que se tiene sensación de cansancio, pesadez, sueño, embotamiento de los sentidos y torpeza en los movimientos. (Dictionary, s.f.)
- ✓ **AUTOMASAJE:** Es una forma suave de masaje en la que se emplean movimientos largos, movimientos amasantes, movimientos circulares profundos, vibración y golpeteos (Física, s.f.)
- ✓ **ANTEBRAZO:** Parte del brazo humano que va desde el codo hasta la muñeca. (Física, s.f.)
- ✓ **ARTRITIS:** La artritis es una enfermedad de las articulaciones que provoca rigidez y dolor, en ocasiones inflamación y enrojecimiento. Las articulaciones que se ven afectadas, pierden movilidad paulatinamente, hasta llegar a deformarse. (Clinic, s.f.)
- ✓ **ANATOMIA:** la ciencia que estudia la estructura y la morfología de los seres vivos. (Significados, s.f.)

C

- ✓ **CAUSAS :** Motivo o razón para obrar de una manera determinada. (Significados, s.f.)
- ✓ **CONSECUENCIAS:** Hecho o acontecimiento derivado o que resulta inevitable y forzosamente de otro. (Significados, s.f.)
- ✓ **CARPIANO:** Del carpo o relacionado con esta parte del esqueleto. (Española, s.f.)
- ✓ **CALAMBRES:** Contracción involuntaria y dolorosa de un músculo que dura poco tiempo (Plus, s.f.)

D

- ✓ **DISMINUIR:** Hacer que algo sea menor en cantidad, tamaño, intensidad, importancia, etc. (Española, <https://dle.rae.es>, s.f.)
- ✓ **DIAGNÓSTICO:** El diagnóstico es objetivo de cualquier acto médico, identificar una enfermedad a través de los signos y síntomas que el paciente

presenta. Para llevar a cabo el diagnóstico el profesional médico requerirá de una adecuada historia clínica, y dependiendo de la patología y los síntomas necesitará también de una serie de pruebas complementarias (analíticas, radiografía...) (Cancer, s.f.)

E

- ✓ **ERGONOMICOS:** (o estudio de los factores humanos) es la disciplina científica que trata de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, así como, la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos al diseño con objeto de optimizar el bienestar del ser humano (<https://definicion.de/ergonomia/>, s.f.)

F

- ✓ **FISIOTERAPIA:** Método curativo de algunas enfermedades y lesiones físicas que se fundamenta en la aplicación de agentes físicos naturales o artificiales como la luz, el calor, el frío, el ejercicio físico, las radiaciones luminosas, los rayos X, etc. (Galicia, s.f.)
- ✓ **FRACTURA:** Una fractura es una ruptura, generalmente en un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, entonces se denomina fractura abierta o bien compuesta. (Sánchez, 12)
- ✓ **FISIOPATOLOGIA:** corresponde a una rama de la fisiología que se encarga del estudio de los diferentes mecanismos a través de los cuales se desarrollan y producen los síntomas y signos de una patología en particular. (Concepto, s.f.)

S

- ✓ **SINDROME :** Conjunto de síntomas que se presentan juntos y son característicos de una enfermedad o de un cuadro patológico determinado provocado, en ocasiones, por la concurrencia de más de una enfermedad. (Cancer, s.f.)

I

- ✓ **INFILTRACIÓN:** Una infiltración consiste en introducir una sustancia mediante una jeringuilla en la zona del cuerpo en la que el paciente presente la patología y/o dolor. El objetivo del tratamiento por infiltraciones localizadas es, sobre todo, rebajar el dolor y acelerar el proceso de curación. (Significados, s.f.)

L

- ✓ **LUXACIÓN:** La luxación consiste en una separación de 2 huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación, de forma involuntaria. Las articulaciones son zonas donde 2 huesos se juntan. Una articulación luxada es aquella articulación en la que los huesos ya no se encuentran en su posición habitual. (Plus, s.f.)
- ✓ **LUXACIÓN DE CODO:** La luxación de codo es más frecuente tras el glenohumeral (la más frecuente en niños), representa un 10-25% de las lesiones de codo. Predominantemente afecta a pacientes entre 10-20 años (MSD, Enero)

H

- ✓ **HUESO GANCHOSO:** es una estructura dura que se localiza en la mano, y que de acuerdo a la anatomía presenta tres caras que están destinadas a unirse con otros huesos del carpo. Los otros elementos óseos de la zona son el hueso grande, trapezoide, trapecio, escafoides, semilunar, pisiforme y el piramidal. (Fisionline, s.f.)
- ✓ **HUESO TRAPEOZOIDE :** , es un hueso pequeño del carpo, que se encuentra al lado del trapecio y del hueso grande. Esta estructura posee 4 caras situadas posterior, anterior, inferior y superior del hueso, en las que encontramos superficies rugosas destinadas a la unión con otros huesos carpianos. (Fisionline, s.f.)
- ✓ **HUESO TRAPECIO:** es una pequeña estructura ósea del carpo que se encuentra más externamente con respecto a los otros huesos de la zona. Este hueso tiene un conducto en su cara anterior, destinada a que pase el tendón del músculo palmar mayor, y unas superficies irregulares en la zona posterior donde se insertan ciertos ligamentos. (Fisionline, s.f.)

- ✓ **HUESO PIRAMIDAL:** es una estructura en forma de pirámide que se localiza junto al hueso semilunar, en la primera hilera del carpo. De acuerdo a la anatomía de la mano, este hueso posee 6 caras distribuidas en diferentes superficies articulares. (Fisionline, s.f.)
- ✓ **HUESO PISIFORME:** es una estructura ósea pequeña que no tiene forma regular, y que presenta relación con el hueso piramidal, la articular cubital y con algunos músculos. Este al igual que los otros huesos del carpo, es importante para que se realicen los movimientos de la mano y muñeca. (Fisionline, s.f.)
- ✓ **HUESO ESCAFOIDE:** es un hueso grande comparado con algunas de las estructuras del área del carpo, que presenta una cara palmar donde se encuentra el tubérculo del escafoide, y es allí donde se inserta el ligamento lateral externo; una cara inferior con superficie articular para los huesos trapecio y trapecioide; y dos caras situadas posterior y por dentro. (Fisionline, s.f.)

M

- ✓ **MENOPAUSIA:** es la época de la vida de una mujer en la cual deja de tener menstruaciones. Suele ocurrir naturalmente, con mayor frecuencia después de los 45 años. La menopausia se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona. (Plus, <https://medlineplus.gov>, s.f.)
- ✓ **MICROVASCULAR:** son aquellos vasos sanguíneos con un diámetro igual o menor a 100 micras y sus estructuras asociadas. La red microvascular se extiende dentro de los tejidos permitiendo que la sangre sea distribuida homogéneamente para realizar eficazmente su función. (Concepto, s.f.)

N

- ✓ **NERVIO MEDIANO:** es una estructura nerviosa que pertenece a la clasificación de los nervios espinales, por lo cual su origen se da en el nivel cervical de la columna vertebral. Esto debido a que debe recorrer un trayecto en el brazo similar al cubital. (Fisionline, s.f.)
- ✓ **NERVIO RADIAL:** es un conjunto de células nerviosas que tienen la labor de recorrer parte del brazo, con el objetivo de inervar y al mismo tiempo dar movimiento y sensibilidad a los músculos y tejidos de la región. Lo cual se puede

ejecutar adecuadamente por la presencia de cada rama que se origina del nervio radial. (Fisionline, s.f.)

- ✓ **NERVIO CUBITAL:** es un elemento compuesto de células nerviosas, que se origina a nivel del plexo cervical y que tiene un recorrido similar al nervio radial, pero que se realiza en el lado contrario, es decir que el cubital recorre la parte medial del brazo, antebrazo, muñeca y mano. (Fisionline, s.f.)

MARCO LEGAL/ NORMATIVA LEGAL

Art. 32. De la Constitución del Ecuador.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

La Ley Orgánica de la Salud dice: “Art. 7.- Toda persona, sin discriminación por motivo alguno, tiene en relación a la salud, los siguientes derechos: d)Respeto a su dignidad, autonomía, privacidad e intimidad; a su cultura, sus prácticas y usos culturales; así como a sus derechos sexuales y reproductivos; Ser oportunamente informada sobre las alternativas de tratamiento, productos y servicios en los procesos relacionados con su salud, así como en usos, efectos, costos y calidad; a recibir consejería y asesoría de personal capacitado antes y después de los procedimientos establecidos en los protocolos médicos. Los integrantes de los pueblos indígenas, de ser el caso, serán informados en su lengua materna;”

El Código de Ética Médica del Ecuador Art. 16.- los casos que sean sometidos a procedimientos de diagnóstico o de terapéutica que signifiquen riesgo, a juicio 16 del médico tratante, deben tener la autorización del paciente, de su representante o de sus familiares. También lo hará en caso de usar técnicas o drogas nuevas a falta de otros

recursos debidamente probados como medios terapéuticos y salvaguardan la vida e integridad del paciente.”

DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA- CUADRO COMPARATIVO- DESVENTAJAS- VENTAJAS- ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

Tabla 28. Ventajas y Desventajas

VENTAJAS	DESVENTAJAS
Poder identificar los factores que causan riesgos laborales y que den lugar a que se presente el síndrome del túnel carpiano en el personal del área Administrativa del GADM del cantón Balsas.	Colaboradores poco cuidadosos dentro de la organización
Reducción del Ausentismo laboral de los trabajadores del área administrativa del GADM del cantón Balsas.	Desinterés en conocer sobre el síndrome del túnel carpiano y tratar de mejorar la situación laboral del personal administrativo.
Prevenir que el personal del área administrativa del GADM de Balsas, tenga molestias ocasionadas por el STC, mediante el uso de equipos de trabajo y herramientas ergonómicas	Se debería asignar presupuesto dentro del GADM de Balsas para la compra de los teclados y mouses ergonómicos
Horarios de Pausas Activas para generar menos molestias durante sus actividades administrativas	Colaboradores que le restan importancia a las pausas activas para la realización de ejercicios de prevención del STC.
Ambiente laboral óptimo con el uso de almohadillas de descanso para las muñecas	Generaría un gasto dentro de la empresa para la adquisición de las almohadillas y colaboradores poco cuidadosos

ANÁLISIS DE SITUACIÓN DE LA EMPRESA.

El Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Balsas dentro de los procesos que como institución lleva, atendiendo al usuario interno como externo; en diferentes situaciones su personal ha presentado ausentismo laboral, esto, ha repercutido de manera negativa e incide en la demora de entrega de trámites. Muchos de los trabajadores acuden a citas médicas en horarios laborables, faltan al trabajo por manifestar síntomas referentes al STC después de la realización de sus actividades terminando con dolor de manos o muñecas por la realización repetitiva de la misma actividad y sin pausas activas.

