



ARL

prensa



Pilares de la Seguridad Vial



El mejor aliado en la protección de sus trabajadores



GAREC

(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 ANSI y OSHA.
- Gestión de emergencias y tareas críticas en su empresa.

USEG

(Unidad de Servicios Especializados en Gestión Preventiva)

- Prestación de servicios especializados de asesoría y asistencia técnica para la prevención de riesgos laborales, enfocados en ergonomía, higiene y seguridad industrial.

DIRECCIÓN

Karloc Contreras Buelvas

COORDINACIÓN PUBLICACIÓN

Laura Parra Quintero

COMITÉ EDITORIAL

Karloc Contreras Buelvas /Alberto Pardo / Lizbeth 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 -
Ministerio de Trabajo

6 / TALENTO HUMANO

Patologías en las empresas.

9 / SEGURIDAD INDUSTRIAL

Criterios para la adecuada selección de los equipos de protección personal y colectivo - EEPpyC.

12 / SEGURIDAD VIAL

Manejando por la vida con los pilares de la seguridad vial.

16 / LEGISLACIÓN

Resolución 1178.
Normativa para entidades formadoras de trabajo en alturas.

19 / ACTUALIDAD

Nuevos plazos para el pago de PILA a través de planilla electrónica.

21 / NUESTROS SERVICIOS

Centro de rehabilitación AXA COLPATRIA.

25 / NORMALIZACIÓN

ISO 45001:2018.



29 / HOJA DE VIDA

Alicia Arango Olmos.

32 / MEDIO AMBIENTE

Consejos para una navidad ecológica.

34 / BIENESTAR

En vacaciones. Desconectese.

36 / DEPORTE

Practique deporte sin riesgos para su salud.

39 / TURISMO

Bogotá: destino turístico número uno de Colombia.

42 / NOTICIAS



ARLPrensa:

21 Años de trabajo en prevención de riesgos

Persistir e insistir en la creación de una cultura de la prevención del riesgo a través de publicaciones especializadas como ARLPrensa, en la que participan verdaderos expertos en la materia, ha contribuido a la concientización y adopción de buenas prácticas por parte nuestras empresas afiliadas.

Completamos 21 años con esta publicación y desde la primera edición mostramos nuestro compromiso con el bienestar de los trabajadores, así como con la labor de concientización de los directivos de las organizaciones y los encargados de la prevención en las empresas, quienes son los veedores y multiplicadores de la información de seguridad desarrollada en estas páginas.

Esta propuesta editorial ha logrado llegar a un gran público: las más de 59.657 empresas afiliadas, así como a sus familias, amigos y allegados que quieren aprender sobre la cultura de prevención de riesgos.

Y es precisamente el interés de nuestros lectores por promover prácticas saludables en las compañías lo que nos incentiva a seguir trabajando para llevarles información útil, responsable y actual, como ha sido nuestro sello durante estos 21 años.

Reafirmamos nuestro compromiso con la sensibilización de las empresas, para ello seguiremos ofreciendo el contexto y la información suficientes para que hagan su trabajo en condiciones de seguridad óptimas.

Renovamos también nuestra lucha por la disminución de los índices de accidentalidad en el país, que, aunque se redujeron en los últimos 3 años, siguen siendo preocupantes: 655.570 accidentes de trabajo, 9.690 enfermedades calificadas como de origen laboral en 2017.

Sabemos de la enorme importancia de nuestra labor: ayudar a salvar vidas y a prevenir accidentes a través de esta revista nos mantendrá motivados para seguir publicándola.

Estamos ante un horizonte lleno de retos, en ARLPrensa estamos preparados para asumirlos con responsabilidad y profesionalismo.

KARLOC CONTRERAS BUELVAS
Director de Líneas de Salud y ARL



5 Patologías en las Empresas

Una empresa es un sistema complejo organizado en partes, órganos o subsistemas, de forma análoga al cuerpo humano.

Así como algunas partes de nuestro cuerpo pueden enfermar, también las partes de la empresa pueden sufrir graves daños que repercuten en su funcionamiento general.

Y al igual que las personas que no cuidan su salud pueden empeorar hasta morir por no recibir la adecuada atención médica, también las empresas pueden acabarse o caer en bancarrota si alguno de sus órganos o sistemas está funcionando mal.

Con esta comparación en mente es posible hablar de ciertas enfermedades de las empresas, estas son las más comunes:

- **Anemia:** disminución del compromiso con la organización por incumplimiento de promesas laborales, insatisfacción con los salarios, bajo reconocimiento, etc.
 - **Síntomas:** apatía, ausentismo, poca comunicación entre empleados y directivos.
 - **Tratamiento:** políticas de *facilitating life*, de retribución, de *employer branding*, mejora de canales de comunicación, herramientas para el desempeño eficaz y eficiente, etc.

