



ARL prensa

www.axacolpatria.co
ISSN 0124 - 6763

Cómo va la Implementación del SG-SST



AXA COLPATRIA

En ARL AXA COLPATRIA
protegemos el capital
más valioso, su gente.

Un equipo más productivo, más protegido.



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Aplican términos, condiciones y exclusiones. La información completa del producto la puedes consultar en www.axacolpatria.co

Carrera 7 No. 24 - 89 Bogotá
Teléfono: 423 5757
Resto del país: 01 8000 512620

www.axacolpatria.co



AXA COLPATRIA



AXA COLPATRIA

Prevención en Riesgos Laborales

El mejor aliado en la protección de sus trabajadores

AXA COLPATRIA Seguros de Vida S.A.

Aplican términos, condiciones y exclusiones. La información completa del producto la puedes consultar en www.axacolpatria.co



(Grupo de apoyo y respuesta a emergencias y tareas críticas)

- Capacitación.
- Entrenamiento a nivel nacional en actividades críticas.
- Asesorías.
- Modernas instalaciones y equipos certificados bajo las normas ANZI y OSHA.



(Unidad de Servicios Especializados en Gestión Preventiva)

- Asesoría y asistencia en prevención de riesgos laborales.
- Gestión de emergencias y tareas críticas en su empresa.

Carrera 7 No. 24 - 89 Bogotá
Teléfono: 423 5757
Resto del país: 01 8000 512620



AXA COLPATRIA

www.axacolpatria.co

DIRECCIÓN

Karloc Contreras Buelvas

COORDINACIÓN PUBLICACIÓN

Laura Parra Quintero

COMITÉ EDITORIAL

Karloc Contreras Buelvas /Alberto Pardo / Lisbeth Bossa/ Laura Parra Quintero /Sofía Rodríguez/Yesenia Paola Peña Meléndez.

DIRECCIÓN GENERAL

Av. 15 °No. 104 - 33 • Piso 7
Bogotá / Tel: 653 8300 / 653 8400

ASISTENCIA AXA COLPATRIA Call

Center 01 8000 514045 - 46 / **Bogotá** (1) 423 5757 - 653 8300 fax: 286 9998 / **Cali** (2) 488 1919 fax: 668 4310 / **Medellín** (4) 604 2919 fax: 512 5083 / **Barranquilla** (5) 386 1919 - 368 7236 / **Pereira** (6) 340 1919 fax: 335 5698 / **Cartagena** (5) 660 0381 fax: 660 0381 / **Bucaramanga** (7) 697 1919 fax: 647 1722 / **Manizales** (6) 882 9903 fax: 884 0510 / **Santa Marta** (5) 435 1966 fax: 421 3083 / **Tunja** (8) 745 7014 / **Ibagué** (8) 277 1666 / **Villavicencio** (8) 382 8112 / **Armenia** (6) 741 0648 / **Valledupar** (5) 574 2125.

www.axacolpatria.co

Revista ARLPrensa es una publicación trimestral de AXA COLPATRIA Las opiniones expresadas en los artículos reflejan exclusivamente el pensamiento de sus autores y no se hace responsable del contenido de ningún artículo. El hecho de que patrocine su difusión no implica conformidad con los trabajos expuestos en estas páginas.

El contenido de los avisos publicitarios es responsabilidad de los anunciantes incluidos en la revista.

Edita



cesar@barapublicidad.com
Tel: (57-1) 702 7928

Fotografía

ARLPrensa - © Purestock -
Photo Disc® - 123RF® - Pixabay -
Agencia Nacional Minera.

6 / SEGURIDAD INDUSTRIAL

Pérdida auditiva causada por la exposición a productos químicos.

9 / RIESGO PSICOSOCIAL

Trabajo nocturno como riesgo psicosocial.

12 / SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Sazonando líderes:
desarrollo de competencias organizacionales en la cocina.

16 / LEGISLACIÓN

Cómo va la implementación del SG-SST.

19 / MEDIO AMBIENTE

Salvemos el planeta.

22 / NUESTROS SERVICIOS

Prevención desde la confiabilidad operacional.

26 / ACTUALIDAD

La seguridad en obras de infraestructura.

30 / HOJA DE VIDA

La minería bien hecha se reinventa.



33 / SALUD

Día a día : cambios hacia un estilo de vida saludable .

36 / DEPORTE

Importancia de promover el deporte entre los trabajadores.

39 / TURISMO

La Guajira aventura mística.

42 / NOTICIAS



TRABAJO Y Autocuidado

El objetivo de promover el más alto grado de seguridad y salud en el trabajo implica para las organizaciones crear las condiciones adecuadas para evitar accidentes y enfermedades en su actividad diaria. En la tarea de generar una cultura de prevención, el autocuidado adquiere un papel protagónico.

La Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO) define el autocuidado como el conjunto de habilidades y competencias del individuo, desde y hacia sí mismo, el grupo, la comunidad o la empresa, para gestionar y resolver sus propios procesos y la necesidad de desarrollarse como ser humano “frente a los desafíos del diario vivir”.

Entonces, cuidar de sí mismo y de los demás es un aspecto fundamental de la persona y primordial para la vida en sociedad, asegura las relaciones armónicas y saludables, y promueve una mejor calidad de vida y el bienestar social. De ahí que resulte importante para las empresas potenciar y orientar a los trabajadores hacia el autocuidado, pues, cuando su práctica se internaliza, aumenta la valoración de las personas, asumiendo una conducta segura en su lugar de trabajo. De hecho, entidades como la OIT y la OMS refuerzan la necesidad de integrarlo a la organización, con un enfoque que privilegia una gestión más armoniosa y sostenible.

Aunque el individuo es responsable, consciente y comprometidamente, de cuidarse, a partir de sus valores, principios y propósito de vida; en el ámbito laboral, la empresa debe proveer las condiciones y los recursos que promulguen ese cuidado. El liderazgo empresarial frente a este fin determinará ser el ejemplo a seguir por cada uno de sus trabajadores y ser referente del autocuidado como la mejor práctica laboral. Apostarle a ello es obtener crecimiento y construir sociedades más sanas.

KARLOC CONTRERAS BUELVAS
Director de Líneas de Salud y ARL

Pérdida Auditiva Causada Por La Exposición a Productos Químicos



Cada día, millones de trabajadores se exponen al ruido en su lugar de trabajo. Cuando no se controla, esta exposición puede causar pérdida auditiva. Investigaciones demuestran que la exposición a ciertos productos químicos, denominados ototóxicos, también puede causar sordera o problemas de equilibrio. En efecto, sustancias como algunos pesticidas, solventes y fármacos pueden tener efecto negativo en el funcionamiento del oído.

El riesgo aumenta cuando los trabajadores están expuestos a estos productos mientras trabajan en entornos con alto ruido. Con frecuencia, esta combinación provoca la pérdida de audición, que puede ser temporal o permanente, dependiendo del ruido, la dosis del químico y el tiempo de exposición.

Efectos sobre el oído de la exposición a químicos

Las sustancias ototóxicas pueden ingerirse, absorberse a través de la piel o inhalarse. Una vez en el torrente sanguíneo, viajan al oído y son recibidas por el nervio auditivo, que se lesiona, causando la pérdida de audición. Pero esta, también puede ser resultado del daño a las células ciliadas del oído interno, de manera similar a la causada por el ruido. Cuando ocurre la lesión, es posible cualquier combinación o problema de equilibrio y audición.



Síntomas de la exposición a sustancias ototóxicas

Estas sustancias son capaces de causar problemas de audición moderados a severos e, incluso, pérdida total de audición. También causa tinnitus, o zumbido en el oído, y problemas de equilibrio, que fluctúan de leves a colapso total.

Algunos síntomas de problemas de equilibrio son:

- Dolor de cabeza.
- Sensación de presión o llenura en oídos.
- Mareo.
- Impedimento para caminar.
- Visión borrosa u otros cambios en la visión.
- Aturdimiento o desvanecimiento.

Hay preocupación creciente entre los profesionales de salud y seguridad ocupacional de que quizá no se reconozca la pérdida auditiva provocada por productos ototóxicos, puesto que mediciones, como las pruebas audiométricas, que muestran deficiencias en la audición, no pueden diferenciar su causa.



Los trabajadores expuestos a ruido tienen 1,64 veces más probabilidades de desarrollar una pérdida auditiva en comparación con los empleados no expuestos, mientras que los trabajadores en entornos ruidosos y expuestos además a metales pesados y/o disolventes orgánicos tienen 2,15 veces más riesgo de padecer la misma pérdida.

¿Qué son los ototóxicos y cuáles sustancias los contienen?

Estos se clasifican como neurotóxicos, cocleotóxicos y vestibulotóxicos, según la parte del oído que dañen. Los neurotóxicos dañan las fibras nerviosas que intervienen en la audición y el equilibrio. Los cocleotóxicos afectan principalmente las células ciliadas de la cóclea, que son receptores sensoriales y pueden dificultar la capacidad para oír. Los vestibulotóxicos afectan las células ciliadas de los órganos responsables de la orientación espacial y del equilibrio.

Ejemplos de sustancias químicas asociadas con la pérdida de audición y dónde se hallan:

- Arsénico: inhibidores de parásitos y microorganismos.
- Benceno: plásticos, pintura, limpiadores.
- Disulfuro de carbono: plaguicidas.
- Monóxido de carbono: vehículos, soldadura.
- Tricloroetileno: tintorería, pintura, ceras y plaguicidas.
- Tolueno: pintura, lacas, adhesivos, goma y pintura en aerosol.
- Xileno: pinturas, barnices y diluyentes.

Industrias más propensas a tener sustancias ototóxicas:

- Agrícola.
- Construcción.
- Manufactura (cuero y productos afines, textiles, petróleo, papel, productos químicos (pintura inclusive), equipos, aparatos o componentes eléctricos (pilas o baterías).
- Minera.

Prevención

La primera medida para prevenir la exposición es saber si están presentes en el lugar de trabajo. Una forma de identificar estos productos es revisar las hojas con datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) de las sustancias y los peligros para la salud asociados a sus ingredientes.

Los empleadores deben proveer información y capacitación sobre salud y seguridad a los trabajadores expuestos a materiales peligrosos. Estas se deben ofrecer, utilizando una terminología no especializada. Asimismo, las quejas relativas a la pérdida auditiva deben incluir la revisión de las SDS de productos ototóxicos.

Control de la exposición

Sustituir un químico peligroso por otro menos tóxico es una manera eficaz para reducir la exposición. Si no es posible eliminar estos productos, el uso de controles de ingeniería, como el aislamiento y cerramiento para controlar la exposición de químicos y ruidos, podría reducir el riesgo de efectos adversos. La ventilación también es un método de control recomendado. Algunos controles administrativos que pueden considerarse incluyen la eliminación de tareas innecesarias que causen exposición al ruido o a los productos ototóxicos, u operar los equipos ruidosos cuando no haya trabajadores cerca.



Muchos de los productos químicos industriales más usados son ototóxicos y tan perjudiciales para la audición de los trabajadores frente al ruido industrial al cual son expuestos frecuentemente.

Equipo de protección personal (EPP)

El empleador debe establecer los requerimientos para la selección, suministro, uso y mantenimiento del EPP para los trabajadores, con el fin de garantizar que la protección escogida reduzca los efectos nocivos generados por la exposición a los riesgos existentes.

Como muchas de las sustancias ototóxicas pueden absorberse a través de la piel, los guantes resistentes a químicos, las mangas de protección, los delantales y demás vestimenta adecuada ayudan a reducir el peligro.

Usar protección auditiva y utilizar pruebas audiométricas para detectar signos tempranos, aun en trabajadores expuestos a ruidos y a productos ototóxicos por debajo del límite de exposición permisible, podría prevenir la pérdida auditiva causada por los efectos sinérgicos.