Principalmente colaboradores que se han quejado de las molestias de sus manos después de estar todo el día en las computadoras trabajando y realizando oficios o escanear diferentes procesos que se realizan en el GADM Balsas, las molestias empiezan después de la digitación de oficios y de estar todo el día haciendo redacción de sus respectivos procesos; esto, es bastante cansado para los colaboradores dentro del área administrativa del GADM Balsas

He notado que los trabajadores del área administrativa del GADM Balsas no realizan las pausas activas después del cumplimiento de sus respectivas actividades administrativas, esto, genera que se presenten la mayoría de molestias y adormecimientos en las manos y muñecas, o sea la sintomatología que caracteriza al STC por realizar los mismos movimientos repetitivos todos los días y sin el respectivo descanso, las molestias son más frecuentes y dolorosas

El Gobierno Autónomo Descentralizado necesitan mejorar la implementación de horarios de pausa y determinar horarios específicos dentro de las horas de trabajo para la realización de los ejercicios preventivos del Síndrome del Túnel Carpiano. Ahora, todo esto es posible y de gran satisfacción para el personal del área administrativa del GADM Balsas porque contarían con un Manual de prevención del STC que vendría a paliar las molestias causadas por este síndrome; los trabajadores se van a sentir más cómodos, sus actividades las realizarían con agrado y la gestión

por resultados sería eficiente y de calidad dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Balsas.

PROPUESTA

Tabla 29.Propuesta

PLAN DE MEJORA CON LA IMPLEMENTACION DE UN MANUAL DE PREVENCIÓN DEL SINDROME DEL TUNEL CARPIANO EN EL GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO CANTON BALSAS

Perspectiva	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Actividades	Tiempo	Departamento Encargado
Horarios para realizar las pausas activas	Garantizar la reducción de síntomas y el impacto del Síndrome del Túnel Carpiano en los trabajadores del área administrativa del GADM Balsas	Molestias generadas por los movimientos repetitivos y sin pausas de las actividades administrativas	Poder reducir las molestias ocasionadas por el STC	Determinar los horarios para pausas activas, como prevención del STC	Corto Plazo	D. Talento Humano
Horarios para la realización de los Ejercicios de Prevención del Síndrome	Minimizar las molestias generadas por el exceso de actividades administrativas	Realización de Ejercicios preventivos del síndrome del Túnel Carpiano	Poder minimizar el impacto generado por el	Utilizar los horarios en días específicos para realizar los	Corto Plazo	D. Talento Humano

del Túnel				exces	ejercicio			
Carpiano				o de	s			
				activi				
				dades				
				admin				
				istrati				
				vas				
Efectuar	Nos	Ayudará	que	Sirven	Determi	Mensua	D.	Talento
charlas	permitirá que	los		de	nar los	lmente	Humano	
sobre el	los	colaboradores		Utilid	días o			
síndrome del	colaboradore	tengan más		ad	meses			
túnel	s se orienten	conocimiento		para ir	que se			
carpiano	e instruyan	sobre		previn	realizan			
	sobre el	Síndrome del		iendo	las			
	Manual de	Túnel		y	charlas			
	Prevención	Carpiano		evitan	para			
	del Síndrome			do las	prevenir			
	del Túnel			causas	el			
	Carpiano			que	síndrom			
				causa	e del			
				el	túnel			
				STC	carpiano			
				genera				
				do por				
				el				
				exces				
				o de				
				activi				
				dades				
				admin				
				istrati				
				vas				

Actividad 1: Determinar un horario para la realización de las pausas activas



- **Nombre de la actividad**

Determinar un horario para la realización de las pausas activas

- **Recurso**

Tabla 30.Recurso

Detalle	Valor
Pelota antiestrés	\$3,00
Diferentes objetos	No necesita presupuesto
TOTAL	\$3,00

Fuente 50.La Autora

- **Responsable**

El encargado de Talento Humano , Ing Vinicio Chávez

- **Tiempo de ejecución**

20 a 25 minutos

- **Pasos a seguir**

Realizar ejercicios previos de movilidad

Utilización de la pelota para mejorar el movimiento

Separar en parejas a los colaboradores

- **A quien va dirigido**

Colaboradores del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas

- **Finalidad**

Crear confianza, mejorar la comunicación entre los departamentos, reducir las molestias y/o dolores musculares en espalda y extremidades superiores.

Actividad 2: Definir horarios de ejercicios de prevención



- **Nombre de la Actividad**

horarios definidos para la realización de ejercicios y la forma de hacerlo

- **Recurso**

Tabla 31. Recursos

Detalle	Valor
Área adecuada	No necesita presupuesto
Matriz de específico los días o horas realización de ejercicios	No necesita presupuesto

Fuente 51. La Autora

- **Responsable**

Ing Cismenia Directora Administrativa, El Ing Vinicio Chavez encargado de Departamento de Talento Humano

- **Tiempo de Ejecución**

10 a 20 minutos

- **Pasos a seguir**

Apretar los dedos

Utilización de las Pelotas antiestrés

- **A quien va dirigido**

Colaboradores y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas

- **Finalidad**

Reducir las molestias o adormecimientos en sus horas de trabajo y generar una mayor eficiencia en el desempeño laboral dentro del personal del GADM BALSAS.

Actividad 3: Realización de charlas referentes al síndrome del túnel carpiano



- **Nombre de la Actividad**

Realizar las charlas referentes a conocer sobre el síndrome del túnel carpiano y la manera de prevenirlo o superarlo

- **Recursos**

Tabla 32. Recursos

Detalle	Valor
Proyector	No necesita presupuesto
Personal que capacite al personal	\$300
Área de especifica de charlas	No necesita presupuesto
Total	\$300

Fuente 52. La Autora

- **Responsable**

El departamento Talento Humano Ing Vinicio Chavez , Ing Císmenia Directora Administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas

- **Tiempo de Ejecución**

De 1 hora a 1 hora media

- **Pasos a Seguir**

Cumplir las normas de bioseguridad

Realizar ejercicios motivadores

Realizar la contratación de una Persona adecuada para la realización de las charlas

Ver que meses o días el personal administrativo pueden ir a las charlas

Dialogar con los colaboradores sobre cómo mejorar su cuidado y salud laboral

- **Finalidad**

Garantizar que los colaboradores sepan un poco más del síndrome del túnel carpiano ya en Ecuador al STC, aun no se lo considera una enfermedad laboral.

Actividad 4: Cotización de Recursos ergonómicos para el área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas



A quien va Dirigido

A Todos los Colaboradores dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas

- **Nombre de Actividad**

Cotización con el Departamento de Talento Humano y Departamento Financiero para la adquisición de nuevos recursos ergonómicos

- **Recursos**

Tabla 33. Recursos

Detalle			Valor
Mouse	Ergonómico	Inalambrico	\$19,64
/Recargable			
Sillas	Ergonómicas		\$222,32
Sillas	Gamer	Meetion	MT-chrill15
Black			

Teclados Ergonomico	
Meetion Teclado Gaming Con Apoyo de Muñeca K9520	\$26,78
Total	268,74

- **Responsable**

El departamento financiero , el encargado de Talento Humano Ing Vinicio Chavez

- **Tiempo de ejecución**

50 a 60 minutos

- **Pasos A seguir**

Verificar el presupuesto que tiene el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas

Hacer una proforma sobre costos de los Recursos Ergonómicos

Ver que áreas o departamento son los que más necesitan los recursos ergonómicos

- **Finalidad**

Conseguir que los colaboradores dentro del GADM BALSAS sean más eficientes con sus actividades administrativas y disminuir las dificultades laborales dentro del GADM BALSAS.

- **A quien va Dirigido**

Al Departamento Financiero y Departamento de Talento humano del Gobierno Autónomo Descentralizado Cantón Balsas.

GUIA ERGONOMICA PARA PREVENIR EL SINDROME DEL TUNEL CARPIANO

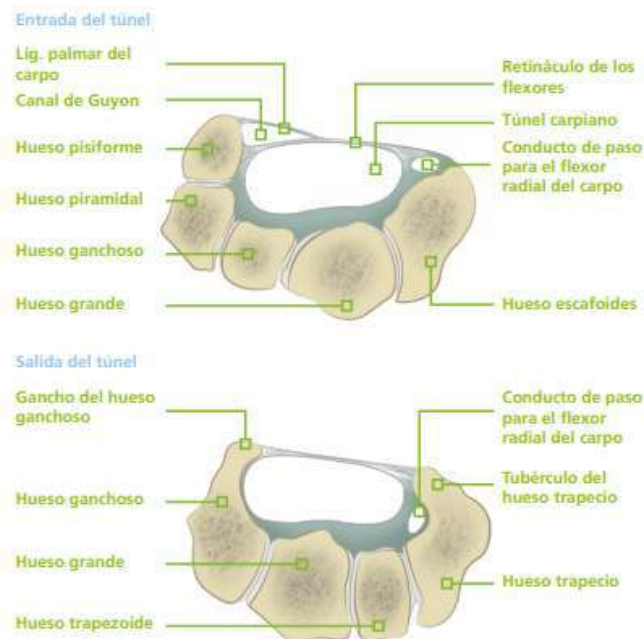
- **Que es el síndrome del túnel carpiano**

El síndrome del túnel carpiano es causado por presión en el nervio mediano. El túnel carpiano es un estrecho pasaje rodeado de huesos y ligamentos en la palma de la mano. Cuando el nervio mediano se comprime, los síntomas pueden incluir entumecimiento, hormigueo y debilidad en la mano y el brazo.

La anatomía de la muñeca, los problemas de salud y los posibles movimientos repetitivos de la mano pueden contribuir al síndrome del túnel carpiano.

- **Anatomía del túnel carpiano**

El túnel carpiano, conducto que se extiende desde la muñeca hasta la mano, está compuesto por tendones, ligamentos y huesos. El nervio mediano pasa a través del túnel y brinda sensación a los dedos pulgares, índices, medios y el lado del anular.



Guía de Prevención



SINDROME DEL TUNEL CARPIANO



Fisiopatología del túnel carpiano



Existen muchas teorías que nos intenten explicar el origen de los síntomas del síndrome del nervio mediano.

La teoría de la compresión mecánica del nervio permite explicar el origen de los síntomas y signos, pero no explica como las distintas etiologías llevan a dicha compresión. Se propone que la compresión del nervio se produce por sobreuso, hiperextensión repetitiva.

La teoría de la insuficiencia microvascular propone que el daño se debe a eventos isquémicos repetitivos que se producen debido a la incapacidad de mantener el flujo sanguíneo axonal mínimo ante eventos que desencadenan aumentos en la presión a nivel del túnel del carpo.

La tercera hipótesis, la de la vibración, sostiene que el daño del nervio a nivel del túnel se debe a una sobreexposición a las vibraciones producidas por determinadas herramientas. La vibración causa, inicialmente, trastornos en el transporte axonal y, progresivamente, lleva a la lesión axonal, junto a edema epineural que, a su vez, por compresión incrementa el daño, siendo las más afectas las fibras amielínicas.



Etiología del túnel carpiano

El origen del STC radica en la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel del carpo. Su etiología suele ser multifactorial, haciendo muy difícil su relación con una sola causa como puede ser la laboral.

La disminución del espacio del túnel del carpo puede darse por engrosamiento del ligamento anular del carpo o por alteraciones óseas congénitas o adquiridas (postraumática, iatrogénica tras intervenciones quirúrgicas por otros motivos).

EL SOBRE USO DEL MIEMBRO SUPERIOR EN CONCRETO LA MUÑECA POR LA REALIZACIONDE DEPORTES O TRABAJO , ACTIVIDADES REPETITIVAS.



Clasificación

- Clásico: dolor, hormigueo, entumecimiento, y/o sensación disminuida por lo menos en dos de los dedos y en la muñeca. No se presentan síntomas en la palma o dorso de la mano.
- Probable: las manifestaciones son las mismas que en el clásico pero varían los síntomas palmares.
- Posible: dolor, hormigueo, entumecimiento y/o sensación reducida en al menos uno de los dedos.
- Improbable: Sin síntomas en los dedos.
- Sin síntomas.