- **Depresión:** se manifiesta como una situación de desánimo generalizado causada por presión excesiva, lucha de egos o miedo al cambio.
 - **Síntomas:** provoca estrés, ausentismo y excesiva rotación.
 - **Tratamiento:** fomentar la risoterapia, el desarrollo de habilidades directivas, un plan estratégico de RRHH, de marketing interno, etc.
- **Miopía:** es la baja o nula capacidad para interpretar el mercado por falta de contacto con la realidad empresarial, la inexistencia de estudios de mercado y la priorización de lo urgente sobre lo importante.
 - **Síntomas:** pérdida de clientes, caída de las ventas, productos obsoletos, etc.
 - **Tratamiento:** hacer planes de marketing de la mano de profesionales, investigaciones de mercado, participar en capacitaciones y eventos sectoriales.
- **Sordera:** se manifiesta como un exceso de autoestima, poca capacidad de escucha a accionistas y aliados, de autocritica y de orientación al cliente, además de una excesiva burocracia, etc.
 - **Síntomas:** desprecio de la competencia, ausencia de canales de comunicación fluidos, etc.
 - **Tratamiento:** fomento de la humildad y de la comunicación; asesoramiento de un *coach* externo, fomento de una dirección más flexible.
- **Obesidad:** acumulación de 'grasa' en tiempos de bonanza que después pesa demasiado por pérdida del sentido de la realidad, exceso de relajación, incremento desmedido de los costos, etc.
 - **Síntomas:** excesivos costos fijos, bajas tasas de eficiencia y rentabilidad.
 - **Tratamiento:** aplicación de sentido común, disciplina y rigor presupuestario, adecuada planificación.



Tipos de medicina

Así como para la mejora de la salud humana existen distintos enfoques, como la medicina tradicional (alopatía) o la medicina alternativa (homeopatía), también pueden aplicarse diferentes enfoques en la mejora de la salud de la organización, por ejemplo:

• Medicina Preventiva

Estas son algunas acciones que ayudan a prevenir el decaimiento general de la organización:

- **Promover hábitos saludables:** escuchar a los clientes, y respetar a los empleados y pagarles lo justo.
- **Chequeos regulares:** hacer encuestas entre los empleados, sesiones mensuales de feedback, o reuniones semanales para plantear problemas, avances, soluciones.
- **Aplicar vacunas a tiempo:** brindar capacitaciones, ofrecerles a los empleados posibilidades de crecimiento personal, establecer y poner en marcha prácticas de flexibilización laboral como por ejemplo jornadas de teletrabajo.

Los trastornos empresariales pueden variar en síntomas, manifestaciones, intensidades y grados.

Ningún tratamiento resultará eficaz si no se parte de la voluntad de cambio de sus directivas y de los responsables de tomar decisiones dentro de las organizaciones.

• Medicina Curativa

No siempre se ponen en práctica las acciones preventivas o simplemente aparecen situaciones que desbordan la capacidad de respuesta y la organización enferma.

En estos casos lo mejor es apuntar a la cura de la enfermedad con estas acciones:

- **Hacer un diagnóstico:** se trata de identificar los síntomas, como ventas bajas, falta de liquidez, alta rotación de empleados, etcétera.

El siguiente paso será establecer las posibles causas: cambios drásticos en las condiciones de mercado, poca planificación o personal poco calificado en lo cargos.

- **Tratamiento:** para buscar la mejoría es necesario primero que todo retomar el sentido común mediante un chequeo organizativo eficaz que tiene 3 etapas:
 - a) **Voluntad de cambio:** quienes están muy convencidos de sus ideas no hacen nada para cambiar, así cualquier esfuerzo por mejorar será perdido. Desde las directivas debe promoverse esta voluntad de cambio.
 - b) **Cambio de hábitos:** pero el simple deseo de transformación no basta, para lograrlo deben cambiarse comportamientos nocivos y cultivar unos nuevos, recuerde que los verdaderos compromisos se manifiestan en actos.
 - c) **Ánimo:** mantener el optimismo y la energía son aspectos decisivos en todo proceso de curación y rehabilitación, pues siempre habrá recaídas que pueden retrasar o revertir el proceso.

Seguimiento: una vez se ha hecho el tratamiento adecuado y se han obtenido resultados positivos es necesario hacer revisiones periódicas para constatar que la situación sigue bajo control.

• Medicina Paliativa

Como todos sabemos hay enfermedades incurables que en ocasiones dañan la calidad de vida del paciente o, en este caso, de la empresa. Si es el caso lo mejor es tratar de aliviar el malestar de la mejor forma posible.

Todas las instituciones, grandes y pequeñas, públicas y privadas, con ánimo o sin ánimo de lucro tienen defectos e imperfecciones. Pero eso no quiere decir que debemos permanecer pasivos.

Es necesario afrontar la enfermedad organizacional y usar todos los medios posibles para contribuir a su mejoría; contratar especialistas capaces de hacer una valoración objetiva de su estado, de establecer el tratamiento adecuado y de trazar las medidas de seguimiento y control.

Solo aquellas organizaciones que sean capaces de alcanzar la coherencia interna, el sentido común y el bienestar de todos sus miembros podrán permanecer en el mercado.



→ Fuente

- Marcos Urarte, Consultor Alta Dirección y Conferenciante, Presidente Grupo Pharos - Socio Estratégico Focus Gestión Humana y Empresarial.



