



# SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



**ACTIVIDAD POR EL DÍA DEL PADRE**

**EQUIPO RESPONSABLE DE LA IMPLEMENTACIÓN,  
FUNCIONALIDAD Y OPERATIVIDAD DEL SGSST  
OFICINA DE RECURSOS HUMANOS**

## LO QUE USTED DEBE SABER



El pasado 21 de junio, en el marco de las celebraciones por el Día del Padre, se llevó a cabo un campeonato deportivo interno con la participación de cuatro equipos representativos: Gobernación, Direcciones, Gerencia Regional de Infraestructura y el Programa de Ayuda Social (PAS).

La actividad contó con la destacada presencia del gobernador regional, Sr. Luis Neyra León, así como de la vicegobernadora regional, la primera dama, la jefa de Recursos Humanos, la jefa de Administración, el área de Recaudación y representantes del PAS, quienes acompañaron y alentaron esta jornada de integración.

Como parte del evento, se realizó un sorteo de premios entre los asistentes y se compartió un almuerzo de confraternidad, fortaleciendo los lazos entre las diversas áreas del Gobierno Regional.





## **Reunión con el Sindicato Mayoritario: Compromiso con la Salud de los Trabajadores**

Se sostuvo una conversación con el secretario general del sindicato mayoritario, quien manifestó que todas las acciones emprendidas por su organización se han realizado conforme a lo establecido por la ley.

El dirigente destacó que una de las principales expectativas es mejorar la salud de los trabajadores, teniendo en cuenta que en la Institución existen Servidores con edades que pasan los 60 años, lo cual aumenta las probabilidades de contraer enfermedades; siendo en ello que el sindicato SUTRAGOBREG PIURA pondrá énfasis como una de las principales actividades del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo para el periodo 2025 - 2027. Asimismo, hizo un llamado al nuevo Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo para que convoque a una asamblea general. Este espacio permitirá que los trabajadores puedan expresar sus preocupaciones y malestares, además de conocer las acciones que viene realizando el comité en beneficio de los servidores.



### **Lista ganadora de Elección de Representantes de los Trabajadores ante el Comité de SST - LISTA N° 2**

- 1 ALFREDO FERNANDO ACHA RAMOS**
- 2 ARTURO INOCENCIO GARCÉS NAVARRO**
- 3 ROSA VICTORIA MEDINA VERÁSTEGUI**
- 4 JOHNNY ELMER HUAMANI GARCIA**
- 5 GERARDO FELIMÓN GARCÍA CÓRDOVA**
- 6 OSCAR ALBERTO BENITES SUÁREZ**
- 7 LUIS MIGUEL ZEÑA ACOSTA**
- 8 JOAQUÍN EDGARDO SANDOVAL REVOLLEDO**

# TERAPIA QUE TRANSFORMA: SENTIRSE BIEN ES POSIBLE

La señora Liliana Coro, servidora de la oficina de Trámite Documentario, compartió su experiencia luego de ser diagnosticada con problemas de postura, los cuales le causaban dolores de cabeza y altos niveles de estrés. Su rutina diaria, que implica largas horas frente a la computadora, afectaba seriamente su salud.



Al inicio, acudía a una clínica particular para recibir terapia física, pero cuando supo que el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) del GORE ofrecía este servicio de forma gratuita, decidió aprovecharlo.

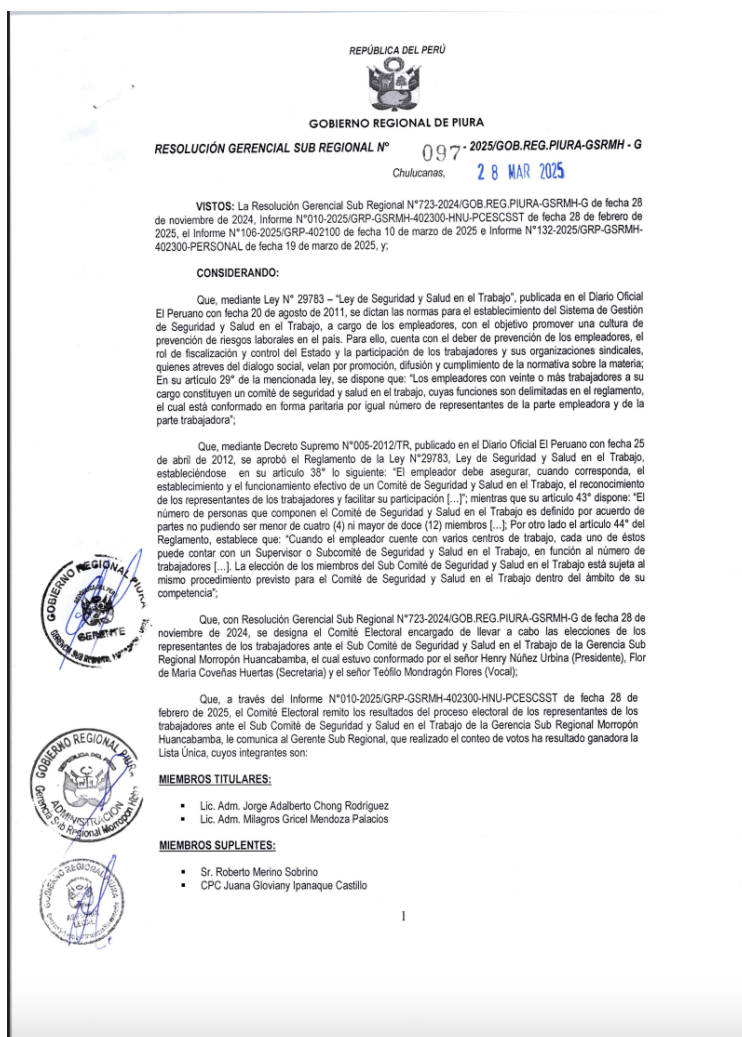
Prevía evaluación por parte del personal médico y Ocupacional, comenzó con tres sesiones semanales, luego dos, y actualmente asiste una vez por semana con el terapeuta Eduardo, observando una mejoría notable en su postura y bienestar general.