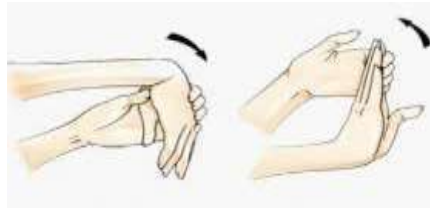
Factores de Riesgo STC



EJERCICIOS DE PREVENCIÓN

Nombre del Ejercicio: ESTIRAMIENTO DE MUÑECA

TIEMPO : 20 a 30 minutos



Beneficio: Nos ayuda a disminuir la tensión que se produce en la zona realizar las actividades repetitiva

Nombre del Ejercicio: Ejercicio De Presión Con Pelota



Tiempo:10 a 20 minutos

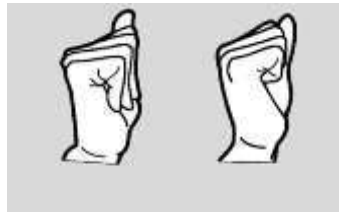
Beneficio: Sujeta una pelota pequeña, que quepa en la palma de tu mano y que sea ligera y fácil de apretar , nos ayuda a relajar la tensión dentro de las manos

Nombre del Ejercicio: Automasaje Para Aliviar El Dolor Del Túnel Carpiano

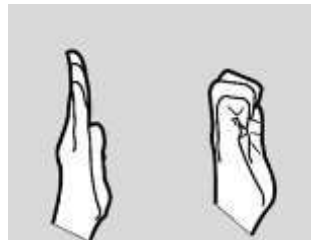


Tiempo : 5 a 10 minutos

Beneficio: El automasaje tiene una doble función, desinflama la zona y estimula los receptores sensoriales.

Nombre del Ejercicio: Estiramiento de Dedos**Tiempo :**10 a 20 minutos

Beneficio: Los estiramientos de dedos también pueden favorecer la relajación del nervio medio, al tiempo que disminuye la tensión que se produce en los dedos tras actividades repetitivas.

Nombre del Ejercicio: Apretar los Dedos**Tiempo:** 20 a 25 minutos

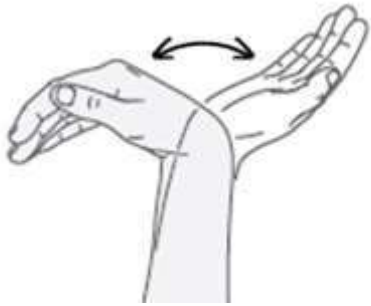
Beneficio: Apretar ligeramente los puños resulta muy efectivo para relajar la palma de la mano y los dedos. La recomendación es cerrar el puño con los dedos estirados durante un minuto y luego hacer el mismo gesto, pero con los dedos apretados.

Nombre del Ejercicio: Estiramiento de Dedos y Pulgar**Tiempo:**10 a 20 minutos

El pulgar es uno de los dedos que más sufre cuando se presenta esta condición, por eso aquellos ejercicios para evitar el síndrome del túnel carpiano donde el mismo se estira resultan muy beneficioso.

Beneficio: Ayuda a relajación de las muñecas y del dedo ya que el pulgar es más delicado en el momento de la realización de actividades administrativas nos ayuda que el pulgar tome un reposo

Nombre del Ejercicio: Flexión de la muñeca (hacia delante y hacia atrás)



Tiempo: 10 a 15 minutos

Beneficio: Ayuda mejorar la Flexibilidad y relajar el nervio mediano

Nombre del Ejercicio: Flexión de la muñeca (hacia abajo)



Tiempo: 3 series de 10 repeticiones

Beneficio: Nos Ayuda relajar el nervio medio y tener menos entumecimiento en las muñecas.

Nombre del Ejercicio: Extensión de dedos



Tiempo: 20 a 25 minutos

Beneficio: nos ayuda a realizar estiramientos de nuestros dedos y hace que el nervio medio relaje así evitamos las adormecimientos o molestias

Nombre del Ejercicio: Estiramiento del flexor de la muñeca



Estiramiento del flexor de la muñeca

Tiempo: 10 segundos (repita 5 veces)

Beneficio: Nos permite mejorar la movilidad de la Muñeca y de las Manos

Implementación de Departamentos o Áreas que realizaran los respectivos ejercicios

Tabla 34. Realización de Ejercicios de Prevención

AREA O DEPARTAMENTO QUE VAN A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE PREVENCIÓN		
Área o Departamento	Ejercicios	Tiempo
Departamento de Talento Humano	Estiramiento de Muñecas	10 a 20 minutos
	Apretar los dedo	
Departamento Financiero	Presión con la pelota	
Departamento de Compras Publicas		
Área de Transito	Estiramiento de dedo y pulgar	20 a 25 minutos
Área Bienestar Social		
Área de Obras Publicas	Presión con la pelota	
Área de Información	Estiramiento de dedo	20 a 25 minutos
	Presión con la Pelota	

HORARIOS DE LA REALIZACION DE PAUSAS ACTIVAS

Tabla 35.Horarios para Realización de Pausas Activas

HORA	DIAS
14:30 A 15:20	Lunes-miércoles
14:30 A 15:20	Jueves -viernes
HORARIO DE REALIZACION DE EJERCICIOS DE PREVENCION DEL SINDROME DEL TUNEL CARPIANO	
14:20 A 15:00	Lunes a miércoles
14:15 a 15:00	Jueves a viernes

Esto nos permitirá que los colaboradores realicen de forma eficiente los ejercicios de prevención del síndrome del túnel carpiano , más la implementación de horas de pausas activas que beneficiara a los trabajadores y al normal desempeño de las actividades administrativas; estos ejercicios, los pueden realizar dos veces por semana, lo que garantizará una mayor eficiencia dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas.

Realización de las Talleres sobre el Síndrome del Túnel Carpiano

Tabla 36.Realización de Talleres

MESES	DIAS	HORA	PERSONAL A CARGO	TEMA
Octubre-	Lunes	– 18:00	Doctora	Prevención del
Diciembre	miércoles	20:00	Geanella	Síndrome del
			Chamba	Túnel Carpiano

Estos talleres beneficiarán a los colaboradores administrativos dentro del Gobierno Autónoma Descentralizado del Cantón Balsas y con la ayuda de la Doctora Geanella Chamba solventaremos las dudas o preguntas , que tenga el personal dentro de la utilización del respectivo Manual de Prevención del Síndrome del Túnel Carpiano y de la importancia de las Pausas Activas para generar mayor eficiencia dentro del GADM BALSAS.

Primeramente, permitirá que los colaboradores resuelvan todas sus dudas o preguntas respecto al tema del síndrome del Túnel Carpiano , que es importante tocar este tema dentro del GAD cantonal Balsas por ser una enfermedad que afecta a muchos, pero en el país, no se la reconoce como enfermedad laboral.

Realización de Cotización con el Departamento Financiero de Gobierno Autónomo Descentralizado

Principalmente vamos analizar qué Áreas o Departamentos necesitan las mejoras en recursos tecnológicos como: Mouses, Sillas Ergonómicas , Teclados ergonómicos
Procederemos a la Adquisición de los Nuevos Recursos Ergonómicos que nos brindaran un gran aporte dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas.

Implementamos una cotización de los Recursos Ergonómicos que necesitamos en Áreas y Departamentos asignados con el aporte del Departamento de Talento Humano.

Observaremos que áreas necesitan mejoras dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas

Implementación de Departamentos o Áreas que necesitan los Recursos Ergonómicos

Tabla 37.Implementacion de Recursos Ergonómicos

Áreas o Departamento que necesitan mejorar Recursos Ergonómicos	Recursos Ergonómicos Utilizar
Área de Fisioterapia	Silla Gamer Meetion
Área de Bienestar Social	Meetion Teclado Gaming Con Apoyo a Muñecas
Área del Guardalmacén	
Departamento de Compras Publicas	Mouse Trust Ergonómico Inalámbrico
	Meetion Teclado Gaming Con Apoyo a Muñecas
	Silla Gamer Meetion MT-CHR15 BLACK

Se ha notado que son las Áreas y Departamentos los que principalmente no cuentan con recursos ergonómicos correctos para la realización de sus funciones y se ha visto que los colaboradores se sienten incómodos, no son escuchados; el departamento de Compras Públicas del Municipio sus trabajadores si han manifestado molestias por las actividades administrativas.

Tabla 38.Cronograma de Actividades

Cronograma de Actividades													
	Tiempo 2022-2023												
Actividades	Responsable	Enero	Febrero	Marzo	Abri	Mayo	Junio	Julio	Agost	Septiembr	Octubr	Noviembre	Diciembre
Desarrollo de Horarios para la realización de las Pausas Activas	D. Talento Humano				x								
Desarrollo Horario para la realización de ejercicios del Síndrome del Túnel Carpiano	D. Talento Humano					x							
Efectuación Talleres sobre Síndrome del Túnel Carpiano	D. Talento Humano						x						
Compra de Cotización con el D. Financiero sobre los Recursos Ergonómicos.	D. Financiero D. Talento Humano Alcalde							x					

PRESUPUESTO

El monto total asignado para las diferentes actividades a realizarse con la implementación del Manual de prevención del Síndrome del Túnel Carpiano a beneficio de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Balsas, asciende a un total de **USD. \$571,74 dólares americanos**, desglosados de la siguiente manera:

Tabla 39. Presupuesto

Presupuesto		Costo Total
Perspectiva 1-Especificacion de Horarios	Determinación de Horario de Pausas Activas	\$3,00
	Perspectiva 2- Recursos ergonómicos en el Área Administrativa	\$268,74
	Cotización de Recursos ergonómicos para el área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas	
Perspectiva 3-	Implementación de Charlas o Talleres	\$300,00
	Realización de charlas sobre el síndrome del túnel carpiano	
Total, Presupuesto del Proyecto		\$571,74

RESULTADOS ESPERADOS

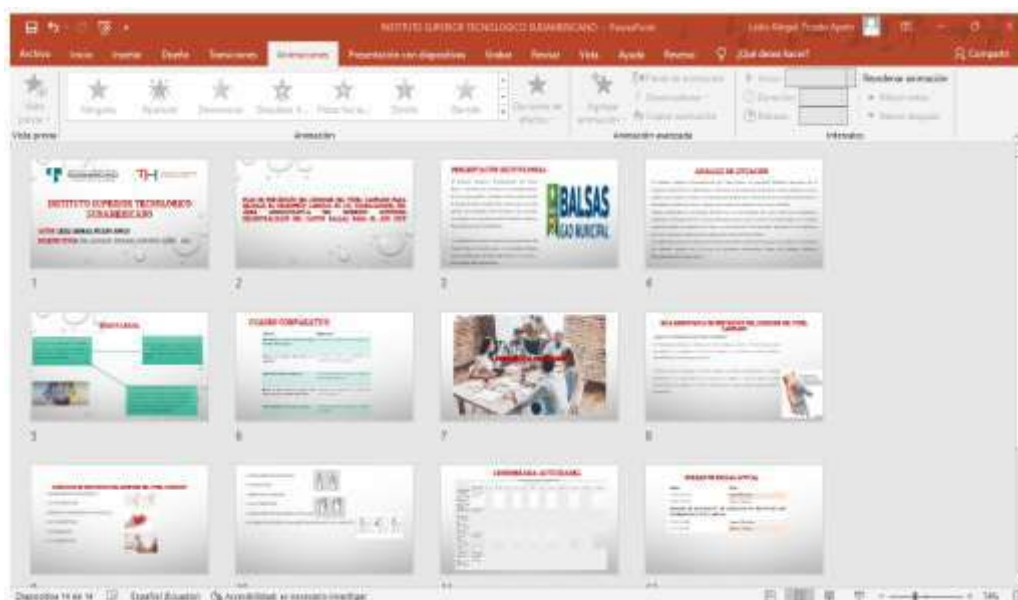
- ✓ Promover el adecuado uso del horario de los ejercicios de las pausas activas, generar un ambiente donde los colaboradores se sientan con energía y eficiencia dentro del GADM BALSAS nos permitirá que trabajen de mejor manera con un mayor descanso
- ✓ Garantizar mayor eficiencia y eficacia nos permite que las actividades administrativas realizadas sean con más puntualidad dentro de Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas
- ✓ Reducir el Ausentismo Laboral e Incentivar a los Colaboradores sobre el cumplimiento las normas ergonómicas y la utilización del manual nos garantizaran que los colaboradores poder reducir al máximo el ausentismo laboral
- ✓ Mediante el Manual poder ayudar a reducir los dolores de manos y muñecas , posteriormente generar una reducción del síndrome del túnel carpiano, nos permite que los colaboradores sean más eficientes en sus áreas de trabajo
- ✓ Incentivas a charlas motivadoras sobre el cuidado de las mano y muñecas en horas de trabajo y la importancia prevenir el síndrome de Túnel Carpiano, nos ayuda que los colaboradores , y los trabajadores sepan el adecuado uso del manual ergonómico y la implementación adecuado uso de las pausas activas.