Criterios para la adecuada selección de los equipos de protección personal y colectivo - EEPPyC

Existe en las empresas (tanto en el personal como en los directivos) una confusión entre los conceptos de dotación, uniforme y equipos y elementos de protección individual (EEPPyC), en consecuencia, no hay claridad sobre el tratamiento legal para la administración de cada uno de estos.

En este artículo explicaremos las normas que regulan la entrega de EEPPyC y ahondaremos en los criterios para su adecuada selección. También explicaremos brevemente qué los diferencia de los uniformes y la dotación, sobre todo en lo referido al marco legal para su entrega.

Equipos y elementos de protección personal y colectivo

De acuerdo con el decreto 1072, artículo 2.2.4.6.24, una de las obligaciones principales y generales del empleador es velar por la protección, salud y seguridad de los trabajadores a partir de varias acciones, dentro de las que se cuenta la entrega de elementos de protección individual (EPPyC).

Según la Resolución 2400 de 1979, en todos los establecimientos de trabajo en donde los trabajadores estén expuestos a riesgos físicos, mecánicos, químicos, biológicos, etc., los patronos suministrarán los equipos de protección adecuados, según la naturaleza del riesgo, que reúnan condiciones de seguridad y eficiencia para el usuario.

¿Cuáles son obligaciones del empresario respecto a los EPPyC?

Los EPPyC deben tener unas características mínimas de calidad, eficiencia y uso, que en algunos casos estarán determinadas por un estándar internacional, también deberá tenerse en cuenta el grado de discomfort que producen en el trabajador.

Su entrega no está sujeta al salario devengado pues su finalidad es protegerlo de peligros durante su trabajo, su cambio se hace cuando esté dañado o ya no sea eficaz.

No pueden ser entregados a capricho del empleador o contratante, la decisión de que algunos empleados usen determinados elementos debe tomarse en atención a los peligros asociados al cargo.

Otras obligaciones del empleador respecto a los EPPyC son:

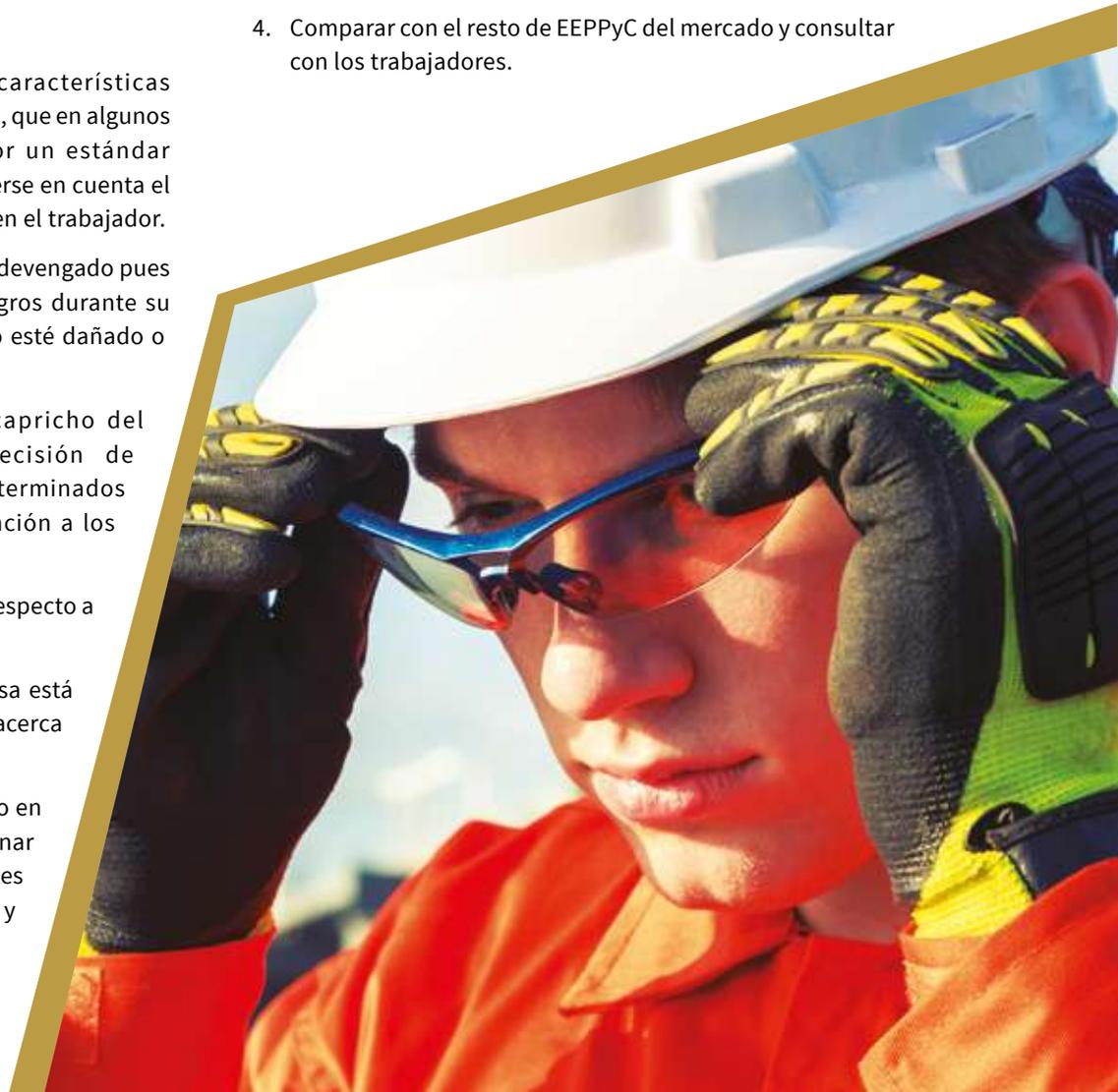
- Asegurarse de que en la empresa está disponible toda la información acerca de cada EPPyC.
- Concretar los puestos de trabajo en los que deban usarse y determinar para cada uno de ellos qué partes del cuerpo se deben proteger y con qué tipo de EPPyC.