La promulgación de la nueva normativa de Prevención de Riesgos Laborales y su desarrollo reglamentario ha traído profundos cambios al campo de la seguridad y la salud laboral en las empresas, articulando un amplio abanico de obligaciones y responsabilidades para el empresario en el desarrollo de la actividad preventiva. Por tanto, es necesario impulsar iniciativas tendentes a lograr la tecnificación que libere al máximo los riesgos que atentan contra la salud y al mismo tiempo conseguir que el trabajo se organice de forma coherente con las necesidades personales y sociales de los individuos, en general, y de los trabajadores, en particular.

→ Fuentes

- European Agency for Safety and Health at Work. Combined Exposure to Noise and Ototoxic Substances. 2009. p 27.
- Campo P., Venet T., Thomas A., Cour C., Brochard C., Cosnier F. Neuropharmacological and cochleotoxic effects of styrene. Consequences on noise exposures. *Neurotoxicol Teratol.* 2014 Jul-Aug; 44:113-20.
- Occupational Safety and Health Administration. OSHA Technical Manual. Appendix D-3.

TRABAJAR EN EL TURNO DE LA NOCHE



El entorno laboral es considerado cada vez más como un grupo de factores interdependientes que actúan sobre la persona de una u otra manera. Las tendencias actuales en promoción de la seguridad integral, la higiene y el bienestar en el trabajo no tienen en cuenta solo los factores tradicionales de riesgo: físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y de inseguridad del ambiente, sino además otros aspectos inherentes al tipo de empresa, la organización del trabajo y el clima organizacional que influyen en el bienestar físico, mental y social del trabajador: los psicosociales.

Trabajo nocturno

Los últimos años muestran tendencia al aumento en el número de personas que trabajan en la noche, que representa entre el ocho y quince por ciento de la población activa, como respuesta a factores de orden económico, técnico y de protección social. Dentro de los motivos personales para trabajar en la noche están la compensación económica y el disponer del día para atender a la familia, estudiar o desempeñar otro trabajo.

Este trabajo hace que quienes lo realizan estén expuestos a condiciones administrativas como la duración de la jornada, el tiempo y lugar para el descanso, el tipo de refrigerio y EPP, así como ambientales, de iluminación y temperatura. De hecho, en el día se labora de seis a siete horas, con iluminación natural. En tanto, en la noche se necesita la artificial y la temperatura ambiente es más baja.

Doble exigencia para el trabajador nocturno

La persona obligada a trabajar en la noche y dormir durante el día enfrenta una doble exigencia:

- Realizar tareas durante el período de desactivación, lo que demanda un esfuerzo físico y mental supletorio del organismo.
- Dormir durante el período de activación, lo que plantea un problema de sueño diurno y su eficiencia reparadora. Generalmente la duración del sueño diurno es menor que la del nocturno en una o dos horas y este es además discontinuo, pues los ritmos del apetito y el sueño se interfieren, satisfaciendo el sueño obligatorio y no el facultativo, que es el que mejora la calidad de la recuperación.



Alteraciones fisiológicas

Los ritmos circadianos del ser humano coinciden con la alternancia día-noche y varían con ella. Así, los hábitos de actividad diurna y reposo nocturno juegan un papel sincronizador en las personas y su modificación altera estos ritmos. Estos cambios en las funciones corporales pueden afectar seriamente la salud y el comportamiento del trabajador nocturno. Dormir de día no es lo mismo que dormir de noche, ingerir alimentos en la noche y pocos en el día produce alteraciones fisiológicas. El trabajo nocturno altera el ritmo circadiano de la nutrición, pues este generalmente origina una comida que se ingiere en el período de desactivación digestiva.

Alteraciones psicológicas

Cuando existen problemas gastrointestinales y del sueño suelen, igualmente, aparecer síntomas psicológicos de fatiga, agresividad, irritabilidad y depresión que, muchas veces, se atribuyen también al hecho de que el tiempo libre no coincide con el de sus allegados.

Alteraciones sociales

El trabajador nocturno puede experimentar sensación de descontento y aislamiento frente a su núcleo familiar y grupo social, por la desincronización en los momentos de la vida diaria, como levantarse, acostarse o comer junto a los suyos, y en los tiempos de esparcimiento y recreación con familiares y amigos, que lo lleva a una especie de ruptura y falta de contacto.

Cómo mejorar el trabajo nocturno

Es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones para reducir al mínimo los problemas propios de estos puestos de trabajo. Debido a los riesgos que implica trabajar en turnos de noche, se debe garantizar al trabajador la máxima protección en materia de salud y seguridad. Por eso y para mejorar el rendimiento de sus trabajadores nocturnos, las empresas deben tener en cuenta lo siguiente:

Evaluar la salud de los trabajadores: antes de comenzar a trabajar de noche y con evaluaciones médicas rutinarias.

Cuidar las instalaciones de trabajo: cualquiera sea el trabajo y el lugar donde se desarrolle, es imprescindible que se cuente con las condiciones necesarias para su mejor realización. Estas tienen que ver con:

- Iluminación y ventilación apropiadas.
- Óptimos lugares de descanso para los trabajadores.
- Facilidad para encontrar comida y bebidas (restaurante, casino, fuentes de agua, máquinas expendedoras).
- Informar debidamente a los trabajadores sobre los riesgos laborales propios de su puesto de trabajo y mantener programas de prevención.

Atender las necesidades del trabajador: permitir a los trabajadores escuchar música (si el trabajo que desempeñan lo permite), por ejemplo, puede motivarlos y les ayuda a permanecer relajados mientras realizan sus tareas.

La globalización económica y comercial implica ampliar los horarios, pues, mientras la jornada laboral comienza para algunos, para otros, relacionados con su actividad, es momento de ir a descansar.



Consejos para el trabajador nocturno:

- Duerma mínimo seis horas diarias. Si no es suficiente, incremente el número. Además de dormir, hay que descansar para recuperarse del desgaste físico.
- Prepare el dormitorio con las condiciones adecuadas (luz, temperatura y aislamiento acústico...).
- Establezca un horario regular para dormir, precedido de acciones como cepillar los dientes, ducharse, leer: el cerebro las asociará con el momento del sueño.
- Coma algo ligero antes de dormir, no es bueno acostarse con hambre.
- Aprenda métodos de relajación que le ayuden a desconectarse del trabajo.
- Practique algún deporte o actividad física. Esto ayuda a mantener la salud y dormir mejor.
- Organice el calendario para dedicar tiempo a familia y amigos, sin que resulte agotador.
- Limite el consumo de cafeína y otros estimulantes.
- Hidrátese durante el turno de trabajo, bebiendo agua. Si tiene hambre, coma algo ligero (fruta, yogur, cereal, frutos secos). Evite alimentos como los grasos o dulces.

Establecer límites del tiempo de exposición, procurar condiciones adecuadas de descanso dentro de la jornada y un tipo de refrigerio conveniente, son algunas de las mejoras que se deben implementar. Un esfuerzo que compromete a empleadores, trabajadores y especialistas en salud ocupacional.

→ Fuentes

- ARDANZA, G. Leandro.-Orígenes del trabajo a turnos. Revista del Consejo Colombiano de Seguridad. Bogotá, 1986.
- OIT/OMS.-Factores psicosociales en el trabajo, informe del comité de expertos. Ginebra, septiembre, 1984.
- GASL S.-Epidemiological contributions to the study of work stresses. R. Chinchester, New York, John Wiley and sons 1979.
- MONGUI, S.H.M.YQUEVEDO, T.R.M.-Estudio comparativo entre las condiciones de salud, el ambiente laboral y el manejo del tiempo libre de los trabajadores diurnos y nocturnos de enfermería de una institución hospitalaria de Bogotá en 1988. Tesis para optar el título de especialista en Salud Ocupacional.
- Biblioteca Central y de la Facultad de Enfermería Universidad Nacional de Colombia.



Sazonando líderes: desarrollo de competencias organizacionales en la cocina

Por: Carlos Zamora Valencia - Consultor Nixus Capital Humano

¿Sabe usted cuánta presión se vive en la cocina de un restaurante? Hay muchos factores a analizar, como número y frecuencia de pedidos, cantidad de comensales, personal disponible, clase de platos a servir, espacio para trabajar, temperatura bajo la que se trabaja, pero, tal vez el factor más importante sea el tiempo. La presión es muy alta, porque siempre hay que aumentar la calidad, mantener la excelencia y disminuir el tiempo de entrega.

Una cocina es el mejor ejemplo para demostrar el trabajo en equipo, pues no es posible lograr el plato si cada uno de los cocineros no se concentra en llevar a cabo su función, de excelente modo. En la cocina todos trabajan al tiempo, pero cada uno tiene un objetivo y a su vez depende de su compañero. Si cada quien tiene una función tan articulada ¿cómo pueden funcionar de manera organizada? La clave está en la organización, en la dirección del líder, de la cabeza, del Chef.

Cocinar es un oficio, se lleva a cabo para satisfacer la necesidad de alimentarse, pero los cocineros han logrado que sus comensales además disfruten haciéndolo. Cocinar es un acto de amor y de servicio. El chef transforma la cocina en un espacio creativo, inspirando a aquellos con los que trabaja para que juntos puedan lograr el mejor plato. Esto no está muy alejado del concepto básico de cualquier compañía: satisfacer una necesidad y crear valor para sus clientes y su equipo.



“El aprendizaje es experiencia, todo lo demás, es información”

Albert Einstein.

¿En qué se diferencian unas compañías de las otras? Los líderes y colaboradores son la esencia del mecanismo, deben funcionar como piñones que se engranan, trabajar en equipo como lo hacen los cocineros: mientras uno pica la cebolla y el tomate, el otro prepara el arroz, alguno más se encarga de las carnes, otro de los mariscos y al final sirven la paella al mejor estilo valenciano.

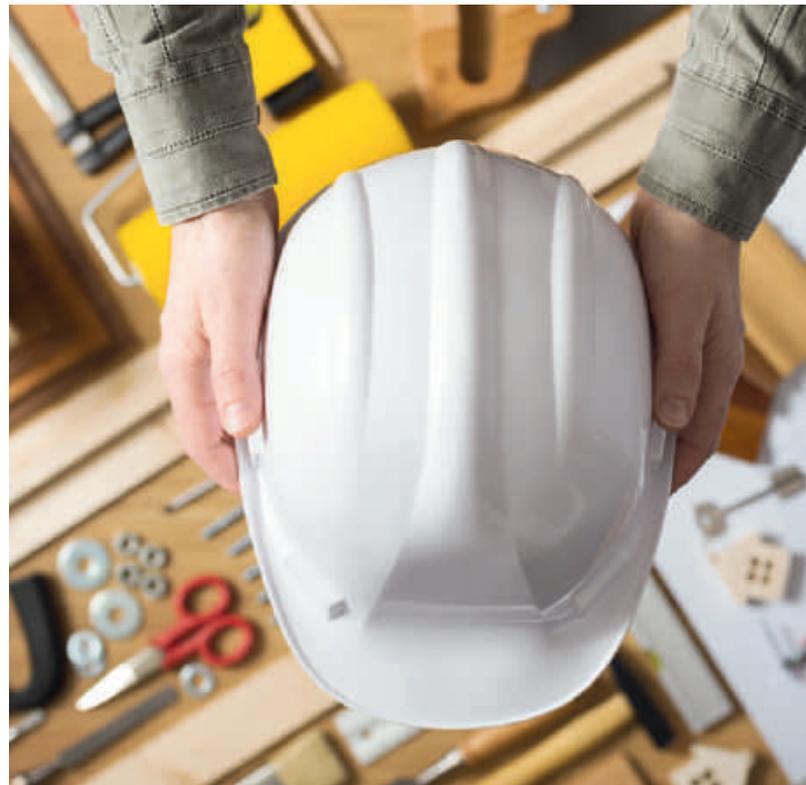
No es un mito, la formación en la cocina viene del estilo militar, con una jerarquía marcada y con ella sus protagonistas: el chef (CEO), el subchef (gerente) y los cocineros (colaboradores). Para que todo funcione y llegue el plato correcto a la mesa, que además debe estar a tiempo, caliente y con una presentación inigualable, el chef debe mantener todo el tiempo a su equipo alineado por medio de la mágica comunicación asertiva e inspirado en el servicio y la creatividad.