10.6. Medio de socialización

El proceso de socialización del tema denominado **“Plan de prevención del síndrome del túnel carpiano para mejorar el desempeño laboral en los trabajadores del área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas para el año 2022”** se llevó a cabo de manera virtual mediante la plataforma Meet día Miércoles 06 de abril presenté año a las dos de la tarde, en el cual obtuve resultados positivos.

10.7. Material visual utilizado

Figura 24. Material Visual



Fuente 53. La Autora

10.8. Entrega de resultado

Figura 25. Brochure



11. Conclusiones

- En base la información recolectada sobre el Síndrome del Túnel Carpiano , hemos dado cuenta que esta enfermedad laboral se genera por la analogía de actividades administrativas repetitivas dentro de la organización, genera molestias dentro de los colaboradores ya les impide realizar actividades correspondientes dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas
- Mediante la realización de encuestas y entrevistas podemos darnos cuenta la afectación del Síndrome del Túnel Carpiano dentro del GADM Balsas ha presentado molestias dentro de las actividades administrativa
- Con la implementación del Manual de Prevención podremos mitigar las molestias y adormecimientos nos ayudara a mejorar el desempeño laboral dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, se utilizarán respectivas normas ergonómicas mejorar el desempeño de los colaboradores.
- Implementamos una socialización de los resultados para generar alternativas del Síndrome del Túnel Carpiano , garantizar soluciones inmediatas dentro de la organización y generas mayor eficiencia y eficacia dentro del GADM Balsas

12. Recomendaciones

- Implementar nuevas provisiones de trabajo para el personal del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, siendo así necesaria la utilización de teclados ergonómicos, mouses ergonómicos, sillas ergonómicas y pelotas antiestrés, para reducir molestias durante las actividades administrativas y evitar el aumento de esta enfermedad.
- Activar e implementar el Manual de Prevención en el área administrativa del GADM Balsas, con diferentes horas de descanso durante el desenvolvimiento de las actividades administrativas y así mejorar su calidad de servicio brindado al cantón, aplicándolo en un plan de mediano y largo plazo
- Generar áreas donde el personal administrativo cuente con instrumentos para la fatiga muscular que provoca el síndrome al personal administrativo que ya lo posee en etapa avanzada, aun contando con los utensilios propicios para su mejor desempeño.
- Realizar charlas de socialización dentro del personal administrativo del GADM Balsas, para así dar a conocer los focos de alarma para esta enfermedad, como evitarlos, como tratarlos y como desempeñarse de manera óptima en sus respectivas áreas de trabajo

13. Bibliografía

- Arango, K. (18 de Enero de 2021). *psicocode.com*. Obtenido de psicocode.com:
<https://psicocode.com/filosofia/metodo-hermeneutico/>
- Ayala, M. (05 de Agosto de 2021). *lifeder.com*. Obtenido de lifeder.com:
<https://www.lifeder.com/metodo-fenomenologico/>
- Blasco, L. S. (14 de Marzo de 2011). *cosasdearquitectos.com*. Obtenido de cosasdearquitectos.com:
<https://www.cosasdearquitectos.com/2011/03/metodologia-proyectual-por-bruno-munari/>
- Clinic, M. (05 de Mayo de 2020). *mayoclinic.org*. Obtenido de mayoclinic.org:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/carpal-tunnel-syndrome/symptoms-causes/syc-20355603>
- Cristian. (20 de Septiembre de 2020). *definicionesdepalabras.com*. Obtenido de definicionesdepalabras.com: <https://definicionesdepalabras.com/definicion-de-entrevista/>
- laborales, F. p. (2008). <http://www.ugt.cat>. Recuperado el 12 de Diciembre de 2021, de <http://www.ugt.cat>:
http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/vigilancia_de_la_salut/malalties_professionals/2.-TUNEL-CARPIANO.pdf
- Mello, C. (3 de Octubre de 2019). *psicologia-online.com/*. Obtenido de psicologia-online.com/: <https://www.psicologia-online.com/el-metodo-observacional-o-experimental-1980.html>
- Pozo, S. F. (2020). *file:///C:/Users/Hp/Downloads/Articulo%20Cient%C3%ADfico_Stalin%20Ayala.pdf*. Obtenido de *file:///C:/Users/Hp/Downloads/Articulo%20Cient%C3%ADfico_Stalin%20Ayala.pdf*:
file:///C:/Users/Hp/Downloads/Articulo%20Cient%C3%ADfico_Stalin%20Ayala.pdf
- Riquelme, M. (13 de Diciembre de 2021). *webyempresas.com*. Obtenido de webyempresas.com: <https://www.webyempresas.com/metodologia-de-la-investigacion/>

- Tavares., D. D. (16 de Enero de 2017). *https://www.mundodeportivo.com*. Obtenido de *https://www.mundodeportivo.com: https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/ejercicios-para-prevenir-el-sindrome-del-tunel-carpiano-29162.html*
- Westreiche, G. (23 de Febrero de 2020). *economipedia.com*. Obtenido de *economipedia.com: https://economipedia.com/definiciones/encuesta.html*

14. Anexos

Recursos

Recursos Humanos

- Director de Titulación
- Estudiante
- GADM del Cantón Balsas

Recursos Materiales

- Herramientas tecnológicas – Computadora – Teléfono celular
- Servicio de internet
- Material de apoyo
- Libros
- Diccionarios

Recursos Financieros

Entendemos como presupuesto a un cálculo monetario anticipado para la ejecución de distintos procesos investigativos en el que se detallan los gastos previstos dentro de un período de tiempo determinado.

14.1. Presupuesto

Recursos

Tabla 1: Presupuesto

RUBROS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
RECURSO MATERIAL Y TECNOLÓGICO				
Computadora	Unidad	1	\$ 750.00	\$ 750.00
Pen drive	Unidad	2	\$ 15	\$30.00
Impresiones	Hojas	300	\$ 0.05 b/n 0.25 color	\$ 3,75
Anillado	Unidad	4	\$ 15.00	\$ 45.00
Suministros de Of.	Unidad	10	\$ 5.00	\$50.00
Empastado	Unidad	3	\$ 30.00	\$ 90.00
Internet (6 meses)	Mensual	6	\$ 30.00	\$ 180.00
Hojas valoradas	Unidad	4	\$ 2.00	\$ 8.00
SERVICIOS VARIOS				

Transporte	Unidad	12	\$ 6,30	\$75,6
Alimentation	Valor total	12	\$ 3.50	\$ 42
Llamadas telefónicas de coordinación	Valor total			\$ 10.00
Brochure	Varios	3	\$ 55	\$165.00
Imprevistos	Unidad	5	\$ 100	\$105.00
TOTAL			\$ 1.012,1	\$1.644,35

Fuente: Ledis Abigail Picado 2022

14.2 Cronograma

Tabla 40: Cronograma[illegible]

14.3 Oficio de solicitud del tema a la empresa (acuso de recibido)


G.A.O. MUNICIPAL DE BALSAS
RECIBIDO
 FECHA: **02 FEB 2022**


**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO**
Hacemos gente de talento


TALENTO HUMANO
TECNOLOGÍA SUPERIOR

Loja, 02 febrero de 2022

Tecno. Yuber Favian Añazco Chamba
**ALCALDE DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL
CANTÓN BALSAS**
 Presente. -

De nuestra consideración:

Reciba usted un cordial y atento saludo de parte de quienes hacemos la carrera de Gestión del Talento Humano del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, así mismo permitámonos llegar con deseos de éxito en las labores que usted muy acertadamente dirige.

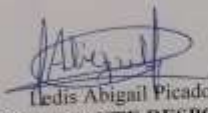
En calidad de Director de Titulación, he considerado oportuno plantear el tema denominado, **"Plan de prevención del síndrome del túnel carpiano para mejorar el desempeño laboral en los trabajadores del área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas para el año 2022"** el que busca contribuir de manera directa a los procesos de gestión efectiva de uno de los recursos más importantes de la empresa como lo es el recurso humano y así mejorar la productividad de la institución y el buen desempeño de los colaboradores y trabajadores a su cargo.

Para la ejecución del proyecto antes mencionado se asignó al estudiante **LEDIS ABIGAIL PICADO APOLO** con **C.I 0705155711** mismo que necesita de su previa autorización para el levantamiento de información, investigación in situ o virtual y socialización de la propuesta de acción en la entidad a la que usted direcciona y precede.

A la espera de su gentil atención y aprobación nos despedimos agradeciéndole de antemano su predisposición y colaboración para que la academia a través de la investigación contribuya al desarrollo y bienestar organizacional.

Atentamente,


Ing. Jackson Michael Quevedo, Mgs
DIRECTOR DEL PROYECTO


Ledis Abigail Picado Apolo
ESTUDIANTE RESPONSABLE

Scanned by TapScanner

14.4Oficio de aceptación del tema



BALSAS
GAD MUNICIPAL

GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN BALSAS

• Calle Santo y 24 de Mayo
• 072 517 430
• yubef@balsas.gob.ec
• www.balsas.gob.ec
• 09:00 - 18:00 - Horario

Oficio No. 052- AGADMB-2022
Balsas, febrero 16 de 2022

Mgs.
Jackson Michael Quevedo
DIRECTOR DEL PROYECTO
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUDAMERICANO
Loja.-

De mi consideración:

Sea esta la oportunidad para expresarle un atento y efusivo saludo; y, a la vez manifestar lo siguiente:

En atención a oficio s/n, recibido en esta dependencia el 2 de febrero del año en curso, mediante el cual hace conocer que ha estimado conveniente plantear un nuevo tema denominado: **"Plan de prevención del síndrome del túnel carpiano para mejorar el desempeño laboral en los trabajadores del área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Balsas para el año 2022"**, requiriendo para tal efecto la autorización respectiva.