- Proporcionar de forma totalmente gratuita los EPPyC a todos los trabajadores que deban de usarlos.
- Reponer los EPPyC cuando sea necesario. Para ello debe definirse un procedimiento que contemple la información que se debe dar a los trabajadores al momento de la entrega y las políticas de reposición por límites de uso establecidos, caducidad o envejecimiento.
- Velar, en todo momento, por la correcta utilización de EPPyC.

¿Cómo elegir los equipos y elementos de protección personal y colectivo?

Para elegir los EPPyC más adecuados a las necesidades de prevención de riesgos de una empresa es necesario:

1. Identificar y evaluar los riesgos: se han de considerar la parte del cuerpo a proteger y la naturaleza de la exposición.
2. Definir el equipo de protección individual que se necesita de acuerdo con las características del trabajo y la anatomía del trabajador.
3. Estar pendiente de las modificaciones en cualquiera de los criterios para la elección de los EPPyC.
4. Comparar con el resto de EPPyC del mercado y consultar con los trabajadores.



¿En qué se diferencian lo EEPPyC de la dotación y los uniformes de trabajo

Dotación

Es una prestación legal regulada en el Código Sustantivo del Trabajo artículos 230 al 235, actualizada con la Ley 11 de 1984. La norma ordena a todo empleador que emplee uno o más trabajadores, y que como contraprestación a sus servicios les pague una remuneración de hasta dos salarios mínimos legales mensuales vigentes, a entregar una dotación de calzado y un vestido adecuado en tres fechas del año: 30 de abril, 31 de agosto y 20 de diciembre.

El trabajador adquiere el derecho a recibir dotación después de un mínimo de tres meses de labor. Esta prestación social no es susceptible de ser compensada en dinero y en caso de que el empleador omita esta obligación deberá indemnizar al trabajador.

Uniforme

Este se relaciona más con la imagen corporativa y su entrega no depende del salario del trabajador ni de su tiempo en la empresa.

La dotación se compone de calzado y vestido de labor, por lo tanto, si se hace entrega de uniforme y este se compone de calzado y vestido de labor, se estaría cumpliendo la obligación de reconocer la dotación a los trabajadores que cumplan los requisitos para beneficiarse de esta prestación social, sin embargo, es importante que en el formato quede de manera expresa el cumplimiento de esta obligación.

Al uniforme puede dársele carácter de herramienta de trabajo y el empleador puede establecer las directrices para su uso y porte adecuado, sancionando las conductas que se aparten de estos parámetros. Su entrega se hace a voluntad del empleador, a diferencia de la dotación y los EPP.



Una de las obligaciones principales y generales del empleador es velar por la protección, salud y seguridad de los trabajadores.

Conclusión

De acuerdo con todo lo anterior, es claro que estos tres conceptos tienen una finalidad distinta, siendo en todo caso obligatorio desde el punto de vista legal, la entrega de la dotación y de los elementos de protección personal en los términos establecidos. Si el trabajador incumple en el porte y uso adecuado de los mismos podrá ser acreedor a una sanción disciplinaria, respetando siempre el debido proceso.

Manejando por la vida con los pilares de la Seguridad Vial

¿Sabía que durante cada día del 2017 perdieron la vida 18 personas en accidentes de tránsito en calles y carreteras de Colombia?

En promedio 4 de cada 10 accidentes en el país dejan muertos o heridos. Medicina Legal reportó que durante el 2017, 38.070 personas tuvieron heridas de consideración, en algunos casos con consecuencias permanentes.

Los informes siguen destacando que el mayor número de accidentes ocurren en moto. Por ejemplo: nueve de cada diez muertos y 63 de cada 100 de los lesionados iban en una moto o fueron atropellados por esta clase de vehículo.

De los usuarios de motos (conductor o pasajero) que pierden la vida, 6 de cada 10 mueren en choques con otros vehículos; de estos el 23,4% (casi uno de cada cuatro) murió en choque con otra moto.

El mayor número de muertes y lesiones son ocasionados por choque de vehículos, ya que 4 de cada 10 muertes y 7 de cada 10 lesiones se generan por una colisión.