La cocina: método de formación en desarrollo de habilidades

Experimentando, los seres humanos conectan directamente sus conocimientos y emociones. Uno de los modelos más efectivos para poner a prueba las competencias de un equipo es el aprendizaje experiencial. Ernesto Yturralde (2017) afirma que este brinda la oportunidad de crear escenarios para generar objetivos de aprendizaje significativo de una manera más efectiva y duradera, con espacios que invitan a la auto-exploración y el aprendizaje colectivo.

En el mundo empresarial talleres outdoor, dinámicas, enfoques lúdicos y juegos de rol potencializan procesos de desarrollo de aquellas habilidades en el contexto, generan un mayor acercamiento entre equipos, estimulan mejores habilidades de comunicación, negociación y toma de decisiones.

Este es el caso de los ejercicios grupales y juegos de roles de cocina que se han convertido en un método alternativo de formación en liderazgo y otras competencias, ya que ponen “a prueba” en un espacio diferente, en corto tiempo, la preparación de alimentos que el mismo equipo va a consumir. Los participantes van a “saborear” los resultados de sus habilidades, emociones, decisiones, de su aporte en el proceso, y evaluarán qué tan delicioso y en su punto quedó el plato servido.



La gastronomía en el mundo es considerada como un arte.

La palabra chef significa jefe de cocina y es descendiente del latín caput que representa cabeza o capitán. Por lo tanto, Chef además de ser el jefe debe ser la fuente de admiración y de respeto.

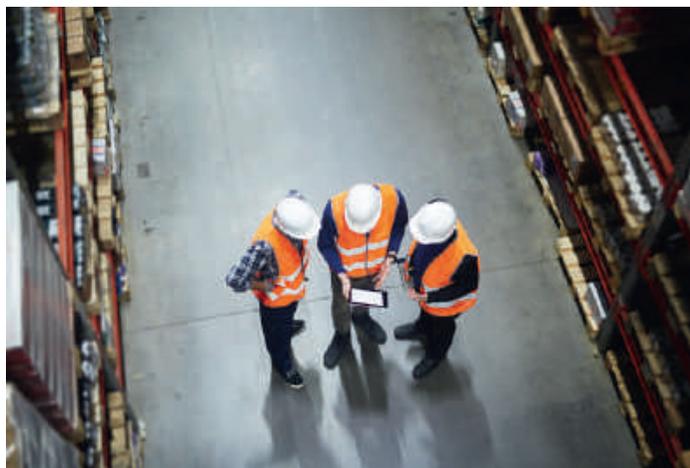


Es clave para el éxito de estos modelos pedagógicos, que los mismos estén direccionados por un consultor experto en aprendizaje organizacional y un chef conocedor de los procesos de la cocina, para evidenciar a los participantes las dinámicas humanas que durante la preparación de alimentos se entretienen, así como los modelos de liderazgo, habilidades de negociación y trabajo en equipo.

Los líderes, como los buenos Chef, ponen a prueba muchas de sus habilidades. Algunas de las competencias que la cocina como herramienta de aprendizaje puede fortalecer son:

Comunicación Asertiva y escucha activa: en la preparación de alimentos es fundamental que el líder sepa expresar sus ideas, delegar funciones y escuchar las opiniones de los demás para llegar al resultado final: un excelente plato.

Negociación y gestión de acuerdos: en la cocina el tiempo juega un papel fundamental. La presión puede generar tensión, por tanto, el líder debe ser estratégico en la manera como gestiona los conflictos y genera acuerdos positivos para todos en el equipo.



Inteligencia emocional y manejo del estrés: la presión puede generar resultados negativos. Es fundamental que un buen chef, al igual que un líder, mantenga la calma ante las situaciones de tensión y sea comprensivo ante las emociones de los miembros del equipo, para que esto no vaya a afectar el proceso.

Planificación y administración del tiempo: el trabajo bajo presión se gestiona a través de una buena planificación. Es importante que el líder conozca muy bien las habilidades de su equipo y delegue funciones de manera clara y precisa, esto permitirá que se organicen los procesos, priorizando lo más conveniente a la preparación del plato y del objetivo a alcanzar.

Trabajo en equipo: un líder de cocina debe ser como un director de orquesta: conocer muy bien los procesos para dar armonía a los instrumentos. El equipo es fundamental en la cocina, ya que es el reflejo de cómo el líder encabeza las acciones y no solo las dirige. Apoya, concierta y mejora los procesos. Importante, se generan aprendizajes colectivos para la vida.

El liderazgo es entonces la mezcla perfecta entre: las porciones adecuadas de conocimientos y de habilidades, muchas ganas de aprender, una porción de amor al gusto, mucha pasión y sobre todo creatividad en innovación para mejorar el sabor de la vida.

→ Fuentes

- Berenguer, J. M., Escamilla, A. F., Ortiz, P. L., Jiménez, A. R., Vicente, A. A., & Belda, E. C. (2015). Formación de equipos eficaces a través de la cocina. XIII Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria - Universidad de Alicante, 1815-1825.
- Goleman, D. (2007). La Inteligencia Emocional. Mexico: Ediciones Zeta.
- Nunes Dos Santos, C. (2007). Somos lo que comemos: Identidad Cultural y Hábitos Alimenticios. Estudios y Perspectivas en Turismo ed 16, 234-242.
- Yturralde, E. (13 de marzo de 2018). Aprendizaje experiencial basado en el constructivismo. Obtenido de <http://www.aprendizajeexperiencial.com/>
- Definición de Chef (2018) extraído de HYPERLINK "<http://conceptodefinicion.de/chef/>" <http://conceptodefinicion.de/chef/>



Somos el soporte efectivo, para que su empresa funcione mejor.



Del Latín
"apoyarse en"

Apoyamos a su empresa en la búsqueda y fortalecimiento de ventajas competitivas y en la solución de problemas organizacionales, a través de un servicio de consultoría especializada, experta y cercana.

-  **Medicina del Trabajo y Ergonomía.**
-  **Formación y Desarrollo Organizacional.**
-  **Gestión del Riesgo Psicosocial.**
-  **Pedagogía Lúdica.**
-  **Asesoría Jurídica.**
-  **Sistemas Integrados de Gestión.**
-  **Seguridad Vial.**



Contáctenos

BOGOTÁ, COLOMBIA
Avenida 15 No. 104-33 piso 2

(571) 653 8444

(57) 322-346-1050

info@nixus.com.co

www.nixuscapitalhumano.com





RESOLUCIÓN 1111 DE 2017

Cómo va la implementación del SG-SST

Todas las empresas del país deben implementar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), una medida que promueve y preserva el bienestar al interior de las organizaciones. Para apoyar su cumplimiento, el 27 de marzo de 2017 el Gobierno Nacional expidió la Resolución 1111, con la cual se definen los estándares mínimos para la aplicación del sistema.

¿Qué son los estándares mínimos?

Son el conjunto de normas, requisitos y procedimientos de obligatorio cumplimiento por todas las empresas o entidades en su campo de aplicación, pues implementarlos se ajusta, adecúa y armoniza a cada organización, conforme al número de trabajadores, actividad económica, labor u oficios que desarrolle.

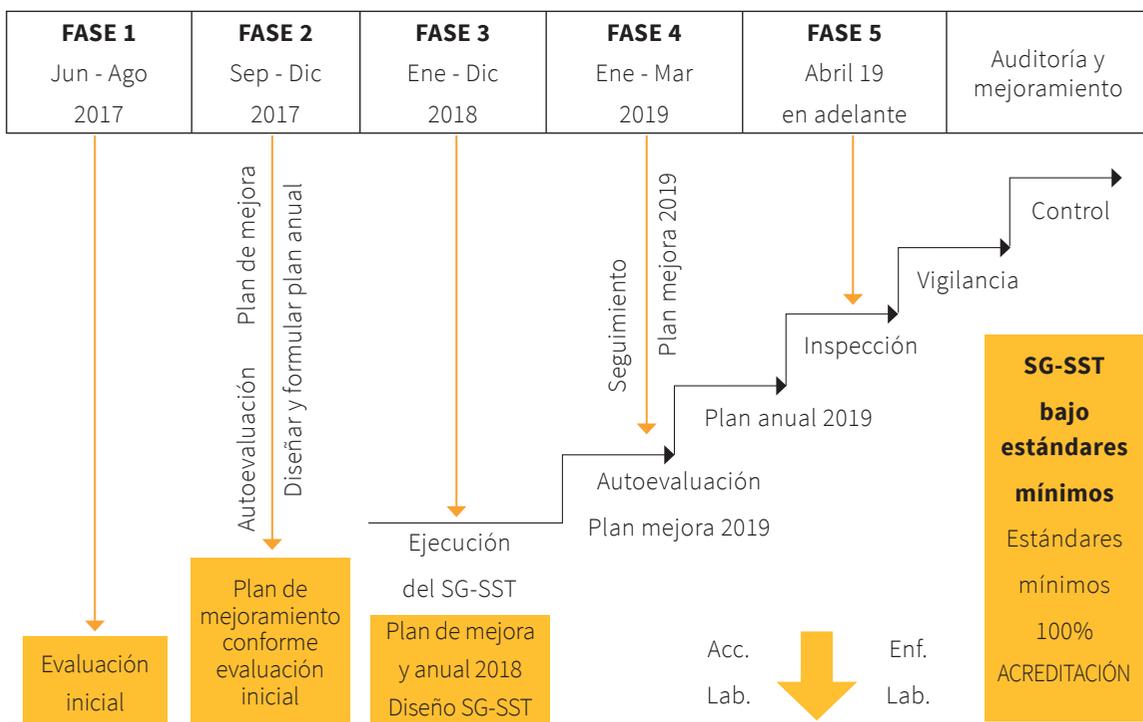
¿Quiénes deben aplicarlos?

La norma aplica a empleadores públicos y privados; trabajadores dependientes e independientes; contratantes de personal bajo modalidad de contrato civil, comercial o administrativo; organizaciones de economía solidaria y del sector cooperativo; agremiaciones o asociaciones que afilian trabajadores independientes al Sistema de Seguridad Social Integral; empresas de servicios temporales, estudiantes afiliados al Sistema General de Riesgos Laborales y colaboradores en misión; Administradoras de Riesgos Laborales (ARL); Policía Nacional, en lo que corresponde a su personal no uniformado, y a civiles de las fuerzas militares.

Responsables de su cumplimiento

La alta dirección de cada compañía debe liderar la aplicación de los estándares mínimos, así como la elaboración, ejecución y seguimiento del plan de trabajo anual y el desarrollo de las auditorías internas para identificar fallas y oportunidades de mejora al interior del SG-SST, que se integrará a los demás sistemas de gestión desarrollados al interior de la empresa y garantizará la participación de trabajadores, contratistas, estudiantes y toda persona que preste o realice actividades en sus sedes, instalaciones o dependencias.

ETAPAS La Resolución 1111 de 2017 establece las siguientes fases de adecuación, transición y aplicación del SG-SST.



RESULTADOS Al realizar la autoevaluación de estándares mínimos, obtendrá los siguientes resultados, para los cuales deberá implementar las acciones recomendadas.