Al respecto y considerando que este plan busca contribuir al mejoramiento de la productividad de nuestra institución, a través del buen desempeño de los colaboradores, se autoriza a la estudiante: **PICADO APOLO LEDIS ABIGAIL**, con cedula de identidad N° 0705155711, el acceso al levantamiento de la información necesaria para la elaboración del proyecto.

Sin otro particular; suscribo, reiterando a usted mi distinguida consideración y estima.

Atentamente,




Sr. Yuber Favián Añazco Chara
ALCALDE DEL GADM DE BALSAS

CONSTRUYAMOS DESARROLLO

Balsas
SOMOS TODOS!

YUBE
ALCAL

14.5 Certificación de aprobación – vicerrectorado


INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
Escuela para el futuro

VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 30 de Marzo del 2022
Of. N° 124 -VDIN-ISTS-2022

Sr.(ta). PICADO APOLO LEDIS ABIGAIL
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GESTION DEL TALENTO HUMANO
Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado "PLAN DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN BALSAS PARA EL AÑO 2022", el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (st/ta) Mgs. JACKSON MICHAEL QUEVEDO JUMBO.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,


Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.
VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS



14.6 Oficio solicitando fecha de socialización

 **RECIBIDO**
FECHA: 29 MAR 2022
SECRETARIA

 **INSTITUTO TECNOLÓGICO SUDAMERICANO**
Hacemos gente de talentos

 **TALENTO HUMANO**
TECNOLOGÍA SUPERIOR

Loja, 28 de marzo del 2022

Tecnólogo
Yuber Favian Afazco Chamba
Alcalde Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas
Presente.-

De nuestra consideración:

Reciba usted un cordial y atento saludo de parte de quienes hacemos la carrera de Gestión del Talento Humano del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, así mismo permitamos llegar con deseos de éxito en las labores que usted muy acertadamente dirige.

En calidad de director de Titulación, solicito de la manera más cordial se indique la **fecha, hora y responsable** para el proceso de socialización de los resultados finales del tema investigación denominado "Plan de prevención del síndrome del túnel carpiano para mejorar el desempeño laboral en los trabajadores del área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas para el año 2022" ejecutado por los estudiantes Ledis Abigail Picado Apolo con C.I 0705155711, mismos que necesitan de su previa autorización para coordinar dicha actividad.

De esta manera queremos contribuir de manera directa a los procesos de gestión efectiva de uno de los recursos más importantes de la empresa como lo es el recurso humano y así mejorar la productividad de la institución y el buen desempeño de los colaboradores y trabajadores a su cargo.

A la espera de su gentil atención y aprobación nos despedimos agradeciéndole de antemano su predisposición y colaboración para que la academia a través de la investigación contribuya al desarrollo y bienestar organizacional.

Atentamente,


Ing. Jackson Michael Quevedo, Mgs
DIRECTOR DEL PROYECTO


Ledis Abigail Picado Apolo
ESTUDIANTE RESPONSABLE

14.7 Certificado de implementación y socialización del proyecto



BALSAS
GAD MUNICIPAL

Calle Sucre y 24 de Mayo
072 517 430
gobmibalsas@yahoo.es
www.balsas.gub.ec
Balsas - El Oro - Ecuador

A petición verbal de la parte interesada:

CERTIFICO:

Que, la Srta. **LEDIS ABIGAIL PICADO APOLO**, portadora de la cédula de ciudadanía número: **0705155711**, realizó la respectiva socialización de entrega de resultados de su proyecto de titulación denominado "PLAN DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DEL GAD DEL CANTÓN BALSAS PARA EL AÑO 2022" a los Servidores Públicos, de manera virtual a través de la plataforma MEET.

Es todo en cuanto puedo certificar, en honor a la verdad.



Balsas, 05 de mayo del 2022.

Ing. Vinicio Chávez Espinosa.
TECNICO DE LA UATH GADM BALSAS.



CONSTRUYENDO DESARROLLO
Balsas
SOMOS TODOS!

YUBER
ALCALDE

14.8 Encuesta aplicada

ENCUESTA



Estimados/a, reciban un cordial saludo de parte de la Carrera de la Tecnología de Gestión Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano. La presente Encuesta tiene la finalidad recolectar información sobre nuestro proyecto de titulación denominado “PLAN DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL EN LOS TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINISTRATIVA DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN BALSAS PARA EL AÑO 2022”, cuyo objetivo es fortalecer el bienestar y satisfacción en los colaboradores de la institución. Es de vital importancia la mayor confiabilidad y transparencia del mismo , ya que los datos proporcionados serán utilizados con fines académicos

1. Edad

22 años o menos

23-30 años

31-40 años

41-50 años

51 o más años

2. Género

Masculino Femenino No definido

3. Educación

Bachillerato Tecnológico- Universitario

Maestría Doctorado Ninguno

4. Departamento al que pertenece

D. Compras Públicas D. Información

D. Jurídico D. Financiero D. Bienestar Social D. obras y Servicio Públicos D.

Contador General D. Registro a la Propiedad

D. Talento Humano Área de Tránsito, Transporte, Terrestre y Seguridad Vial
secretaria general Área de Servicios Públicos

Área de Bodega e Inventarios Área de Construcción de Mantenimiento

Conserje Área de Gestión Ambiental y Riesgos

Unidad de Evaluación y Catastros

5. Tiempo de Empleabilidad

1-11 meses

1- 2 año

2- 3-4 años

3- 5 – o más

6. ¿Ha escuchado usted sobre las afecciones laborales, referentes al continuo trabajo con las manos?

() Si

() No

() Todas las anteriores

7. Del siguiente listado, ¿Usted ha escuchado hablar de?

() Tendinitis

() Síndrome del túnel carpiano

Ninguno

8. ¿Alguna vez ha sentido en sus manos lo siguiente?

() Dolor

() Hormigueo

() Entumecimiento

() Debilidad muscular

9. ¿Cuánto Tiempo le dura el adormecimiento u otras molestias en la mano?

10-20 minutos ()

25-30 minutos ()

30-35 minutos()

50 o más ()

10. ¿Qué tan severo es el dolor que se presenta durante día en la mano o muñeca?

Ninguno() Leve() Moderado ()Medio() Grave ()Muy Grave ()

11. ¿Tiene dificultades a la realización de actividades administrativas?

Escanear()

Redactar un Oficio()

Agarrar Objetos()

Agarrar Cosas Pesadas()

12. ¿Cuál es la mano dominante que utiliza para la realización de las actividades administrativas?

Mano Derecha()

Mano Izquierda ()

13. ¿Conoce sobre el tema del Síndrome del Túnel Carpiano?

() Si

() No

14. ¿Sabe Usted si padece del Síndrome del Túnel Carpiano?

() Si

() No

15. ¿ Ah realizados ejercicios para la prevención del Síndrome del Túnel Carpiano, Como?

Estiramiento de Muñecas ()

Estiramiento de los dedos ()

Estiramiento de dedos y pulgar ()

Apretar los dedos ()

Apretar los puños ()

Subir y bajar los dedos ()

16. - Cree Ud. ¿Que es necesario la implementación de un manual de prevención del Síndrome de Túnel Carpiano en el Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Balsas?

() Siempre

() Casi siempre

() A veces

() Nunca

17. Del siguiente listado, ¿Cuáles cree que son los beneficios que trae consigo la implementación de un Manual de prevención del Síndrome del Túnel Carpiano

Trabajadores más productivos y eficientes()

Prevención de riesgos laborales ()

Reducción del ausentismo laboral().

18. ¿Cómo le gustaría que se conociera más Información del Síndrome del Túnel Carpiano y la implementación de un manual de prevención del síndrome del túnel carpiano en el GADM Balsas?

Redes Sociales()

Revistas()

Periódicos()

Radio()

Televisión()

Charlas ()

Talleres ()

GRACIAS POR SU ATENCION

14.9 Entrevista aplicada

ENTREVISTA



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
Hacemos gente de talento!



TALENTO HUMANO
TECNOLOGÍA SUPERIOR

Estimados/a, reciban un cordial saludo de parte de la Carrera de la Tecnología de Gestión Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano. El motivo de la presente es solicitarle de la manera más cordial la aplicación de una entrevista con preguntas abiertas con el fin de levantar información para el proyecto de investigación denominado “ PLAN PARA MINIMIZAR EL IMPACTO DEL SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO GENERADO POR ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS EN EL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN BALSAS PARA EL AÑO 2022”

- **Nombres y Apellidos**
- **Cargo en la Organización**
- **Tiempo de empleabilidad**
- **Cantidad de personal a su cargo**

1. **Alguna vez ha palpado de compañeros de trabajo o sus colaboradores quejarse de molestias en sus manos al desarrollar sus actividades laborales.**
2. **¿El trabajo que realizan sus compañeros les permite realizar pausas periódicas para descansar sus manos? Indique que y como lo hacen**
3. **¿Los compañeros de trabajo han manifestado sentirse contentos al tener las pausas activas para mejorar su desempeño laboral?**
4. **¿Se han dado conversaciones referentes a enfermedades laborales entre los trabajadores ?**
5. **¿Piensa que la organización cuenta con las herramientas necesarias para hacer frente a los posibles riesgos laborales como es el Síndrome del Túnel carpiano ?**

6. ¿Cree Ud. que a sus compañeros de trabajo les gustaría conocer más sobre medidas de prevención del Síndrome del Túnel carpiano?
7. Según su criterio ¿ Considera importante la implementación de un manual de ergonomía para la prevención del Síndrome del Túnel Carpiano dentro Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Balsas?
8. ¿Cree que con la implementación del manual de normas ergonómicas para la prevención del Síndrome del Túnel Carpiano en el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas se podría disminuir las enfermedades laborales como es el Síndrome túnel carpiano?

14.10 Plan de socialización

Tabla 41: Plan de Capacitación

Fecha	Herramienta utilizada	Actividades	Objetivo	Contenido socializado	Día	Hora	Observaciones
06/04/2022	Meet	Socialización del Propuesta de Acción	Socializar la propuesta de Acción para implementación de un manual de normas ergonómicas sobre la prevención del Síndrome del Túnel Carpiano	Análisis de Situación Guía Ergonómica de prevención del Síndrome del Túnel Carpiano Horarios de Pausas Activas	Miércoles	14:00 pm	Mejorar el ausentismo laboral dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado , con la utilización de manual ergonómico del Síndrome del Túnel Carpiano

Fuente 54: La Autora

El día Miércoles 06 de abril del año presente, siendo las 14 horas, se llevó a cabo la socialización de la propuesta de acción de mi proyecto de investigación, contando con la presencia del personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas , Ing Císmenia y todo el personal Administrativo quedaron satisfechos con la socialización fue clara, eficiente y concreta precisa . en lo cual me permito recibí mis felicitaciones también procedieron con una leve observación sobre los Guía de Prevención Síndrome del Túnel Carpiano.

14.11 Certificado de abstract





CERTIF. N° 012-VH-ISTS-2022
 Loja, 30 de Abril de 2022

El suscrito, Lic. Viviana Thaila Huachizaca Puga, **DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS - CIS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SUDAMERICANO"**, a petición de la parte interesada y en forma legal,

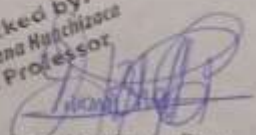
CERTIFICA:

Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera de la señorita **LEDIS ABIGAIL PICADO APOLO** estudiante en proceso de titulación periodo Octubre - 2021 - Mayo 2022 de la carrera de **GESTIÓN DE TALENTO HUMANO**, está correctamente traducido, luego de haber ejecutado las correcciones emitidas por mi persona; por cuanto se autoriza la presentación dentro del empaquetado final previo a la disertación del proyecto.