*“Gracias a esta atención he sentido un gran cambio, ahora me siento mucho mejor para seguir cumpliendo con mis labores. Invito a todos los compañeros que también sufren molestias físicas a aprovechar este servicio que realmente ayuda”, nos dijo Liliana.*



# ACTIVIDADES DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Continuando con las actividades programadas por el Equipo Responsable de la Implementación, Funcionalidad y Operatividad (ERIFO), se programó la Capacitación a los Miembros Titulares y Suplentes del Sub Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo recientemente constituido en la Gerencia Sub Regional Morropón - Huancabamba para el periodo Marzo 2025 - Marzo 2027, para ello se viene coordinando con el Ing. Walter Huancas Chinchay Gerente Sub Regional y Jorge Adalberto Chong Rodriguez Miembro Titular del Sub Comité en mención.



# EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO: NO SOLO AFECTA A QUIENES HACEN ESFUERZO FÍSICO

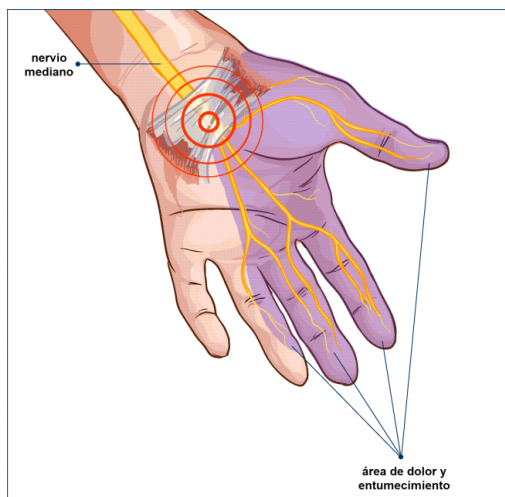
**Dra. Mary Loly Juárez Velásquez**  
**Médico de Seguridad y Salud en el Trabajo del Gobierno Regional Piura**

## ¿Qué es el síndrome del túnel carpiano?

La Dra. Mary Loly Juárez nos explica que esta afección ocurre cuando el nervio mediano —que pasa por la muñeca a través del túnel carpiano— se comprime. Es la neuropatía compresiva más frecuente, y no solo afecta a trabajadores que realizan esfuerzo físico, sino también a quienes usan de forma repetitiva el teclado, mouse u otras herramientas, como ocurre en el trabajo administrativo.

## ¿Qué síntomas deben alertarnos?

Los principales síntomas son hormigueo, adormecimiento o dolor en los primeros tres dedos de la mano, especialmente en la noche o al despertar. En casos avanzados, puede presentarse debilidad o dificultad para sujetar objetos pequeños. Muchas personas notan alivio al sacudir la mano.



## ¿Cómo se diagnostica en los trabajadores?

El diagnóstico se basa en la historia clínica y en pruebas físicas como los signos de Phalen, Tinel o la prueba de compresión de Durkan. En casos necesarios, se complementa con estudios como la electroneuromiografía o ecografía.

## ¿Cuál es el tratamiento más adecuado?

Depende de la severidad. En casos leves a moderados, se recomienda el uso de férulas nocturnas y ajustes ergonómicos en el puesto de trabajo. También se pueden aplicar infiltraciones de corticoides si el dolor persiste. En casos graves o resistentes, se indica cirugía.



## ¿Cómo prevenirlo en personal administrativo o teletrabajadores?

La Dra. Juárez recalca que este síndrome no es exclusivo de quienes realizan trabajo físico. Recomienda ajustar la altura del monitor y la silla, realizar pausas activas cada hora, evitar apoyar las muñecas sobre superficies duras y utilizar alfombrillas ergonómicas.

## Mensaje final

*“El diagnóstico temprano es clave para evitar daños irreversibles. No debemos normalizar el adormecimiento en las manos. En Salud Ocupacional estamos comprometidos a implementar medidas preventivas y terapéuticas para mejorar la calidad de vida laboral de todos nuestros trabajadores”, concluyó la doctora.*