CRITERIO	VALORACIÓN	ACCIÓN
Si el puntaje obtenido es menor al 60%	Crítico	<ul style="list-style-type: none"> Realizar y tener a disposición del Ministerio del Trabajo un Plan de Mejoramiento de inmediato. Enviar a la respectiva Administradora de Riesgos Laborales a la que se encuentre afiliada la empresa o contratante, un reporte de avances en el término máximo de tres meses después de realizada la autoevaluación de Estándares Mínimos. Seguimiento anual y plan de visita a la empresa con valoración crítica por parte del Ministerio de Trabajo.
Si el puntaje obtenido está entre el 61% y 85%.	Moderadamente aceptable	<ul style="list-style-type: none"> Realizar y tener a disposición del Ministerio de Trabajo un Plan de Mejoramiento. Enviar a la Administradora de Riesgos Laborales un reporte de avances en el término máximo de seis meses después de realizada la autoevaluación de Estándares Mínimos. Plan de visita por parte del Ministerio de Trabajo.
Si el puntaje obtenido es mayor o igual al 86%	Aceptable	<ul style="list-style-type: none"> Mantener la calificación y evidencias a disposición del Ministerio de Trabajo, e incluir en el plan anual de trabajo las mejoras detectadas.

Sistema de Acreditación

El certificado de acreditación es el reconocimiento oficial del Ministerio del Trabajo a empresas, trabajadores y contratistas con excelente calificación de los estándares mínimos, que aportan valor agregado o ejecutan de manera permanente actividades adicionales a las establecidas en la legislación de riesgos laborales, que impactan positivamente en la salud y bienestar de empleados, estudiantes y contratistas.

La empresa que desee acreditarse en excelencia en Seguridad y Salud en el Trabajo deberá:

1. Tener dos o más planes anuales del SG-SST con cumplimiento 100% en estándares mínimos.
2. Programar auditoría para el mejoramiento de la calidad de la atención en SST, con más de dos años de funcionamiento e implementación.
3. Presentar escasos indicadores de SST (severidad, frecuencia y mortalidad, accidentes de trabajo, prevalencia e incidencia de enfermedades laborales y ausentismo laboral), comparados con los dos años anteriores a la solicitud del certificado.
4. Allegar programas, planes y proyectos que aportan valor agregado o superior al cumplimiento legal, ejecutados de manera permanente y en períodos superiores a dos años.
5. Aprobar la visita de verificación de personal con licencia en Salud Ocupacional o en SST, designado por el Ministerio del Trabajo o de la ARL.



Con la publicación de los estándares del SG-SST, las ARL adoptaron los criterios de evaluación establecidos por el Ministerio de Trabajo. Así, el porcentaje de avance en la implementación es el mismo para cada empresa.

Sanciones

El incumplimiento de la Resolución 1111 de 2017 contempla las multas establecidas en la Ley 1562 de 2012 y el Decreto 1295 de 1994, que acarrearán desde quinientos y hasta mil salarios mínimos mensuales legales vigentes, cuando no se reporten accidentes o se incumplan las normas de SST que generen accidentes o enfermedades mortales.

Para recordar:

Durante 2018, todo empleador o contratante deberá verificar, constatar y tener documentado el cumplimiento de los estándares mínimos en la puesta en marcha del SG-SST, de acuerdo con el Decreto 1072 de 2015, coherente con la autoevaluación y el plan de mejora.

Para el mes de diciembre de este año, las empresas deben tener formulado un plan anual del SG-SST.

AXA COLPATRIA, como Administradora de Riesgos Laborales, brinda asesoría, asistencia y capacitación a sus empresas afiliadas, acompañando la implementación de los estándares mínimos y ofreciendo herramientas para su efectiva aplicación.

→ Fuentes

Resolución 1111 de 2017 del Ministerio del Trabajo.
Decreto 1072 de 2015.



Salvemos el planeta

La naturaleza nos proporciona diariamente diversos recursos, hecho que nos permite obtener alimento, vestuario, trabajo y calefacción, entre otros privilegios.

El hombre, enemigo de la naturaleza

Todo lo que el hombre encuentra en el ambiente y lo puede utilizar en su beneficio, representa un recurso natural. Son considerados como tales los bosques, el aire, el agua, los suelos, las praderas, los animales, etc.

Por tal razón, es fundamental que estos recursos sean usados en forma prudente, de lo contrario, rápidamente se agotarán y como es lógico, esto provocará un deterioro en nuestra calidad de vida.

El hombre ha hecho un mal uso de los recursos naturales. Esto tiene diferentes explicaciones, ya sea por ignorancia, para obtener riquezas o simplemente por irresponsabilidad.

En nuestro país, lo anterior ha resultado en muchas hectáreas de suelos perdidos, bosques destruidos y otros que no se han renovado. También, se han sobreexplotado la fauna y varias especies que en la actualidad se encuentran en vía de extinción.

Pero los recursos se han visto afectados no sólo por el mal uso que les ha dado el hombre, sino también por otro factor del cual también es responsable: la contaminación.

Cifras alarmantes

En los últimos 50 años la Tierra se ha degradado más que en los últimos 10 mil años. Un vasto informe, auspiciado por la ONU y elaborado durante cuatro años por 1.300 expertos, asegura que en los últimos cincuenta años los seres humanos han modificado los ecosistemas más rápidamente que en cualquier otro periodo de la historia, a tal punto que la Tierra se ha degradado en las últimas cinco décadas más que en 100 siglos. Es la primera vez que el daño ecológico es causado por uno de sus habitantes: el hombre, quien ha invadido el hábitat de todos los continentes para construir ciudades, generando contaminación ambiental en pro del desarrollo industrial.

En las últimas décadas la pérdida de especies animales y vegetales se ha acelerado a un ritmo que no se había visto antes. En su crecimiento, el hombre (6.500 millones de habitantes) recorta las posibilidades biológicas y la diversidad natural, pero al mismo tiempo, es la única especie con la capacidad de corregir este impacto humano sobre la naturaleza.

Cuida tu Mundo

La solución está en ti



RECICLA OBJETOS

Todos esos objetos que no se degradan ecológicamente pueden ser reciclados y así no afectar el medio ambiente.

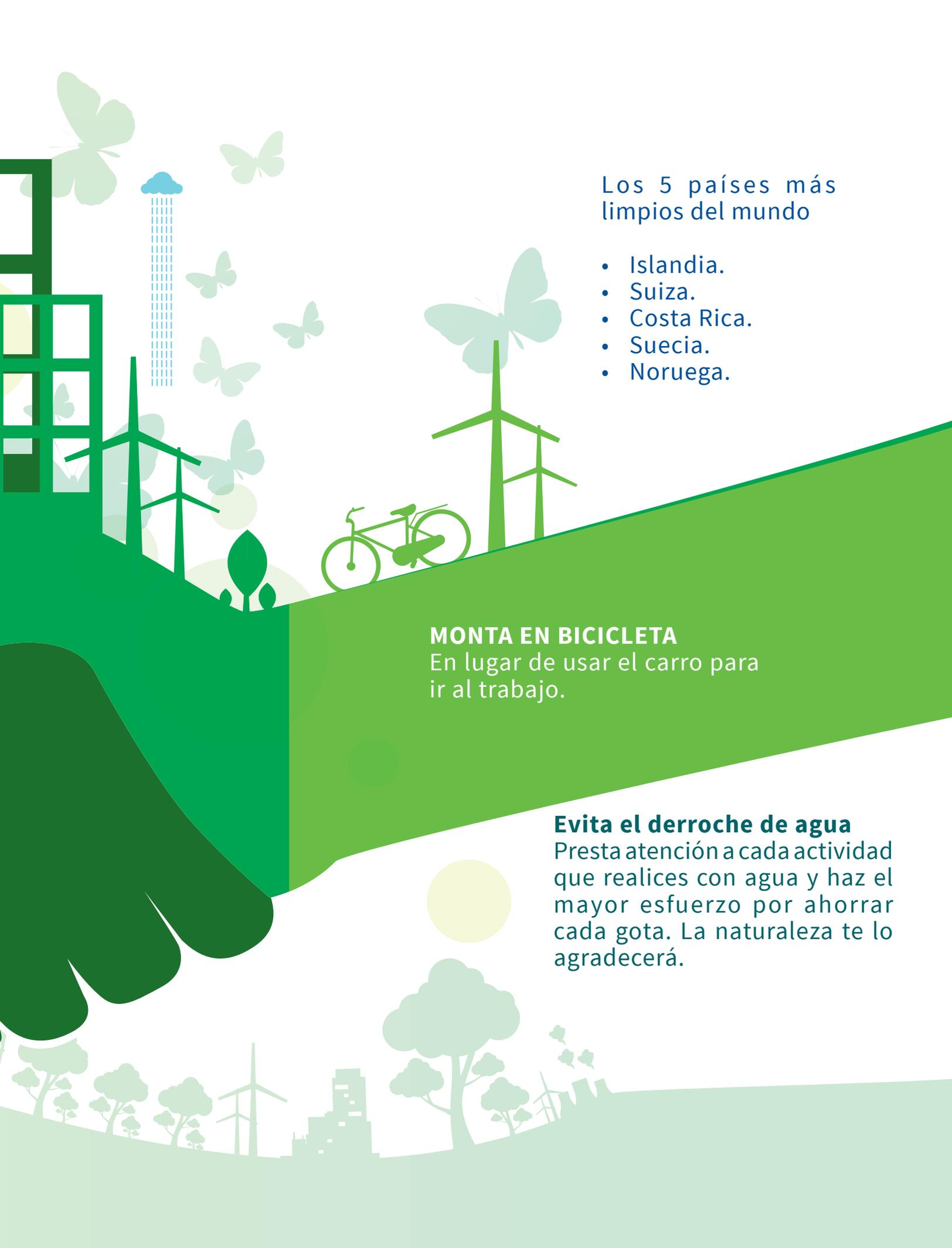
APAGA LAS LUCES

Ya es hora de hacer de esta alerta una rutina diaria.

A nivel global

los residuos mundiales se estiman en 1 billón de toneladas anualmente. Ante esta cifra, no queda más que poner remedio. Estados Unidos continúa siendo el país que más desechos genera.





Los 5 países más limpios del mundo

- Islandia.
- Suiza.
- Costa Rica.
- Suecia.
- Noruega.

MONTA EN BICICLETA

En lugar de usar el carro para ir al trabajo.

Evita el derroche de agua

Presta atención a cada actividad que realices con agua y haz el mayor esfuerzo por ahorrar cada gota. La naturaleza te lo agradecerá.



La propuesta de
AXA COLPATRIA
para la prevención
y la productividad
del sector
hidrocarburos

PREVENCIÓN DESDE LA CONFIABILIDAD OPERACIONAL

¿Qué es Confiabilidad Operacional?