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes.

English is a piece of cake!

Checked by:
 Lic. Viviana Huachizaca
 EFL Professor


 Lic. Viviana Thaila Huachizaca Puga
DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS

Matriz: Miguel Riofrio 156-26 entre Sucre y Bolívar

14.12 Evidencias fotográficas del proceso

FASE 1

Figura 26. Realización de Proyecto de Titulación



Figura 27. Realización de la Encuesta



FASE 2

Figura 28. Entrevista



Figura 29. Encuesta



SOCIALIZACIÓN

Figura 30. Socialización al personal Área Administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas



Figura 31. Socialización al Personal del Área Administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas



Entrega de resultados

Figura 32. Entrega de Resultados



1. FICHA TÉCNICA

Rectora

Ing. Ana María Cordero, Mgs

Vicerrectora Académica

Lic. Paulina Martínez Vega, Mgs

Coordinadora de Carrera

Lic. Nancy Johana Córdova Tobar, Mgs

Director

Ing. Jackson Michael Quevedo Jumbo, Mgs

Autora

Ledis Abigail Picado Apolo

Carrera

Tecnología Superior de Gestión de Talento Humano

Lugar y Fecha

Balsas, mayo 2022

PRESENTACIÓN



BALSAS
GAD MUNICIPAL

El Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas, nos brindan un aporte muy importante dentro de la comunidad Balseña con nuestro respetable alcalde Yuber Añazco, es una institución de carácter público lo cual nos brinda servicios a la comunidad urbana y rural brindando un trabajo de eficiencia y eficacia con el adecuado manejo de los recursos económicos.

Principalmente es su brindan un aporte a la comunidad Balseña, con la ayuda del Perfecto Clemente permite la realización de obras a nuestra comunidad en las zonas rurales del cantón.

Por lo tanto, siendo un Cantón en la producción del Maíz, Café, es el principalmente el Cantón Balsas en la Producción del Avícola con la ayuda de nuestros concejales que ha permitido la realización de obras.

Con la finalidad de brindar un

aporte a la Comunidad Balseña dentro de nuestro Cantón. Nos permite que la comunidad Balseña, desarrolle sus trabajos de la mejor manera con las obras que generan un bienestar social, económico, turísticos dentro del Cantón Balsas.

El Objetivo Principalmente o meta del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas es brindar un producto o servicios adecuado a la comunidad Balseña que nos permite que nuestro alcalde y concejales realicen obras gran plenitud dentro del Cantón Balsas, ya que importante la implementación de obras, con la ayuda de la prefectura nos ayudara en la implementación de obras y nos permite que las zonas rurales cuenten con obras que los beneficia en la zona de producción y la realización de la ventas de los productos



FILOSOFÍA INSTITUCIONAL



MISIÓN

El Gobierno Municipal de Balsas, impulsa el desarrollo planificado y sustentable, a través de la dotación de obras y servicios de calidad con un presupuesto distribuido en forma equitativa y respetando la biodiversidad y la diversidad cultural del cantón; además trabaja con transparencia, creando espacios para la participación ciudadana respetando el ámbito ambiental, social, económico y cultural; con la finalidad de mejorar la calidad de vida de nuestra ciudadanía.



VISIÓN

El Gobierno Municipal de Balsas, será un referente en la administración pública provincial, que ha institucionalizado la práctica de una cultura de participación, concertación y corresponsabilidad entre los actores territoriales; con una estructura organizacional que permitirá generar políticas públicas y liderazgos locales con un personal capacitado que trabaja planificadamente.



VALORES

- ✓ Responsabilidad
- ✓ Honestidad
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Lealtad
- ✓ Solidaridad



2. INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	01
FICHA TÉCNICA	02
PRESENTACIÓN	03
FILOSOFÍA INSTITUCIONAL	04
INDICE DE CONTENIDOS	05
GLOSARIO DE TÉRMINOS	06
MARCO LEGAL/ NORMATIVA LEGAL	08
DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA, CUADRO COMPARATIVO- DESVENTAJAS - VENTAJAS- ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN	09
ANÁLISIS DE SITUACIÓN DE LA EMPRESA	10
PROPUESTA	11
GUÍA ERGONOMICA PARA PREVENIR EL SINDROME DEL TUNEL CARPIANO	14
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	23
RESUMEN	24
RESULTADOS ESPERADOS	25

GLOSARIO

A

1. Adormecimiento: Estado en el que se tiene sensación de cansancio, pesadez, sueño, embotamiento de los sentidos y torpeza en los movimientos. (Dictionary, s.f.)

2. Automasaje: Es una forma suave de masaje en la que se emplean movimientos largos, movimientos amasantes, movimientos circulares profundos, vibración y golpeteos. (Física, s.f.)

3. Antebrazo: Parte del brazo humano que va desde el codo hasta la muñeca. (Física, s.f.)

4. Artritis: La artritis es una enfermedad de las articulaciones que provoca rigidez y dolor, en ocasiones inflamación y enrojecimiento. Las articulaciones que se ven afectadas, pierden movilidad paulatinamente, hasta llegar a deformarse. (Clinic, s.f.)

5. Anatomía: la ciencia que estudia la estructura y la morfología de los seres vivos. (Significados, s.f.)

C

6. Causas: Motivo o razón para obrar de una manera determinada. (Significados, s.f.)

7. Consecuencias: Hecho o acontecimiento derivado o que resulta inevitable y forzosamente de otro. (Significados, s.f.)

8. Carpio: Del carpo o relacionado con esta parte del esqueleto. (Española, s.f.)

9. Calambres: Contracción involuntaria y dolorosa de un músculo que dura poco tiempo. (Plus, s.f.)

D

10. Disminuir: Hacer que algo sea menor en cantidad, tamaño, intensidad, importancia, etc. (Española, <https://dle.rae.es>, s.f.)

11. Diagnóstico: El diagnóstico es objetivo de cualquier acto médico, identificar una enfermedad a través de los signos y síntomas que el paciente presenta. Para llevar a cabo el diagnóstico el profesional médico requerirá de una adecuada historia clínica, y dependiendo de la patología y los síntomas necesitará también de una serie de pruebas complementarias (analíticas, radiografía...) (Cancer, s.f.)

E

12. Ergonómicos: (o estudio de los factores humanos) es la disciplina científica que trata de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, así como, la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos al diseño con objeto de optimizar el bienestar del ser humano. (<https://definicion.de/ergonomia/>, s.f.)

F

13. Fisioterapia: Método curativo de algunas enfermedades y lesiones físicas que se fundamenta en la aplicación de agentes físicos naturales o artificiales como la luz, el calor, el frío, el ejercicio físico, las radiaciones luminosas, los rayos X, etc. (Galicia, s.f.)

14. Fractura: Una fractura es una ruptura, generalmente en un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, entonces se denomina fractura abierta o bien compuesta. (Sánchez, 12)

15. Fisiopatología: corresponde a una rama de la fisiología que se encarga del estudio de los diferentes mecanismos a través de los cuales se desarrollan y producen los síntomas y signos de una patología en particular. (Concepto, s.f.)

S

16. Síndrome: Conjunto de síntomas que se presentan juntos y son característicos de una enfermedad o de un cuadro patológico determinado provocado, en ocasiones, por la concurrencia de más de una enfermedad. (Cancer, s.f.)

I

17. Infiltración: Una infiltración consiste en introducir una sustancia, mediante una jeringuilla en la zona del cuerpo en la que el paciente presente la patología y/o dolor. El objetivo del tratamiento por infiltraciones localizadas es, sobre todo, rebajar el dolor y acelerar el proceso de curación. (Significados, s.f.)

L

18 Luxación: La luxación consiste en una separación de 2 huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación, de forma involuntaria. Las articulaciones son zonas donde 2 huesos se juntan. Una articulación luxada es aquella articulación en la que los huesos ya no se encuentran en su posición habitual. (Plus, s.f.)

19. Luxación de Codo: La luxación de codo es más frecuente tras el glenohumeral (la más frecuente en niños), representa un 10-25% de las lesiones de codo. Predominantemente afecta a pacientes entre 10-20 años (MSD, Enero)

H

20. Hueso ganchoso: es una estructura dura que se localiza en la mano, y que de acuerdo a la anatomía presenta tres caras que están destinadas a unirse con otros huesos del carpo. Los otros elementos óseos de la zona son el hueso grande, trapezoide, trapecio, escafoide, semilunar, pisiforme y el piramidal. (Fisionline, s.f.)

21. Hueso Trapezoide: es un hueso pequeño del carpo, que se encuentra al lado del trapecio y del hueso grande. Esta estructura posee 4 caras situadas posterior, anterior, inferior y superior del hueso, en las que encontramos superficies rugosas destinadas a la unión con otros huesos carpianos. (Fisionline, s.f.)

22. Hueso Trapecio: es una pequeña estructura ósea del carpo que se encuentra más externamente con respecto a los otros huesos de la zona. Este hueso tiene un conducto en su cara anterior, destinada a que pase el tendón del músculo palmar mayor, y unas superficies irregulares en la zona posterior donde se insertan ciertos ligamentos. (Fisionline, s.f.)

23. Hueso Piramidal: es una estructura en forma de pirámide que se localiza junto al hueso semilunar, en la primera hilera del carpo. De acuerdo a la anatomía de la mano, este hueso posee 6 caras distribuidas en diferentes superficies articulares. (Fisionline, s.f.)

24. Hueso pisiforme: es una estructura ósea pequeña que no tiene forma regular, y que presenta relación con el hueso piramidal, la arteria cubital y con algunos músculos. Este al igual que los otros huesos del carpo, es importante para que se realicen los movimientos de la mano y muñeca. (Fisionline, s.f.)

25. Hueso escafoide: es un hueso grande comparado con algunas de las estructuras del área del carpo, que presenta una cara palmar donde se encuentra el tubérculo del escafoide, y es allí donde se inserta el ligamento lateral externo; una cara inferior con superficie articular para los huesos trapecio y trapezoide; y dos caras situadas posterior y por dentro. (Fisionline, s.f.)

M

26. Menopausia: época de la vida de una mujer en la cual deja de tener menstruaciones. Suele ocurrir naturalmente, con mayor frecuencia después de los 45 años. La menopausia se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona. (Plus, <https://medlineplus.gov>, s.f.)

27. Microvascular: son aquellos vasos sanguíneos con un diámetro igual o menor a 100 micras y sus estructuras asociadas. La red microvascular se extiende dentro de los tejidos permitiendo que la sangre sea distribuida homogéneamente para realizar eficazmente su función. (Concepto, s.f.)

N

28. Nervio Mediano: es una estructura nerviosa que pertenece a la clasificación de los nervios espinales, por lo cual su origen se da en el nivel cervical de la columna vertebral. Esto debido a que debe recorrer un trayecto en el brazo similar al cubital. (Fisionline, s.f.)

29. Nervio radial: es un conjunto de células nerviosas que tienen la labor de recorrer parte del brazo, con el objetivo de inervar y al mismo tiempo dar movimiento y sensibilidad a los músculos y tejidos de la región. Lo cual se puede ejecutar adecuadamente por la presencia de cada rama que se origina del nervio radial. (Fisionline, s.f.)