El análisis de estas tendencias nos lleva a concluir que desobedecer las normas de tránsito, en especial las de límites de velocidad, es el principal factor de accidentalidad en el país.

Por eso es necesario generar conciencia y compromiso desde las organizaciones públicas y privadas, e implementar acciones que contribuyan a reducir estas cifras.

La Ley 1503 de 2011, el Decreto 2851 de 2013 y la Resolución 1565 de 2014 detallan los requisitos legales para el establecimiento de medidas orientadas a la seguridad vial dentro de las organizaciones.



Durante el 2017 murieron 6.479 personas en accidentes de tránsito en Colombia, el 49% (3.198 casos), corresponden a usuarios de motocicleta (conductor y pasajero), el 26% (1.718 casos) a peatones, el 14% (881 casos) a usuarios de vehículo (conductor y pasajero) y el 5% (359 casos) a usuarios de bicicleta (ciclista y acompañante). El 81,48% de las personas fallecidas fueron hombres y el 18,52% mujeres.

Cinco Pilares de la seguridad vial

1. Fortalecimiento de la gestión institucional. Para que las acciones diseñadas por una organización sobre seguridad vial tengan impacto es necesario que estén en el contexto de buena gestión ordenada en etapas: planeación, implementación, verificación y mejora. De forma más detallada estos son los componentes de una adecuada gestión:

- Conformación del equipo de trabajo.
- Definición de roles y funciones.
- Asignación de recursos.
 - Definición de política de seguridad vial.
 - Elaboración del diagnóstico.
 - Definición de objetivos.
 - Definición e implementación de acciones.
 - Seguimiento y evaluación.
 - Realización de auditorías.

2. Comportamiento humano. Este factor es la causa del 80% de los accidentes viales en el país. Deben establecerse lineamientos de educación y responsabilidad social empresarial para promover la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguras en la vía.

Existen algunas acciones puntuales para este fin:

- Políticas de regulación.
- Capacitación en seguridad vial.
- Procesos de selección y control de documentación.
- Elementos de protección.

3. Vehículos Seguros. La organización debe determinar el tipo de vehículos que se utilizarán en su operación para implementar las siguientes medidas:

- Control de documentación y registro de vehículos.
- Inspección diaria de vehículos o chequeo pre-operacional.
- Plan de mantenimiento.

Los accidentes en la vía están mediados por el comportamiento inadecuado de los actores de la seguridad vial: los peatones, los transeúntes, los pasajeros y conductores de vehículos automotores y no automotores, los motociclistas, los ciclistas, los acompañantes y los pasajeros.



Los accidentes de tránsito son un problema de alto impacto social, de salud, económico y laboral. Se estima que las lesiones por accidentes de tráfico ocuparán en el año 2.020, el tercer lugar entre las diez principales causas de muerte en todo el mundo.

Organización Mundial de la Salud (OMS).

4. Infraestructura segura. La evaluación de la infraestructura vial ayuda en la toma de decisiones, en la comprensión del entorno, y en el establecimiento de medidas para las rutas internas (zonas de desplazamiento de vehículos al interior de las instalaciones) como para las rutas externas, con estudios de que permitan identificar puntos críticos, análisis de trayectos de viaje y definición de políticas de administración de rutas.

5. Atención a víctimas. Las organizaciones deben establecer un protocolo de atención de accidentes, para que los empleados conozcan el procedimiento a seguir en ante un accidente de tránsito, así como sus derechos y alternativas de acción.

Para el análisis, diagnóstico y toma de decisiones es importante llevar un registro histórico de datos para documentar la información de eventos laborales viales, en el cual se tomen en cuenta aspectos como su gravedad, los factores asociados y las posibles causas, información que permita establecer acciones para la reducción de la accidentalidad vial.

Tecnologías para la disminución de accidentes viales

La accidentalidad es hoy en día una de las mayores preocupaciones de los fabricantes de automóviles y de las autoridades viales. Como es común en esta época, el mundo tecnológico ha aportado herramientas muy valiosas para evitar accidentes:

- **Control de velocidad adaptativo:** es un sensor capaz de establecer si la distancia del carro que va adelante es muy baja, disminuirá la velocidad para conservar una distancia segura, aumentará la velocidad cuando detecte que la distancia es de nuevo la adecuada.

- **Limitador Inteligente de velocidad:** una herramienta que “lee” las señales de tránsito y, con base en esta información, establece el límite de velocidad adecuado.
- **Control para el arranque en pendiente:** impide el clásico deslizamiento que ocurre cuando se arranca el carro en una pendiente, que puede ser causa de accidentes.
- **ESP:** se trata de un programa basado en sensores capaces de notar cambios bruscos en la dirección, los frenos o en el comportamiento del auto que indiquen la posibilidad de pérdida de control del vehículo.
- **Detección de accidentes por alcance:** es también un radar, ubicado en la parte superior del parabrisas que examina el área delante del vehículo y detecta diversos obstáculos.