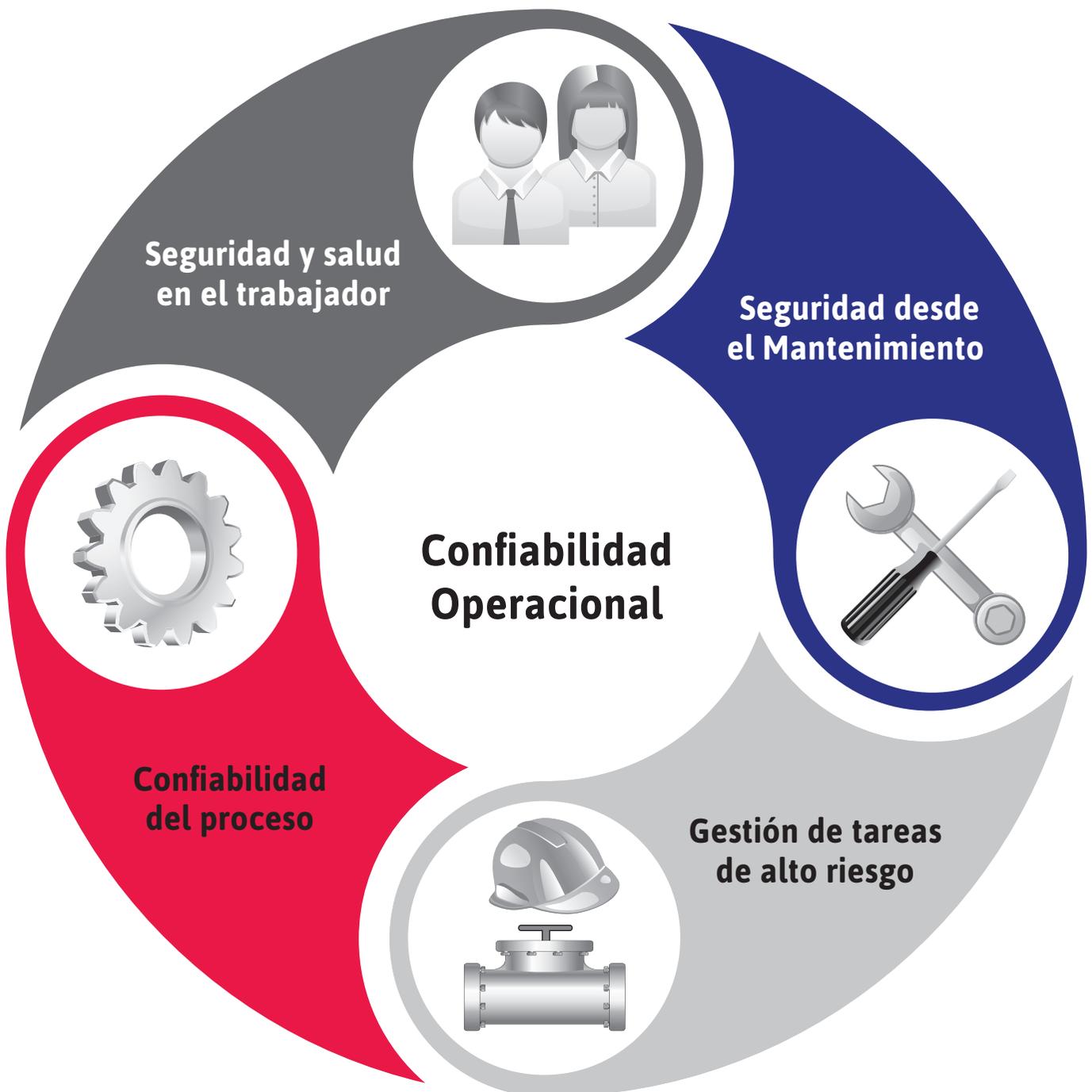
La mayoría de los accidentes graves en las industrias son el resultado de errores o condiciones relacionados con un deficiente control administrativo. A este respecto, algunos de los aspectos que las empresas deben considerar prioritariamente frente a los riesgos que representa su operación, tienen que ver con:

- Falta de comprensión del proceso.
- Fallas en los procedimientos de operación o emergencias.
- Modificaciones no autorizadas a los equipos de trabajo.
- Programas de inspección y mantenimiento inadecuados.
- Falta de conocimiento y capacitación.
- Supervisión inadecuada.

Para lograr la excelencia, todas las empresas de Oil & Gas tienen el objetivo de mejorar la seguridad, la confiabilidad y los rendimientos de sus instalaciones: una estrategia para lograrlo es la Confiabilidad Operacional, práctica de mejora continua que se centra en eliminar las fallas mínimas en equipos e instalaciones, llevar los riesgos a un nivel aceptable y desarrollar personas conscientes de sus actividades y de las acciones que debe realizar en el día a día laboral.

En sintonía con el objetivo empresarial, la Confiabilidad Operacional busca mejorar los anteriores factores hacia el bienestar de los trabajadores y un desempeño productivo de clase mundial.

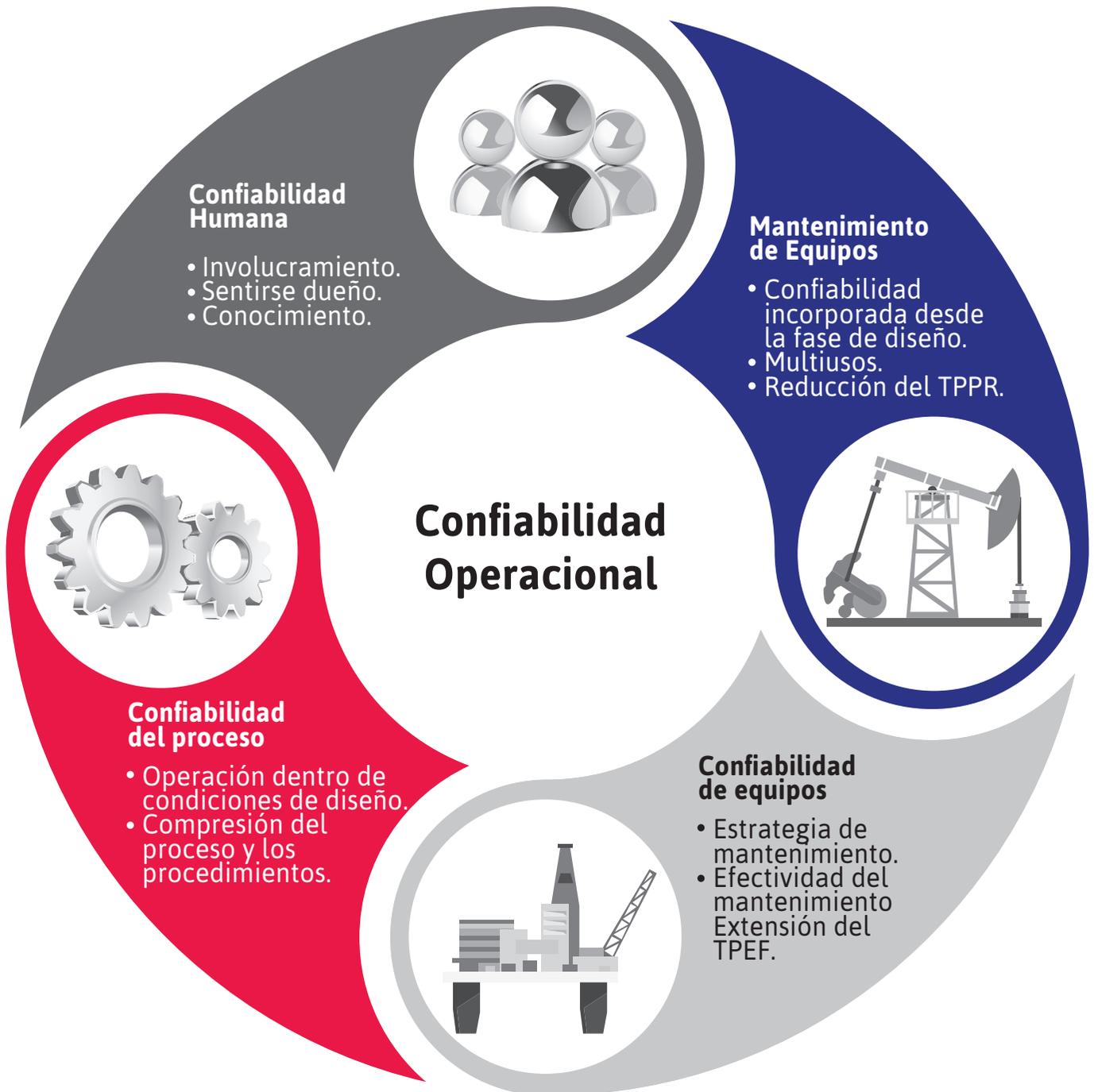
Modelo de productividad



Pensando en cambiar la manera en que se identifican los peligros y como se intervienen los riesgos, AXA COLPATRIA ha diseñado la estrategia que integra la prevención en la búsqueda de la Confiabilidad Operacional.

Con este modelo de productividad, AXA COLPATRIA busca gestionar la prevención desde los procesos y las condiciones de los equipos e instalaciones, a partir del empoderamiento de las personas, para lograr operaciones eficientes y seguras. Estos son los elementos fundamentales del modelo:

Modelo de productividad



En un programa de Confiabilidad Operacional, es necesario el análisis de cuatro factores habilitadores: confiabilidad humana, confiabilidad del proceso, confiabilidad de equipos y mantenimiento de estos.

Estos cuatro factores de Confiabilidad Operacional generalmente se aplican en actividades como:

1. La elaboración o revisión de planes de mantenimiento a los equipos.
2. El aumento del conocimiento del proceso dentro de las instalaciones.
3. La solución a problemas recurrentes en los equipos e instalaciones que afecten los costos y la confiabilidad de las operaciones.
4. La optimización de tareas para disminuir los riesgos en los procesos, las instalaciones y equipos.
5. Establecer procesos operacionales y prácticas seguras.

Prevención desde la Confiabilidad Operacional

Algunas de las ventajas de la estrategia para la prevención de riesgos y peligros en el sector de hidrocarburos son:

1. Se basa en una práctica reconocida en el sector.
2. Es aplicable a cualquier proceso dentro de su cadena de valor, es decir, para la exploración, perforación, explotación y distribución.
3. Involucra áreas de alto impacto para la gestión de SST.
4. Desarrolla un programa de prevención para las personas de mantenimiento.
5. Apoya la productividad.
6. Desarrolla actividades para evitar la ocurrencia de accidentes mayores (derrames, fugas, explosiones o escapes).
7. Es una práctica de mejora continua que se articula con el SG-SST.

Prevención desde la operación

Consiste en establecer un proceso de mejora continua para que los procedimientos y actividades de la operación disminuyan la posibilidad de que sucedan eventos no deseados que ocasionen daño a equipos e instalaciones y en los cuales alguna persona pueda resultar lesionada.

Prevención en tareas de alto riesgo

Es un proceso de mejora continua dirigido a que los procedimientos y prácticas realizados en actividades consideradas de alto riesgo no generen eventos que ocasionen daños a equipos e instalaciones o en las cuales pueda ocurrir un accidente.



Prevención desde el mantenimiento

Se trata de consolidar un proceso de mejora continua esencial para que equipos, máquinas e instalaciones de trabajo sean seguros y fiables.

Gestión en seguridad vial

Busca instituir un proceso de mejora continua para que los procedimientos y prácticas en la vía garanticen que no se presentaran eventos que afecten a las personas o la propiedad.

Hacia la excelencia operacional, la gestión sistémica y sistemática de la seguridad, la salud ocupacional, el medio ambiente, la productividad, calidad y confiabilidad para lograr un desempeño de categoría mundial implica usar la capacidad total de la compañía (procesos, tecnología y talento humano) en la prevención desde la Confiabilidad Operacional.

LA SEGURIDAD EN OBRAS DE INFRAESTRUCTURA

Las obras de infraestructura promueven el crecimiento económico de un país, permiten aumentar la inversión extranjera y generan empleo. Al ser proyectos de largo plazo, aún con la mecanización, la construcción continúa siendo gran consumidor de mano de obra. Sin embargo, el sector ha pagado un alto precio por su crecimiento, en una industria en la que los accidentes superan a los de otras.

A la alta tasa de accidentes contribuyen características particulares de la industria:

- Gran proporción de pequeñas empresas y obreros independientes.
- Diversidad y duración de las obras.
- Alta rotación de obreros.
- Exposición a la intemperie.
- Multiplicidad de oficios y ocupaciones.

Gestión de la seguridad

Comprende la planificación, identificación de áreas problemáticas, coordinación, control y dirección de actividades, con el fin de prevenir accidentes y enfermedades. Dado que en obras de infraestructura hay muchos más incidentes que lesiones, los esfuerzos deben centrarse en la eliminación de esos peligros en potencia: no puede esperarse el daño humano o material para actuar. Una efectiva gestión de seguridad persigue tres objetivos:

- Un ambiente seguro.
- Que el trabajo sea seguro.
- Que los obreros tengan conciencia de la seguridad.

Política de seguridad

Hacia condiciones de trabajo seguras y saludables es preciso que el empleador disponga de una política que establezca las normas de seguridad y sanidad a alcanzar. La política debe cubrir:

- Capacitación a todos los niveles.
- Métodos de trabajo seguro para operaciones riesgosas con participación de los trabajadores.
- Deberes y responsabilidades de supervisores y cargos clave.
- Divulgación de información sobre seguridad y salud.
- Comisiones de seguridad.
- Selección y control de subcontratistas.