30. Nervio Cubital: es un elemento compuesto de células nerviosas, que se origina a nivel del plexo cervical y que tiene un recorrido similar al nervio radial, pero que se realiza en el lado contrario, es decir que el cubital recorre la parte medial del brazo; antebrazo; muñeca y mano. (Fisionline, s.f.)

MARCO LEGAL NORMATIVA LEGAL

ART. 32

De la Constitución del Ecuador.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

ART. 7

La Ley Orgánica de la Salud .- Toda persona, sin discriminación por motivo alguno, tiene en relación a la salud, los siguientes derechos: d) Respeto a su dignidad, autonomía, privacidad e intimidad; a su cultura, sus prácticas y usos culturales; así como a sus derechos sexuales y reproductivos; Ser oportunamente informada sobre las alternativas de tratamiento, productos y servicios en los procesos relacionados con su salud, así como en usos, efectos, costos y calidad; a recibir consejería y asesoría de personal capacitado antes y después de los procedimientos establecidos en los protocolos médicos. Los integrantes de los pueblos indígenas, de ser el caso, serán informados en su lengua materna.⁶

ART. 16

El Código de Ética Médica del Ecuador .- Los casos que sean sometidos a procedimientos de diagnóstico o de terapéutica que signifiquen riesgo, a juicio 16 del médico tratante, deben tener la autorización del paciente, de su representante o de sus familiares. También lo hará en caso de usar técnicas o drogas nuevas a falta de otros recursos debidamente probados como medios terapéuticos y salvaguardan la vida e integridad del paciente.⁶

DIAGNÓSTICO DE LA EMPRESA

CUADRO COMPARATIVO- DESVENTAJAS VENTAJAS- ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

VENTAJAS

- Poder identificar los factores que causan riesgos laborales y que den lugar a que se presente el síndrome del túnel carpiano en el personal del área Administrativa del GADM del cantón Balsas.
- Reducción del Ausentismo laboral de los trabajadores del área administrativa del GADM del cantón Balsas.
- Prevenir que el personal del área administrativa del GADM de Balsas, tenga molestias ocasionadas por el STC, mediante el uso de equipos de trabajo y herramientas ergonómicas.
- Horarios de Pausas Activas para generar menos molestias durante sus actividades administrativas.
- Ambiente laboral óptimo con el uso de almohadillas de descanso para las muñecas.

DESVENTAJAS

- Colaboradores poco cuidadosos dentro de la organización.
- Desinterés en conocer sobre el síndrome del túnel carpiano y tratar de mejorar la situación laboral del personal administrativo.
- Se debería asignar presupuesto dentro del GADM de Balsas para la compra de los teclados y mouses ergonómicos.
- Colaboradores que le restan importancia a las pausas activas para la realización de ejercicios de prevención del STC.
- Generaría un gasto dentro de la empresa para la adquisición de las almohadillas y colaboradores poco cuidadosos.

ANÁLISIS DE SITUACIÓN DE LA EMPRESA

El Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Balsas presentado diferentes situaciones por el ausentismo laboral de los colaboradores, se demoran en la realización de procesos a tiempo, ya que posteriormente mayoría acudia a citas médicas o eventos con los concejales y el alcalde se ah nota que después de la realización de sus actividades terminando con dolor de manos o muñecas por la realización repetitiva de la misma actividad.

Principalmente colaboradores se han quejado de las molestias de sus manos después estar todo el día en las computadoras trabajando y realizando oficios o escanear diferentes procesos que se realizan en el Cadm Balsas, las molestias empiezan después la realización de oficios ya estar ahí todo el día haciendo redacción de sus respectivos procesos es bastante cansado para los colaboradores dentro del CADM Balsas.

Va que se ha notado que no realizan las pausas activas después de la realización de sus respectivas actividades administrativas eso genera la mayoría de molestias y adormecimientos en las manos y muñecas realizan los mismos movimientos repetitivos todos los días y sin respectivo descanso las molestias son más frecuentes y dolorosas.

El Gobierno Autónomo Descentralizado necesitan mejor la implementación de horarios de pausas y generar un horario específico de las horas para la realización de los ejercicios preventivos del Síndrome del Túnel Carpiaco, ahora se ha notado que la ayuda de un Manual de prevención ayudaría a que los colaboradores y trabajadores se sientan más cómodos y sean más eficientes dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado.

La implementación de un manual de prevención del Síndrome del Túnel Carpiaco nos ayudara a la minimizar las molestias causadas por el exceso de actividades administrativas dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas.



PROPUESTA

MEJORA DEL SINDROME DEL TUNEL CARPIANO EN EL GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO CANTÓN BALSAS

PERSPECTIVA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	INDICADORES	META	ACCIONES	TIEMPO
HORARIOS DE LA REALIZACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS	Garantizar la reducción de síntomas y el impacto del Síndrome del Túnel Carpiano en los trabajadores del área administrativa del CAGM Balsas	Mostrar la generalización de los repeticiones de las actividades administrativas	Poder reducir las molestias ocasionadas por el STC	Determinar horarios para pausas activas como prevención del STC	Corto Plazo
HORARIOS PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO	Minimizar las molestias generadas por el exceso de actividades administrativas	Realización de Ejercicios preventivos del Síndrome del Túnel Carpiano	Poder minimizar el riesgo de lesiones por el exceso de actividades administrativas	Utilizar horarios que esconduque que se realicen los ejercicios	Corto Plazo
EJECUTAR CHARLAS SOBRE EL SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO	Nos permitirá que las colaboraciones se concienticen sobre el síndrome del Síndrome del Túnel Carpiano	Ajudar que las colaboraciones tengan una información sobre el síndrome del Túnel Carpiano	Si bien de utilidad para y mejorando todas las molestias por el exceso de actividades administrativas	Determinar los días o meses que se realicen las charlas para prevenir el síndrome del túnel carpiano	Mensualmente
ADQUISICIÓN DE RECURSOS ECONÓMICOS	Nos ayuda a estar ya disminuir las molestias durante las horas de trabajo	Beneficiará las colaboraciones con la utilización de recursos económicos durante las actividades administrativas	Conocer con recursos económicos los problemas que ocasiona el síndrome del túnel carpiano	Realización de la Contratación de un especialista con el Departamento de Finanzas sobre los nuevos recursos económicos	Corto Plazo

ACTIVIDAD.

GARANTIZAR UN HORARIO PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PAUSAS ACTIVAS



20 - 25 MIN

**¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**Colaboradores del Gobierno Autónomo
Descentralizado del Cantón Balsas**FINALIDAD**

- Crear confianza, mejorar la comunicación entre los departamentos, reducir las molestias y/o dolores musculares en espalda y extremidades superiores.

**PASOS A SEGUIR**

- Realizar ejercicios previos de movilidad
- Utilización de la Pelota para mejorar el movimiento
- Separar en parejas a los colaboradores

Responsable: Lic. En administración de empresas**Recursos****Detalle****Valor**

Pelota antiestrés	\$3,00
Diferentes objetos	No requiere presupuesto
TOTAL	\$3,00

ACTIVIDAD.

DEFINIR HORARIOS DE EJERCICIOS DE PREVENCIÓN



10 - 20 MIN

**¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**Colaboradores y trabajadores del Gobierno Autónomo
Descentralizado del Cantón Balsas**FINALIDAD**

- Reducir las molestias o adormecimientos en sus horas de trabajo y generar una mayor eficiencia dentro del GADM BALSAS.

**PASOS A SEGUIR**

- Apretar los dedos
- Utilización de las Pelotas antiestrés

Responsable: Ing. Ciemenia Directora Administrativa, El Ing. Yincio Chavez encargado de Departamento de Talento Humano**Recursos****Detalle****Valor**

Área adecuada	No requiere presupuesto
Matriz de específico los días o horas realización de ejercicios	No requiere presupuesto

ACTIVIDAD.
REALIZACIÓN DE CHARLAS REFERENTES AL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

 1 - 1 1/2 HORA	 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO? Colaboradores del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas
FINALIDAD Garantizar que los colaboradores sepan un poco más del síndrome del túnel carpiano ya en Ecuador aun no es considerada una enfermedad laboral.	PASOS A SEGUIR - Cumplir las normas bioseguridad - Realizar ejercicios motivadores - Realizar la contratación de una persona adecuada para la realización de las charlas - Ver que meses o días el personal administrativo pueden ir a las charlas - Dialogar con los colaboradores para ver cómo mejorar su cuidado laboral

Responsable: Ing Cismenia Directora Administrativa, El Ing Vinicio Chavez encargado de Departamento de Talento Humano

 **Recursos**

Detalle	Valor
Pejota antiestrés	\$3,00
Proyector	No requiere presupuesto
Personal que capacite al personal	No requiere presupuesto
TOTAL	\$3,00

ACTIVIDAD.
COTIZACIÓN DE RECURSOS ERGONOMÍCOS PARA EL ÁREA ADMINISTRATIVA DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN BALSAS

 50 - 60 MIN	 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO? Departamento de Financiero y Departamento de Talento humano del GADM BALSAS.
FINALIDAD Conseguir que los colaboradores dentro del GADM BALSAS sean más eficientes con sus actividades administrativas y disminuir las dificultades laborales dentro del GADM BALSAS.	PASOS A SEGUIR - Verificar el presupuesto que tiene el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas - Hacer una preforma de los Recursos Ergonómicos - Ver que áreas o departamento son los más necesitan los recursos ergonómicos

Responsable: El departamento Financiero, el encargado de Talento Humano Ing Vinicio Chavez

 **Recursos**

Detalle	Valor
Móuse: Ergonómico Inalambrico /Recargable	\$19,64
Sillas Ergonómicas	
Sillas Camer Meotion MT-chril115 Black	\$222,32
Teclados Ergonomico	
Meotion Teclado: Gaming Con Apoyo de Muñeca K9520	\$26,78
TOTAL	268,74

GUÍA ERGONÓMICA PARA PREVENIR EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

¿Qué es el Túnel Carpiano?

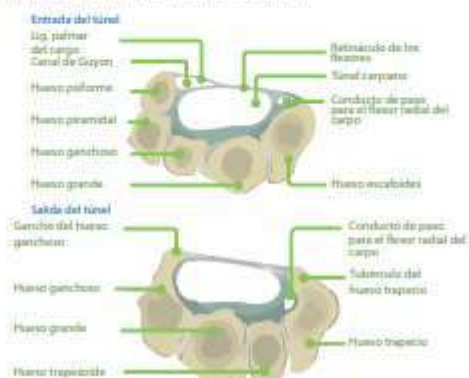
El síndrome del túnel carpiano es causado por presión en el nervio mediano. El túnel carpiano es un estrecho pasaje rodeado de huesos y ligamentos en la palma de la mano. Cuando el nervio mediano se comprime.



La anatomía de la muñeca, los problemas de salud y los posibles movimientos repetitivos de la mano pueden contribuir al síndrome del túnel carpiano.

Anatomía del Túnel Carpiano

El túnel carpiano, conducto que se extiende desde la muñeca hasta la mano, está compuesto por tendones, ligamentos y huesos. El nervio mediano pasa a través del túnel y brinda sensación a los dedos pulgares, índices, medios y el lado del anular.



GUÍA DE PREVENCIÓN SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Fisiopatología del Túnel Carpiano

Existen muchas teorías que nos intentan explicar el origen de los síntomas del síndrome del nervio mediano.



La teoría de la compresión mecánica

Esta teoría permite explicar el origen de los síntomas y signos, pero no explica cómo las distintas etiologías llevan a dicha compresión. Se propone que la compresión del nervio se produce por sobreuso; hiperextensión repetitiva.