- **Luces autoadaptables:** regulan y ajustan el patrón de iluminación del carro en relación a la velocidad, el entorno y las condiciones medioambientales.
- **Detección de Peatones:** es una cámara que va en el parabrisas sumada a un radar que va en el parachoques, el sistema puede reconocer, gracias a su base de datos, si un obstáculo en la vía es una persona o algún elemento vial.
- **Sistema de alerta de cansancio:** es capaz de aprender acerca de los comportamientos del conductor y reconocer su patrones de alerta y cansancio, si detecta cambios relacionados con fatiga le dará un aviso al conductor para que descanse.

→ Bibliografía

- Observatorio de la Agencia Nacional de Seguridad Vial.
- Resolución 1565 de 2014.
- Ley 1503 de 2011.



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



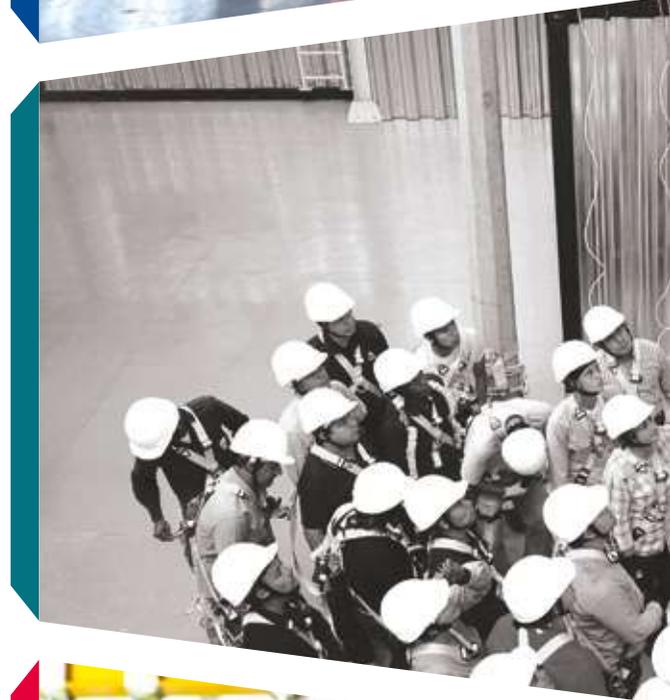
Resolución 1178

Normativa para entidades formadoras de trabajo en alturas

El trabajo en alturas es una actividad de alto riesgo, del cumplimiento de las medidas de seguridad depende la integridad física, el bienestar y la vida de los trabajadores.

La legislación nacional no solo ha emitido normas para las áreas de trabajo en lo que los trabajadores se enfrentan al riesgo de caídas, sino también para los centros de formación en los que se capacitan día a día cientos de colombianos para aprender a ejecutar estas tareas con todos los estándares de seguridad.

En particular, la Resolución 1178 de 2017, que reglamenta los requisitos técnicos y de seguridad que deben cumplir los centros de capacitación y entrenamiento en protección contra caídas. En este artículo reseñamos los aspectos más destacados de esta resolución.





El trabajo en altura es considerado por el Ministerio del Trabajo como de alto riesgo, debido a que es una de las primeras causas de accidentalidad y de muerte en la actividad laboral.

¿Quiénes pueden ofrecer servicios de formación para trabajo en alturas?

Los programas de capacitación para jefes de área, coordinadores de trabajo en alturas y trabajadores operativos podrán ser impartidos por estas entidades, las cuales deben tener entrenadores certificados y acatar los lineamientos de la Resolución 1178:

- El Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA).
- Empleadores o empresas, utilizando el mecanismo de formación de las Unidades Vocacionales de Aprendizaje (UVAE).
- Instituciones de Educación Superior aprobadas por el Ministerio de Educación Nacional.
- Personas Naturales y Jurídicas con Licencia en Salud Ocupacional.
- Instituciones de Formación para el Trabajo y Desarrollo Humano con certificación en Sistemas de Gestión de la Calidad.
- Cajas de Compensación Familiar.

El Ministerio de trabajo realizará visitas técnicas de verificación y seguimiento a los centros de capacitación y entrenamiento, con el fin de verificar el cumplimiento de las disposiciones señaladas en la Resolución.

10 requisitos para su funcionamiento

Dichas entidades deberán cumplir con los siguientes lineamientos:

1. Disponer de un centro de capacitación y entrenamiento legalmente constituido, que cumpla con los requisitos normativos y atienda los riesgos derivados del proceso de aprendizaje.
2. Tener un seguro de accidentes que garantice indemnizaciones y asistencia económica a los aprendices en caso de que se presente un evento o enfermedad derivada del desarrollo del curso.
3. Establecer un código de buen comportamiento que debe ser difundido entre los participantes del curso con anterioridad al inicio de su formación y entrenamiento.
4. Trazar un perfil de ingreso para las personas que serán admitidas en el que se contemplen los conocimientos, aptitudes y habilidades básicas que requieren los aspirantes, así como el perfil de egreso que les permita saber de antemano cuáles serán las habilidades y competencias que adquirirán, así como corroborar que el programa cumple con los objetivos propuestos.
5. Organizar el programa de formación en distintas unidades, módulos o secciones temáticas, cada una de ellas con sus objetivos, calendario, ejercicios teóricos y prácticos, materiales de apoyo, etc.
6. Hacer un examen de aptitud médica a los aspirantes para certificar que tienen las condiciones idóneas para ejecutar trabajos en alturas.
7. Incentivar y promover la debida capacitación de los aspirantes mediante la enseñanza de diversas técnicas, ejercicios prácticos y maniobras.
8. Emplear el 60% del tiempo a actividades prácticas de entrenamiento y el 40% restante para la capacitación teórica.
9. Identificar, analizar, evaluar, controlar y documentar, para cada ciclo del programa, los peligros asociados a la infraestructura y a los equipos y tecnologías usadas. A partir de allí adoptar medidas individuales y grupales, así como pasivas y activas, para evitar que los aprendices sufran lesiones o accidentes.
10. Poner en marcha un programa permanente de inspección y mantenimiento de instalaciones, equipos y demás herramientas utilizadas durante el proceso de formación.