Organización de la seguridad

En una obra de infraestructura, esta dependerá del tamaño y el sistema de empleo. En proyectos con subcontratistas, el contrato debe establecer responsabilidades, deberes y medidas de seguridad que se esperan y pueden incluir el suministro y uso de equipos, métodos seguros para ejecutar tareas específicas y la inspección y manejo adecuado de herramientas. Materiales y equipo traídos cumplirán con las normas mínimas.

En los procedimientos de seguridad, la capacitación se impartirá, no solo a dirección, supervisores y obreros, sino a subcontratistas y sus trabajadores. Existirá también un sistema rápido para que la dirección reciba información sobre prácticas inseguras y equipo defectuoso.



Encargado de la seguridad

Toda empresa constructora debe nombrar una o más personas calificadas, cuya especial responsabilidad será la promoción de la seguridad y la salud. Entre sus deberes están:

- Gestionar la información a transmitirse desde la dirección a obreros y subcontratistas.
- Conducir programas de formación y capacitación.
- Investigar las causas de accidentes y enfermedades laborales, así como aconsejar medidas preventivas.
- Participar en la planificación de la obra.

Supervisores

Una buena planificación y la adjudicación de responsabilidades claras a los supervisores son fundamentales para la seguridad. Así, cada supervisor requiere el apoyo directo de la dirección y, dentro de su área de competencia, debe asegurar:

- Condiciones de trabajo y equipos seguros.
- Inspecciones de seguridad de los sitios de trabajo.
- Capacitación adecuada a los obreros.
- Cumplimiento de medidas en los sitios de trabajo.
- Adoptar las mejores soluciones, con los recursos disponibles.
- Uso de EPP.

Trabajadores

Todo trabajador tiene el deber moral, y a menudo legal, de ejercer el máximo cuidado de su propia seguridad y la de sus compañeros. Existen varias maneras de lograr la participación directa de los trabajadores, por ejemplo:

- Con sesiones cortas de instrucción con los supervisores, antes de comenzar la tarea. Así se tiene la oportunidad de considerar problemas y su posible solución.
- El control o prueba de seguridad que realiza el trabajador para verificar el medio ambiente antes de comenzar una operación permite tomar medidas para corregir situaciones de riesgo.

La organización y gestión de la seguridad debe abarcar todos los aspectos de las operaciones de empleadores y contratistas.

Comisiones de seguridad

Su propósito primordial es que la dirección y los trabajadores colaboren en el monitoreo del plan de seguridad de obra, para impedir accidentes y mejorar condiciones de trabajo. Las inspecciones de la obra por la comisión elevan la concientización. Sus deberes incluirán:

- Realizar reuniones regulares para considerar el programa de seguridad y salud y hacer recomendaciones a la dirección.
- Estudiar informes del personal de seguridad.
- Analizar informes sobre accidentes y enfermedades, así como hacer recomendaciones preventivas.
- Evaluar las mejoras introducidas.
- Estudiar sugerencias de los trabajadores.
- Planificar y participar de programas de formación y sesiones informativas.

Plan y disposición de la obra

La planificación adecuada constituye factor esencial del funcionamiento eficiente de una obra en construcción. Antes de que la obra empiece es preciso pensar en:

- La secuencia en que se llevarán a cabo las tareas y procesos u operaciones especialmente peligrosas.
- El acceso de los trabajadores a la obra y sus zonas circundantes.
- Vías para el desplazamiento de vehículos.
- Áreas de almacenamiento de materiales y equipo.
- Ubicación de maquinaria de construcción.
- Ubicación de talleres de oficios.
- Ubicación de instalaciones médicas y de seguridad.
- Luz artificial en lugares donde se necesite.
- Cercamiento de la obra para impedir el acceso no autorizado y proteger al público.
- La recolección y el retiro de residuos.

Las constructoras han extendido su Programa de Seguridad y Salud Ocupacional a contratistas y subcontratistas, e incluso han logrado que este, y la intención de trabajar en él, se incluya en las licitaciones. No obstante, aún falta reforzar la vigilancia y el control. Por su alta especificidad, su crecimiento y contracción, y debido a la participación de grupos de trabajadores especializados, así como por la duración de las obras y las diferencias en los riesgos, la seguridad en la construcción no ha alcanzado en el país el grado de desarrollo deseado.



→ Fuentes

- Organización Internacional del Trabajo - OIT
- Construdata.



**Silvana
Habib Daza**

LA MINERÍA BIEN HECHA SE REINVENTA

ARL indagó con la Agencia Nacional de Minería, ANM, sobre el estado actual de la actividad, la importancia de impulsarla en el país, la promoción de una minería moderna, eficiente y responsable y el futuro del sector minero en el país. Silvana Habib Daza, Presidenta de la Agencia Nacional Minera, respondió a la solicitud.

Hablar de minería es hablar de historia, de cómo a través de la explotación de los recursos del subsuelo el hombre ha logrado el desarrollo y la industrialización logrados hasta hoy. Evidentemente, la minería nace y se extiende a lo largo de los siglos, debido a la necesidad del ser humano por encontrar los materiales adecuados a su desarrollo en cada una de sus etapas y civilizaciones.

Todo lo que construimos tiene minería. Lo que como país queremos tener en materias de infraestructura, tecnología, industria, movilidad, entre otras, necesita de ella. Lo bueno es que, además de la necesidad, tenemos el potencial y la riqueza del subsuelo, no solo para suplir nuestros requerimientos internos, sino para convertirlos en ingresos tangibles para la nación.

Colombia es un país privilegiado por su ubicación geográfica sobre la cordillera de Los Andes, lo que le permite tener una amplia variedad de recursos naturales renovables en diversos ecosistemas y un gran potencial de recursos minerales, especialmente metales y piedras preciosas, carbón y níquel, recursos todos que el país está llamado a aprovechar bajo un concepto de desarrollo responsable.

No obstante, en el país la minería, una de las actividades más antiguas y tradicionales, pero a su vez con mayor futuro, ha sido víctima en los últimos años de toda clase de ataques, mediante falsas informaciones: noticias, mitos, cifras y datos, que han distorsionado su imagen, desvirtuando su valor y convirtiéndola en la enemiga pública de muchas comunidades.

La minería se ha convertido en un elemento más de polarización para el país. La discusión sobre su desarrollo está rodeada primordialmente por intereses personales o políticos de algunos, quienes han convertido el sector, y a quienes lo conformamos, en su “caballito de batalla”, desconociendo la institucionalidad, la rigurosidad técnica, el interés superior del país, el empleo formal de miles de ciudadanos y el desarrollo regional que permiten las regalías, por solo citar algunas de sus bondades. Cuando se pretende dejar al país sin minería legal, se están limitando las oportunidades que esta representa para Colombia y para millones de colombianos.

Tener carbón, oro, níquel, hierro, esmeraldas, arcillas y agregados pétreos nos permite contar con recursos importantes para las regiones. Cada tonelada, onza troy, libra, quilate, o metro cúbico de minerales que se extrae, se convierte, a través del Sistema Nacional de Regalías o de los Planes de Gestión Social de las empresas, en escuelas, servicios de salud, saneamiento básico, apoyo a comunidades vulnerables, programas de Derechos Humanos, encadenamientos productivos y bienestar para miles de familias.

Al referir la minería puede acudir a las cifras, pues, si hay algo que muestra el renglón minero son cifras positivas para el país. Sin embargo, desde mi rol como funcionaria pública, mi visión como ciudadana, mis orígenes como hija de una tierra minera, como parte de un sector resiliente, luchador, valiente y comprometido, siento el deber de hablar claramente sobre el tema, defendiendo, no solo lo adelantado por el Estado a través de la institucionalidad, sino también lo realizado con las empresas sobre temas de responsabilidad social y ambiental. Nadie puede negar o desconocer, basado en datos reales o conocimiento técnico, que el sector “se ha puesto el casco y las botas por Colombia”. Estamos cambiando la manera de hacer minería, corrigiendo lo que no se ha hecho bien, afrontando retos y desafíos, avanzando cada día más hacia lo que necesita el país.

Hoy por hoy nos sentamos juntos: autoridad minera, ambiental, autoridades locales y concejos municipales, para brindar información oficial y transparente sobre las áreas municipales susceptibles para la realización de proyectos mineros y también sobre aquellas que han sido previamente excluidas por razones ambientales. Son más de ciento sesenta los municipios con los que hemos dialogado y le han dicho “sí” a la minería bien hecha.

En la actualidad, realizamos audiencias públicas con participación de terceros para la socialización de los proyectos mineros visibilizados en los territorios. Se han hecho más de treinta audiencias en nueve departamentos. Entonces, antes de otorgar un título minero, la ANM ha concertado con autoridades locales y comunidades. Además de solicitar a las empresas mineras que presenten su Plan de Gestión Social, que beneficie eficientemente el área de impacto del proyecto, el cual queda inmerso en el contrato de concesión.

También se trabaja en la entrega de un nuevo Catastro Minero Colombiano, moderno, actualizado, en el que las dudas de los ciudadanos sean resueltas con información oficial, clara y oportuna. Ya se logró que el 100% de los expedientes mineros estén digitalizados.

Hoy por hoy, la ANM es referente por su conocimiento técnico. Por ejemplo, Colombia es el único país de Latinoamérica en hacer parte del Cuerpo Internacional de Rescate Minero y el tercero del continente en estar certificado en sus Recursos y Reservas Mineras por el Comité Internacional CIRISCO.

Fiscalizamos directamente el 100% de los títulos mineros vigentes, realizando informes de manera más oportuna, gracias a una aplicación móvil desarrollada por la misma agencia. En algunos departamentos ya se realizan visitas conjuntas de fiscalización con la autoridad ambiental, lo que garantiza mayor control a las explotaciones y unicidad de criterio entre institucionalidad minera y ambiental. Además, dentro del proceso, hemos implementado las imágenes satelitales.





La autoridad minera es una entidad de carácter técnico que busca impulsar el sector con transparencia, eficiencia, responsabilidad ambiental, social y productiva.

Como parte de nuestra tarea, brindamos información oficial a la Fuerza Pública y a los entes de control, para que estos puedan actuar contra la extracción ilícita de minerales, aquella que no está amparada por un título, que no cumple con los estándares técnicos, no respeta el medio ambiente y no le paga regalías a la nación. Explotación ilícita no es minería bien hecha, debemos cerrarle el túnel a quienes se están robando los recursos de todos los colombianos.

El país debe rodear un sector legal que es motor de oportunidades regionales. Como Gobierno Nacional, promovemos la minería, una actividad económica legítima, reconocida constitucionalmente y permitida por la ley. Para ello, se busca ejecutar proyectos de exploración y explotación, desarrollando una minería bien hecha. Promoviendo esta labor, la ANM considera fundamental que su actividad regulada, se sustente en los siguientes pilares:

1. Capacidad económica para adelantar proyectos que implementen buenas prácticas geológico-mineras, ambientales y sociales desde la etapa de exploración hasta las etapas de explotación, cierre y abandono.
2. Seguridad para los trabajadores: tanto en lo referido a la seguridad e higiene minera como al trabajo formal, con salarios dignos y prestaciones sociales.
3. Aprovechamiento racional y técnico de los recursos minerales de propiedad del Estado.
4. Responsabilidad ambiental, asegurada a través de un proceso integral hacia el licenciamiento ambiental, a cargo de la autoridad ambiental, y la subsiguiente fiscalización durante la ejecución, a cargo de las autoridades minera y ambiental.
5. Responsabilidad social, que comienza con la información compartida por las empresas a las comunidades desde el inicio del proyecto y se concreta en los planes de gestión social que deben implementar los titulares mineros.

Todos podemos constituirnos en veedores para que esta importante actividad siga aportando al desarrollo de las regiones. Desde la ANM estamos comprometidos para que así sea. Se está avanzando, transformando y modernizando un sector necesario para el país. La discusión la podemos hacer de manera informada. La minería ha sido, es y será un engranaje fundamental para el crecimiento, el bienestar y el desarrollo de Colombia.