La teoría de la insuficiencia microvascular

Propone que el daño se debe a eventos isquémicos repetitivos que se producen debido a la incapacidad de mantener el flujo sanguíneo axonal mínimo ante eventos que desencadenan aumentos en la presión a nivel del túnel del carpo.

La tercera hipótesis

La de la vibración, sostiene que el daño del nervio a nivel del túnel se debe a una sobreexposición a las vibraciones producidas por determinadas herramientas. La vibración causa, inicialmente, trastornos en el transporte axonal y, progresivamente, lleva a la lesión axonal, junto a edema epineural que, a su vez, por compresión incrementa el daño, siendo las más afectadas las fibras mielínicas.

ETIOLOGÍA TUNEL CARPIANO

El origen del STC radica en la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel del carpo: su etiología suele ser multifactorial, haciendo muy difícil su relación con una sola causa como puede ser la laboral.

La disminución del espacio del túnel del carpo puede darse por engrosamiento del ligamento anular del carpo o por alteraciones óseas congénitas o adquiridas (postraumática, iatrogénica tras intervenciones quirúrgicas por otros motivos).

EL SOBRE USO DEL MIEMBRO SUPERIOR EN CONCRETO LA MUÑECA POR LA RELACIÓN DE DEPORTES O TRABAJO, ACTIVIDADES REPETITIVAS.



CLASIFICACIÓN

El origen del STC radica en la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel del carpo: su etiología suele ser multifactorial, haciendo muy difícil su relación con una sola causa como puede ser la laboral.

La disminución del espacio del túnel del carpo puede darse por engrosamiento del ligamento anular del carpo o por alteraciones óseas congénitas o adquiridas (postraumática, iatrogénica tras intervenciones quirúrgicas por otros motivos).

Clásico: Dolor, hormigueo, entumecimiento, y/o sensación disminuida por lo menos en dos de los dedos y en la muñeca. No se presentan síntomas en la palma o dorso de la mano.

Probable: Dolor, hormigueo, entumecimiento, y/o sensación disminuida en uno de los dedos.

Improbable: Sin síntomas.

FACTORES DE RIESGO



EJERCICIOS DE PREVENCIÓN

1. ESTIRAMIENTO DE MUÑECA



20 - 30 MIN



BENEFICIO

Nos ayuda a disminuir la tensión que se produce en la zona al realizar las actividades repetitivas.

2. PRESIÓN CON PELOTA



10 - 20 MIN



BENEFICIO

Sujeta una pelota pequeña, que quepa en la palma de tu mano y que sea ligera y fácil de apretar, nos ayuda a relajar la tensión dentro de las manos.

3. AUTOMASAJE PARA ALIVIAR EL DOLOR QUE CAUSA EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO



5 - 10 MIN



BENEFICIO

El automasaje tiene una doble función, desinflama la zona y estimula los receptores sensoriales.



4. ESTIRAMIENTO DE DEDOS



10 - 20 MIN



BENEFICIO

Los estiramientos de dedos también pueden favorecer la relajación del nervio medio, al tiempo que disminuye la tensión que se produce en los dedos tras actividades repetitivas.

5. APRETAR LOS DEDOS



20 - 25 MIN



BENEFICIO

Apretar ligeramente los puños resulta muy efectivo para relajar la palma de la mano y los dedos. La recomendación es cerrar el puño con los dedos estirados durante un minuto y luego hacer el mismo gesto, pero con los dedos apretados.

6. ESTIRAMIENTOS DE DEDOS Y PULGAR



10 - 20 MIN



El pulgar es uno de los dedos que más sufre cuando se presenta esta condición, por eso aquellos ejercicios para evitar el síndrome del túnel carpiano donde el mismo se estira resultan muy beneficioso.

BENEFICIO

Ayuda a relajación de las muñecas y de los dedos ya que el pulgar es más delicado en el momento de la realización de actividades administrativas nos ayuda que el pulgar tome un reposo.

7. FLEXIÓN DE LA MUÑECA (HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS)



10 - 15 MIN



BENEFICIO

Ayuda mejorar la Flexibilidad y relajar el nervio mediano.

8. FLEXIÓN DE LA MUÑECA (HACIA ARRIBA)	
 10 - 15 MIN 	 BENEFICIO Ayuda mejorar la Flexibilidad y relajar el nervio mediano.
9. FLEXIÓN DE LA MUÑECA (HACIA ABAJO)	
 3 SERIES DE 10 REPETICIONES 	 BENEFICIO Nos Ayuda relajar el nervio medio y tener menos entumecimiento en las muñecas.
10. EXTENSIÓN DE DEDOS	
 20 - 25 MIN 	 BENEFICIO Nos ayuda a realizar estiramientos de nuestros dedos y hace que el nervio medio relaje así evitamos los adormecimientos o molestias.
11. ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE LA MUÑECA	
 10 SEGUNDOS (REPITA 5 VECES) 	 BENEFICIO Nos permite mejorar la movilidad de la Muñeca y de las Manos.

IMPLEMENTACIÓN DE DEPARTAMENTOS O ÁREAS QUE REALIZARAN LOS RESPECTIVOS EJERCICIOS

ÁREA O DEPARTAMENTO QUE VAN A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE PREVENCIÓN		
Área o Departamento	Ejercicio	Tiempo
Departamento de Talento Humano	Estiramiento de muñecas	10 a 20 minutos
Departamento Financiero	Apretar los dedos	
Departamento de Compras Públicas	Presión con la pelota	
Área de Tránsito	Estiramiento de dedo y pulgar	20 a 25 minutos
Área Bienestar Social	Presión con la pelota	
Área de Obras Públicas		
Área de Información	Estiramiento de dedo Presión con la Pelota	20 a 25 minutos

HORARIOS DE LA REALIZACION DE PAUSAS ACTIVAS

HORA	DÍAS
14:30 A 15:20	Lunes - Miércoles
14:30 A 15:20	Jueves - Viernes

HORARIO DE REALIZACION DE EJERCICIOS DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO

14:20 A 15:00	Lunes - Miércoles
14:15 A 15:00	Jueves - Viernes

Esto nos permitirá que los colaboradores realicen de forma eficiente los ejercicios de prevención del síndrome del túnel carpiano , más la implementación de horas de pausas activas que beneficiara que al adecuado manejo de las actividades administrativas los pudes realizar dos por semana que nos garantizara una mayor eficiencia dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas.

REALIZACIÓN DE LAS TALLERES SOBRE EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

MESES	DÍAS	HORA	PERSONAL A CARGO	TEMA
Octubre - Diciembre	Lunes Miércoles	18:00 20:00	Doctora Jeanella Chamba	Prevención del Síndrome del Túnel Carpiario

Estos talleres beneficiarán a los colaboradores administrativos dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas y con la ayuda de la Doctora Jeanella Chamba solventaremos las dudas o preguntas que tenga el personal dentro de la utilización del respectivo Manual de Prevención del Síndrome del Túnel Carpiario y de la importancia de las Pausas Activas para generar mayor eficiencia dentro del GADM BALSAS.

Primeramente, permitirá que los colaboradores resuelvan todas sus dudas o preguntas respecto al tema del síndrome del Túnel Carpiario, que es importante tocar este tema ya que en Ecuador aún no es considerada una enfermedad laboral.

Realización de Cotización con el Departamento Financiero de Gobierno Autónomo Descentralizado

Principalmente vamos analizar qué Áreas o Departamentos necesitan las mejoras en recursos tecnológicos como: Mouses, Sillas Ergonómicas, Teclados ergonómicos. Procederemos a la Adquisición de los Nuevos Recursos Ergonómicos que nos brindaran un gran aporte dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas.

Implementamos una cotización de los Recursos Ergonómicos que necesitamos en Áreas y Departamentos asignados con el aporte del Departamento de Talento Humano.

Observaremos que áreas necesitan mejoras dentro del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas.

IMPLEMENTACIÓN DE DEPARTAMENTOS O ÁREAS QUE NECESITAN LOS RECURSOS ERGONÓMICOS

Áreas o Departamento que necesitan mejorar	Recursos Ergonómicos	Recursos Ergonómicos Utilizar
Área de Fisioterapia Área de Bienestar Social Área del Guardalmacén		Silla Gamer Meettion Meettion Teclado Gaming Con Apoyo a Muñecas
Departamento de Compras Públicas		Mouse Trust Ergonómico Inalámbrico Meettion Teclado Gaming Con Apoyo a Muñecas Silla Gamer Meettion MT-CHRIS BLACK

Se ha notado que son las Áreas y Departamentos los que principalmente no cuentan con recursos ergonómicos correctos para la realización de sus funciones y se ha visto que los colaboradores se sienten incómodos, no son escuchados; el departamento de Compras Públicas del Municipio sus trabajadores si han manifestado molestias por las actividades administrativas.



CRONOGRAMA
DE ACTIVIDADES

Actividades	Responsable	Tiempo/ Mes 2022-2023						
		Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul
Desarrollo de Horarios para la realización de las Pausas Activas	Talento Humano				X			
Desarrollo Horario para la realización de ejercicios del Síndrome del Túnel Carpiano	Talento Humano					X		
Ejecución Talleres sobre Síndrome del Túnel Carpiano	Talento Humano						X	
Compra de Cotización con el D. Financiero sobre los Recursos Ergonómicos	D. Financiero D. Talento Humano Alcalde							X



PRESUPUESTO

El monto total asignado para las diferentes actividades a realizarse con la implementación del Manual de prevención del Síndrome del Túnel Carpiano a beneficio de los trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Balsas, asciende a un total de USD. \$571,74 dólares americanos, desglosados de la siguiente manera:

Presupuesto	Costo Total
Perspectiva 1-Especificación de Horarios	
Determinación de Horario de Pausas Activas	\$3,00
Perspectiva 2- Recursos ergonómicos en el Área Administrativa	
Cotización de Recursos ergonómicos para el área administrativa del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas	\$268,74
Perspectiva 3- Implementación de Charlas o Talleres	
Realización de charlas sobre el síndrome del túnel carpiano	\$ 300,00
TOTAL	\$571,74



RESULTADOS ESPERADOS

- 1 Promover el adecuado uso del horario de los ejercicios de las pausas activas, generar un ambiente donde los colaboradores se sientan con energía y eficiencia dentro del GADM BALSAS nos permitirá que trabajen de mejor manera con un mayor descanso.
- 2 Garantizar mayor eficiencia y eficacia nos permite que las actividades administrativas realizadas sean con más puntualidad dentro de Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Balsas.
- 3 Reducir el Ausentismo Laboral e Incentivar a los Colaboradores sobre el cumplimiento las normas ergonómicas y la utilización del manual nos garantizarán que los colaboradores poder reducir al máximo el ausentismo laboral.
- 4 Mediante el Manual poder ayudar a reducir los dolores de manos y muñecas , posteriormente generar una reducción del síndrome del túnel carpiano, nos permite que los colaboradores sean más eficientes en sus áreas de trabajo.
- 5 Incentivar a charlas motivadoras sobre el cuidado de las mano y muñecas en horas de trabajo y la importancia prevenir el síndrome de Túnel Carpiano, nos ayuda que los colaboradores , y los trabajadores sepan el adecuado uso del manual ergonómico y la implementación adecuado uso de las pausas activas.

27



En medio de estos tiempos difíciles, es la buena salud y un
correcto sueño lo que más podemos disfrutar (Kniute
Nelson)John Ruskin