La capacitación es la herramienta más eficaz para generar cambios conductuales y mejorar los niveles de seguridad.

Por último, es necesario destacar que todas las locaciones y herramientas utilizadas para la formación deben estar adecuadas para que los aprendices simulen las situaciones reales a las que se verán enfrentados en su desempeño como trabajadores en alturas.

Estas deben estar adecuadas para prevenir todos los riesgos posibles y para tener una respuesta rápida y eficaz ante situaciones de emergencia.



Nuevos plazos para el pago de PILA a través de planilla electrónica

La Planilla Integrada de Liquidación de Aportes – PILA es un formulario electrónico creado por el Ministerio de Protección Social para facilitar el proceso de pago de aportes por parte de los trabajadores independientes al Sistema de Seguridad Social Integral y Parafiscales.

En este formulario los cotizantes detallan la información de cada uno de los subsistemas a los cuales aportan: salud, pensión, riesgos profesionales, caja de compensación, SENA, ICBF, ESAP y Ministerio de Educación.

Fue creado con el fin de facilitar a todos los trabajadores independientes del país liquidar y pagar sus aportes a Seguridad Social por medio de transferencias electrónicas.

Al integrar todos los subsistemas referidos facilita a los trabajadores el pago ya que no deben hacerlo por separado para cada uno de estos, razón por la cual la planilla se llama integrada.



Pila electrónica La única forma de pago de la gente PILA

La gente pila sabe de seguridad

PILA electrónica evita llevar efectivo y entrega comprobante inmediato

Ten presente las fechas de inicio para pagar **SÓLO** planilla electrónica

RANGO DE COTIZACIONES

OBLIGATORIEDAD USO PLANILLA ELECTRÓNICA

5 cotizantes y 4 cotizantes con municipios con categoría diferente a 5 y 6

1 de marzo de 2019

Cualquier modalidad de planilla electrónica o asistida

Dependientes: 1 y 2 cotizantes y hasta 4 en municipios con categoría 5 y 6.
Independientes: con ingreso base cotización \leq a 2 a inferior a 4SMLMV, residentes en municipios con categoría 5 y 6.

Este es un trámite obligatorio del decreto 948 de 2018, Ministerio de Salud y Protección Social.

Para hacer el pago de tu pila electrónica, ingresa vía web a tu plataforma de confianza.

Teniendo en cuenta que una gran cantidad de aportantes y cotizantes independientes a la seguridad social usan la modalidad de pago asistido, debido principalmente a que no conocen la tecnología, el gobierno nacional mediante el Decreto 1765 de 2017 estableció los plazos para la utilización obligatoria de la planilla electrónica dentro de ciertas categorías.

Estos son los nuevos plazos:

Los aportantes y los pagadores de pensiones cuyo número de cotizantes y/o pensionados se encuentren en la siguiente tabla, deberán autoliquidar y pagar los aportes utilizando la planilla integrada de liquidación de aportes - PILA, mediante la modalidad de planilla electrónica, a partir de las siguientes fechas.

Para las empresas

RANGO INGRESO BASE DE COTIZACIÓN	OBLIGATORIEDAD USO PLANILLA ELECTRÓNICA
6 y 7 cotizantes	1 de noviembre de 2018
5 cotizantes	1 de marzo de 2019
4 cotizantes en municipios con categoría diferente a 5 y 6	1 de marzo de 2019
3 cotizantes en municipios con categoría diferente a 5 y 6	1 de mayo de 2019

Los aportantes y los pagadores de pensiones que cuenten con 1 o 2 cotizantes y aquellos que cuenten con hasta 4 cotizantes en los municipios de categoría 5 y 6, podrán utilizar para el pago de sus aportes al Sistema de Seguridad Social Integral y parafiscales cualquier modalidad de planilla, bien sea electrónica o asistida.