La ANM, administra los recursos minerales del Estado de forma eficiente, eficaz y transparente a través del fomento, la promoción, otorgamiento de títulos, seguimiento y control de la exploración y explotación minera.

DÍA A DÍA: CAMBIOS HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



La marcada diferencia entre estar completamente sano o sufrir de varios males a la vez está dada por los hábitos y el estilo de vida de cada individuo.

Muchas personas piensan que una vida sana está llena de sacrificios, cuando esta se logra, más bien, con una disciplina que se fundamenta en la autoestima y el deseo de mantenerse mejor cada día.

Generalmente, la disciplina que lleva a una persona a tener comportamientos saludables en su vida son adoptadas en la etapa de la niñez, gracias a la guía y el ejemplo constante de los padres, quienes con su sano proceder inducen a sus hijos a seguir el mismo camino. Por eso, si usted es padre o madre de familia, es el principal responsable de muchos de los hábitos adoptados por sus hijos, pues ellos los han calcado a partir de las rutinas con los que lo identifican a diario.

Nunca es tarde para cambiar

Contrario a lo que se piensa, en cualquier momento se puede cambiar un comportamiento o hábito que vaya en contravía del bienestar. Para lograrlo, solo se requiere de voluntad y una rutina diaria. Alcanzar un estilo de vida saludable bien vale la pena intentarlo.

Chequeo médico

La primera recomendación hacia ese estilo de vida saludable es visitar a su médico de Salud AXA COLPATRIA. Esto permitirá al profesional en el que tenga depositada su confianza, a través de exámenes y otros estudios que considere necesarios, evaluar su verdadero estado de salud y, a partir de este diagnóstico, iniciar los tratamientos requeridos, consultar los especialistas encargados de tratar una afección específica o se de paso a una serie de controles y medidas para mantener su buen estado.

La prevención siempre debe ser una premisa, dado que mantenerse informado periódicamente sobre su salud garantiza que, de presentarse una patología extrema, esta pueda ser tratada a tiempo, hecho que no se da cuando una enfermedad es descubierta a partir de los síntomas típicos de cualquier enfermedad avanzada, en cuyo caso las medidas tomadas por el equipo médico son de urgencia y en gran medida dependen de la buena reacción a los tratamientos de un organismo afectado.

La alimentación

Otro punto que se debe tener en cuenta a la hora de escoger un estilo de vida sano es la alimentación. De la calidad de esta depende la prevención de muchas enfermedades asociadas con la escasa o con aquella alimentación que no es sana para el organismo por la falta de verde en los platos ingeridos o las múltiples grasas y azúcares que ha acostumbrado a comer por años.

Dentro de su comida diaria deben estar incluidas las frutas, las verduras y los cereales de grano entero, mientras deben presentarse con menos regularidad los fritos, así como los alimentos con muchas grasas saturadas (comida chatarra o embutidos, entre otros), buscando siempre tener preferencia por los alimentos producidos por la madre tierra y evitando aquellos procesados.

Comer sanamente no quiere decir que usted deba suprimir definitivamente ciertos alimentos, se refiere más bien a balancear mejor su dieta, consumiendo más lo que cotidianamente deja al lado del plato y disminuyendo lo que siempre se acaba primero; si en su caso come más grasas y proteínas que vegetales o frutas.

El ejercicio

El ideal de casi toda persona es mantener un buen estado físico, sin embargo, en muchas ocasiones este objetivo se ve relegado o borrado de la lista de tareas por la disciplina constante y el tiempo que requiere hacer una rutina de ejercicios.

Una buena idea es comenzar con actividades de bajo impacto, como caminar unos treinta minutos, uno o dos días a la semana, mientras se le toma el gusto a la actividad física.





La actividad física es una actividad social que le permitirá conocer nuevas personas e intercambiar ideas. De allí la importancia de que no sea una imposición solo para mantenerse sano, sino más bien algo que lo motive (gimnasio, trote, fútbol, artes marciales, tenis, golf...).

Buen estado mental

La actitud es algo fundamental en la vida. Preocuparse es algo anterior al ocuparse, que centra su actividad mental en los problemas o situaciones, y no en sus soluciones, mermando así la capacidad de acción del individuo frente a la necesidad para resolver cualquier situación.

Ocuparse solamente en el presente, sin preocuparse por el futuro o el pasado es lo que recomiendan los expertos para mantener el ánimo estable y libre de ansiedad o estrés. De acuerdo con especialistas, la mejor manera de combatir a estos últimos es el ejercicio regular, así como estar concentrado en cumplir tareas diarias enfocadas a lograr sus objetivos —de cualquier índole—, evitando que los problemas y las preocupaciones se apoderen de la mente.

Un buen estado de ánimo y la buena actitud, desprendida del mismo, son garantía de crecimiento personal y profesional.

Menos televisión y más lectura, el estudio de un nuevo idioma o un posgrado, la solución de crucigramas, sudokus o jugar ajedrez son actividades que permiten ejercitar la mente, de tal manera que esta se vuelva más ágil, dinámica y creativa a la hora de tener que solucionar alguna situación, en contraste con la mente perezosa que solo se concentra en los problemas, generando estrés, ansiedad y patologías en el cuerpo.

Adoptar hábitos saludables depende de cada individuo, tal vez por eso muchas veces se fracasa en el intento, dada la falta de disciplina y voluntad que padece la mayoría de la población en el planeta. Ir paso a paso, trabajando cada día por lograr un pequeño triunfo, lleva a que con el tiempo estos hábitos nazcan como resultado de la suma de pequeños esfuerzos diarios.

Si su decisión es adoptar hábitos de vida saludables, no se presione. Proyecte su bienestar de la mano de un profesional de la salud, él le indicará las tareas a realizar y usted las podrá establecer en un cronograma que garantice que día a día trabajará en sus nuevas metas, sin afectar —en principio— dramáticamente su estilo de vida. Con tiempo y trabajo logrará materializar todo lo proyectado.



Importancia de promover el deporte entre los trabajadores

El progreso tecnológico ha transformado el empleo en la sociedad moderna. Esta transformación supone un menor esfuerzo físico en los puestos de trabajo a favor del sedentarismo que, junto con la falta de ejercicio físico en el entorno personal, ha favorecido el incremento de problemas de salud.

Teniendo en cuenta que la salud de sus trabajadores es una de las preocupaciones de la empresa, en los últimos años se han implementado programas de ejercicio y deporte en muchas organizaciones, con el fin de incidir en su mantenimiento y mejora.

Está demostrado que las personas físicamente activas padecen menos enfermedades que aquellas que tienen hábitos sedentarios. La relación entre la práctica de ejercicio y el rendimiento laboral es positiva.

Promover la buena salud en el ámbito laboral disminuye el ausentismo de los trabajadores y minimiza la pérdida de productividad.

Cómo promocionar la actividad física en el entorno laboral:

- Mejorar equipamientos e infraestructura recreativa.
- Promover desplazamientos activos de la casa al trabajo.
- Promocionar el uso de la bicicleta.
- Promover el uso de transporte público, junto con medios de transporte activo.
- Realizar pausas activas.
- Animar la actividad física en el tiempo libre: nadar, ir al gimnasio, bailar.



Acciones a implementar:

- Programa, equipamiento e indumentaria de pausas activas.
- Actividades recreodeportivas extramurales.
- Alianzas con la industria del fitness, cajas de compensación, prestadores de servicios relacionados con la actividad física.
- Salón para actividades grupales.
- Incentivos para la realización de actividad física.
- Gimnasio.
- Parqueadero de bicicletas.
- Duchas.

La gran mayoría de trabajadores permanecen por lo menos ocho horas del día en su lugar de trabajo y, en muchas ocasiones, sentados, con un mínimo de actividad física.

Beneficios de tener trabajadores deportistas

El deporte ayuda a liberar tensiones y a combatir el estrés, causando bienestar en los trabajadores, lo que repercute favorablemente en el desempeño de sus tareas.

- La realización de actividades conjuntas favorece el clima laboral y disminuye los conflictos.
- Estimular el buen estado físico, la pérdida de peso y la buena alimentación motivará a los trabajadores. Esto se verá reflejado de forma positiva en el trabajo y en lo personal.
- El deporte eleva la autoestima del trabajador, quien trabajará mejor, con mejores resultados.
- El compromiso aumenta cuando se es parte de un equipo, en lo deportivo y en lo laboral.
- Las reglas deportivas propician hábitos de respeto por los compañeros y se asume actitud positiva hacia la empresa.
- Llevar una vida saludable reduce el ausentismo laboral.
- Una persona capaz de establecer una buena rutina deportiva puede obtener muchos logros, pues las habilidades requeridas para practicar un deporte, pueden aplicarse en el puesto de trabajo.

Estrategias comunicativas para favorecer que los empleados sean físicamente activos

- Correos electrónicos.
- Intranet.
- Anuncios en reuniones claves.
- Mensajes cortos visibles en los baños y escaleras.
- Charlas grupales para recibir retroalimentación e identificar necesidades de los empleados.
- Incentivos.

Deportes “en solitario”

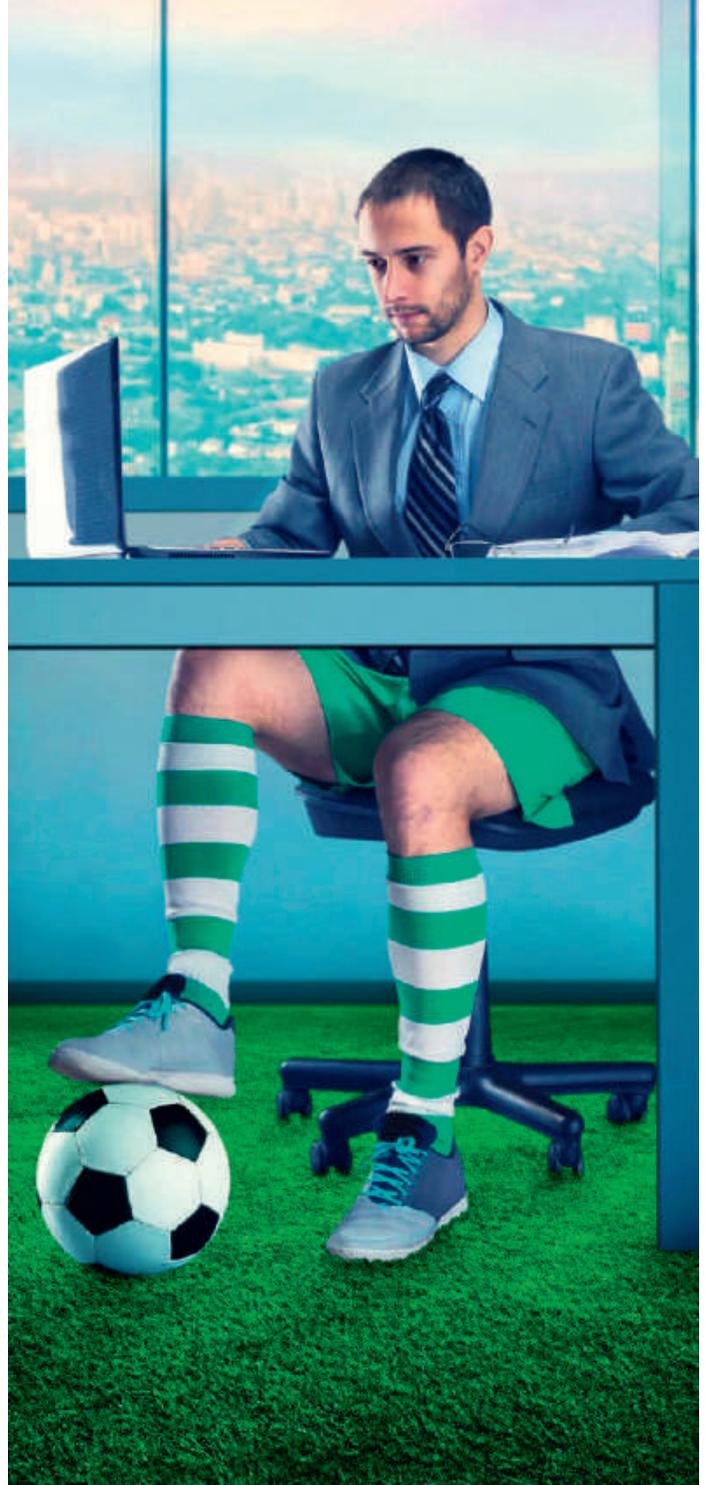
Una tendencia que crece es la práctica de disciplinas que no requieren de un equipo. Los deportes que se practican en solitario atraen cada vez más seguidores, por encima de deportes colectivos como el fútbol o el baloncesto. ¿Las razones? Son diversas, pero posiblemente se reduzcan a la falta de tiempo disponible para la práctica de una actividad física que necesite una logística mayor.

Atletismo. Correr se ha convertido para muchos en una pasión, y tiene que ver con la facilidad para practicarlo. Cuarenta minutos diarios bastan para estar en forma.

Tenis. Considerado uno de los deportes más elegantes y tradicionales. Una de sus ventajas es la capacidad de mezclar lo mental con lo físico. Estimula la concentración y la autoestima.

Golf. Su mayor ventaja es que no depende de un rival para practicarlo. Es un deporte donde se puede llegar a caminar unos diez kilómetros por jornada, que ayuda mucho al control del colesterol y la presión arterial.

Ciclismo. Entre las ventajas físicas se encuentran la eficiencia cardíaca y la mejora de la capacidad respiratoria. Ayuda al fortalecimiento de las regiones musculares.



Colaborar con patrocinios deportivos trae beneficios para las empresas como la visibilidad de su marca. A través de maratones y campeonatos se obtiene una publicidad mucho más efectiva y una imagen corporativa responsable y más atractiva.

→ Fuentes

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abecedario-laboral.pdf>
<https://leverade.com/blog/la-importancia-del-deporte-en-las-empresas/>
http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/

LA GUAJIRA

AVENTURA MÍSTICA

La riqueza natural del territorio de la Guajira ha suscitado historias de amor, inspirado documentos literarios, fílmicos y creado las canciones de quienes se imbuyen en su belleza y mística caribeña.

Un hombre, en 1934, describe una “península arenosa, salvaje, mordida por los rayos prismáticos de soles arbitrarios, perfumada de iodo y donde se tambalean las hamacas wayuu henchidas de suspiros y de besos que se deforman por la noche”. Hablar hoy de la Guajira es acercarse a las historias, mitos y nostalgia que generan sus paisajes, rostros, olores y sabores.

Entre el mar Caribe y el golfo de Venezuela, al norte del país, está el departamento de la Guajira, con 846 609 habitantes, entre ellos una significativa población indígena: los Wayuu (hijos de la tierra y de la lluvia), que representan el 40 por ciento de la población total; los arhuacos; kogui y kamkuamos. También lo habitan criollos y, desde la década de 1970, inmigrantes provenientes de Medio Oriente y musulmanes, con un importante papel en la economía y sus costumbres.

Las tres Guajiras

El departamento, dividido en quince municipios, cuarenta y cuatro corregimientos, y numerosas rancherías (poblados de indígenas), por su configuración territorial remite a hablar de la alta, media y baja Guajira: Alta Guajira: constituida por el extremo peninsular, es semidesértica, predominan cactus y cardenales; Media Guajira: la parte central del departamento, de relieve plano y ondulado, y un poco menos árido; con dunas y arenales; Baja Guajira: posee todos los pisos térmicos, corresponde a la Sierra Nevada de Santa Marta y a los Montes de Oca. Es más húmeda y de tierras cultivables.



Lugares para visitar

La Guajira es un milagro de la naturaleza, que acelera el orgullo nacional de sus anfitriones e inquieta el espíritu de los viajeros que anhelan descubrir una región que lo tiene todo. Estos son algunos atractivos obligados para el visitante:

Riohacha: fundada en 1536, como Nuestra Señora de las Nieves, bordea el río Ranchería. Su estrecha bahía y Boca Camarones, son solo un adelanto de la tierra de la chichamaya y los jagüeyes, depósitos de agua dulce.

Uribía: el municipio más extenso de la Guajira, considerado la capital indígena del país. Territorio de la comunidad wayuu, une las partes baja y alta del departamento.

Parque Nacional Natural Macuira: tierra sagrada de los wayuu, se podría denominar la zona verde Guajira, un área aproximada de veinticinco mil hectáreas de bosque seco tropical formado en la serranía Macuira.

Cabo de La Vela: escenario soñado por muchos para contemplar los colores del mar y la infinitud del horizonte.



Correjón: el complejo carbonífero a cielo abierto más grande del mundo. La visita guiada dura aproximadamente dos horas e incluye una inducción sobre el proyecto y la explicación sobre cómo se extrae el mineral.

Maicao: considerado el principal centro de inmigración árabe en Colombia, también es el más importante puerto terrestre de la Guajira, al que llega mercancía de Venezuela. En 1997 fue construida la mezquita de Omar Al Jattab, única en la región y una de las más importantes de Latinoamérica.

Urumita: bautizado como El jardín de la Guajira por estar enredado entre las montañas de la serranía del Perijá y la Sierra Nevada de Santa Marta.

San Juan del Cesar: popular por su Festival Cuna de Compositores, que congrega cada diciembre a visitantes nacionales y extranjeros.

Villanueva: municipio cultural, al sur del departamento. Tierra de cantantes y compositores, los más célebres exponentes del folclor vallenato son oriundos de allí.



Santuario de Flora y Fauna Los Flamencos: las hermosas aves de plumaje rosado dan nombre a este lugar, reserva natural con muchas ciénagas.

Su cultura

La cultura wayuu se impone en el departamento: estos indígenas tienen su propia ley, cuentan con conocimientos ancestrales muy poderosos y se reconocen porque han resistido cualquier intento de penetración armada, política o económica en su territorio.

La elaboración de artesanías constituye una fuente importante de ingresos para la población y un atractivo turístico para el visitante. Cerca de ochocientos artesanos se dedican a la elaboración de mochilas, hamacas y mantas a base de hilo y algodón mercerizado, así como también de waireñas, sombreros, pulseras y collares.

Sus sabores

Los turistas que arriban a la Guajira además de encontrarse con toda la riqueza natural e histórica de la región, también pueden disfrutar de su exótica gastronomía. Entre los platos más reconocidos están las conservas de coco y leche; el majarete, una torta hecha de maíz, panela y coco, cocinada en fogón.



Punta Gallinas: el extremo norte de Suramérica, un impresionante escenario natural de mesetas, dunas y acantilados rocosos que emergen del mar, abrazando la bella Bahía Hondita.



Manaure: municipio reconocido por la explotación que allí se hace de la sal marina y las bellas salinas que producen espectaculares colores cuando el sol las seca.

Opciones de alojamiento

El departamento ofrece variedad de sitios para alojarse, desde hoteles modernos hasta las rancherías propias de la cultura Wayuu. En Riohacha hay hoteles para todos los gustos. En Uribí, Manaure, el Cabo de la Vela y Dibulla el turista tiene la opción de hospedarse modestamente, en lo que se conoce como etnoturismo.

La Guajira es una tierra que no se agota al describirla. Es un paraíso natural que ofrece sus atractivos al mundo. Detenida en el tiempo y la memoria por la belleza de sus aguas, la frescura de su brisa, la diversidad de sus lugares, la delicia de sus comidas, la sonoridad de su música y la calidez de su gente.

Se trata de un destino que no puede perderse quien quiera conocer el placer de la calma. Si se trata de viajar y conocer uno de los parajes más bellos de Colombia, La Guajira lo espera con los brazos abiertos.



Talento humano: Colombia mejora posición

El ranking anual de Adecco que mide la capacidad de desarrollar, atraer y retener el capital humano ubica al país en el puesto 67 entre 118, lo que representa un avance frente a años anteriores.

Esta versión 2018 del GTCI se enfocó en la diversidad y la competitividad. Colombia mejoró, aunque lejos de países mejor calificados. Suiza sigue en la cima, seguido por Singapur y Estados Unidos, que sobresalen por la movilización de extranjeros y la circulación de personal de diferentes regiones de su territorio en las organizaciones.

El país se destaca en la relación gobierno-negocios, facilidad para hacer negocios, el bajo diferencial de ingresos por género, mujeres graduadas y en habilidades de educación secundaria y superior. En contraste, está rezagado en inversión, innovación y desarrollo, utilización de tecnologías, relación pago-productividad, corrupción, atracción de estudiantes internacionales y desarrollo del empleado.

Fuente: Global Talent Competitiveness Index (GTCI)

518 6868

Nuevo PBX Ministerio de Trabajo

Reducción de consumo de tabaco

Colombia redujo el consumo de tabaco, de 12,9% en 2010 a 7% en 2017, reveló el ministro de Salud, Alejandro Gaviria Uribe, durante la celebración del Día Mundial sin Tabaco, lo que representa menos vidas perdidas y la disminución de la carga de enfermedad atribuible al tabaquismo, que anualmente cuesta 4,7 billones de pesos al sistema de salud.

En 2017 el recaudo por impuesto a estos productos, destinado a la atención en salud, fue de \$888.815.000, 50% más que en 2016. Para 2018, la proyección se estima en más de 1.1 billones de pesos.

Fuente: Ministerio de Salud





Seguros de hogar

De acuerdo con la DIJIN, en 2017 hubo 28.713 casos de hurto a residencias en el país, 4.554 más que en 2016. La cifra alerta sobre la importancia de proteger el patrimonio y los bienes cotidianos de la familia.

Para Fasecolda, el comportamiento del ramo de estos seguros, a diciembre de 2017, creció el 6%, con \$13,071 millones más que el año anterior.

Fuente. AXA COLPATRIA

AXA COLPATRIA APOYA LA CIENCIA

El Fondo de Investigación AXA, enfocado en temas de salud, ambiente y tecnología, con prioridad en la transición energética y la mujer, dispondrá de 50 millones de euros para apoyar la ciencia en los próximos cinco años, después de invertir 180, para financiar 563 proyectos en 35 países.

AXA también reafirma su compromiso con el progreso social y económico, apoyando este año el trabajo de 39 nuevos investigadores.

Fuente. AXA COLPATRIA



Chiribiquete Patrimonio mixto de la Humanidad

El Parque Nacional Natural Serranía de Chiribiquete se convierte en el área continental más grande de Colombia, con casi 4.3 millones de hectáreas protegidas, en ingresar a la lista de la Unesco como Patrimonio natural y cultural de la Humanidad.

Esta inscripción destaca la importancia de valores universales excepcionales del lugar, convirtiéndose en el sitio 36 del mundo en pertenecer a esta categoría.

Fuente. Ministerio del Medio Ambiente

Colombia en IGF

El Ministerio de Minas y Energía ratificó su compromiso con la gobernanza responsable del sector minero al hacerse miembro del Foro Intergubernamental sobre Minería, Minerales, Metales y Desarrollo Sostenible. El IGF respalda a más de sesenta países en el aprovechamiento de la minería hacia el desarrollo sostenible, garantizar el límite de impactos negativos de su actividad y se compartan los réditos financieros. El Fondo se dedica a optimizar los beneficios del sector, para lograr la reducción de la pobreza, el crecimiento inclusivo y la administración ambiental, entre otros.

Fuente: Minminas.

Accesibilidad
Autonomía
Conocimiento
Facilidad

Para que gestione
la información de manera
más ágil y efectiva.

Ingrese a:
www.axacolpatria.co
Ingrese a su cuenta - acceso a clientes ARL

Seguros • Medicina Prepagada • ARL • Capitalización

Carrera 7 No. 24 - 89, Bogotá D.C. • Teléfono: 423 57 57
Resto del país: 01 8000 512 620