Independientes

Los cotizantes independientes cuyo ingreso base de cotización se encuentre en la siguiente tabla deberán autoliquidar y pagar sus aportes utilizando la Planilla Integrada de Liquidación de Aportes - PILA mediante la modalidad de planilla electrónica, a partir de las siguientes fechas:

RANGO INGRESO BASE DE COTIZACIÓN	OBLIGATORIEDAD USO PLANILLA ELECTRÓNICA
Mayor o igual a 2 e inferior a 3 salarios mínimos legales mensuales vigentes residentes en municipios con categoría diferente a 5 y 6	1 de noviembre de 2018

Los cotizantes independientes con ingreso base de cotización menor a 2 salarios mínimos legales mensuales vigentes y aquellos cuyo ingreso base de cotización sea mayor o igual a 2 e inferior a 4 salarios mínimos legales mensuales vigentes, residentes en municipios de categorías 5 y 6 podrán utilizar para el pago de sus aportes al Sistema de Seguridad Social Integral y parafiscales cualquier modalidad de pago, bien sea electrónica o asistida.

→ Fuente

• Minsalud, Decreto 948, Mayo. 31/18



Centro de Rehabilitación AXA COLPATRIA: Más ventajas para nuestros usuarios

La meta de todo programa de rehabilitación es brindar la atención adecuada para que un trabajador lesionado supere las consecuencias del evento. Conscientes de esta misión, en ARL AXA COLPATRIA ofrecemos el mejor servicio posible, tanto a nuestras empresas afiliadas como a sus trabajadores, con el fin de cuidar su salud y asegurar su recuperación tras un accidente laboral.

Por esta razón contamos con el Centro de Rehabilitación AXA COLPATRIA, una unidad médica muy bien equipada, confortable y con un gran equipo multidisciplinario, conformado por médicos especialistas, médicos laborales y del trabajo, profesionales de la salud como fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos, profesionales en enfermería, entre otros, que apoyan el proceso de rehabilitación de los trabajadores afiliados.

Somos la única ARL del país que ofrece este servicio, lo que representa una enorme ventaja para nuestras empresas afiliadas.

Algunos de los servicios que ofrecemos en este lugar son:

- **Unidad asistencial: fisioterapia y rehabilitación.**
- **Unidad de calificación y valoración del daño corporal.**
- **Cirugía plástica.**
- **Ortopedia y traumatología.**
- **Neurocirugía.**
- **Medicina interna.**
- **Terapia física.**
- **Cirugía de mano.**
- **Sala de yesos.**
- **Terapia de frío y calor.**
- **Medicina laboral:**
 - **Calificación de origen.**
 - **Calificación de pérdida de capacidad laboral.**
 - **Conceptos médicos laborales.**
 - **Apoyo al reintegro laboral.**
 - **Medicina laboral empresarial.**
 - **Análisis de situación de trabajo.**
 - **Seguimiento de casos con IT prolongada.**
- **Unidad de electrodiagnóstico.**
 - **Electromiografía.**
 - **Neuroconducción.**
 - **Potenciales evocados.**
- **Fisioterapia.**
 - **Equipos de fortalecimiento muscular.**

Buscamos la recuperación del trabajador en el menor tiempo posible para que pueda reincorporarse a su actividad productiva en las mejores condiciones.



Centro de Rehabilitación AXA COLPATRIA

Calle 12 B No.71 D- 61 Local 215 - Centro Comercial Bazar Alsacia, Bogotá

Teléfono: (1) 7460075

Horario de atención: Lunes a Viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

Sábado de 8 a.m. a 12 p.m.

- Solicitudes de análisis de situación de trabajo y/o apoyo al retorno laboral por accidente de trabajo y enfermedad laboral: Yeidy Navarro Zuloaga. Correo: yeidy.navarro@axacolpatria.co Tel.: (1) 7460075 ext. 130
- Agendamiento de citas por ARL: a través del Call Center. Tel.: (1) 4235757 opción 2.
- Solicitudes de información del trámite administrativo de medicina laboral, del proceso de determinación de origen y valoración de la pérdida de capacidad laboral: Gina Paola Rincón Bernal. Correo: gina.rinconb@axacolpatria.co Tel.: (1) 7460075 ext: 155 - 149 - 152
- Solicitudes de información de medicina laboral empresarial de los casos: Alejandra Sofía Urrego. Correo: alejandra.urrego@axacolpatria.co Tel.: (1) 7460075 ext. 104.

En el Sistema de Riesgo Laboral de Colombia, los empleadores, requieren el acompañamiento por parte de su ARL, en el seguimiento del plan de rehabilitación de sus trabajadores que han presentado alguna contingencia por accidente de trabajo o enfermedad laboral.

En ARL AXA COLPATRIA conocemos a fondo estas disposiciones y las cumplimos a cabalidad, sabemos que nuestro deber es velar por el bienestar de los empleados del país.



XVI Olimpiadas

de Brigadas de Emergencia **AXA COLPATRIA**





El Grupo de Apoyo y Respuesta a Emergencias y Tareas Críticas - GAREC celebró el pasado 25 de octubre de 2018 la edición número dieciséis (16) de las Olimpiadas de Brigadas de Emergencia AXA COLPATRIA. El evento tuvo lugar en el Centro de Entrenamiento de la Cruz Roja Colombiana, en el Municipio de Tabio, Cundinamarca.

Contó con la participación de ochenta (80) empresas, cada una de ellas con seis (6) brigadistas en competencia y su respectivo acompañante, es decir 560 profesionales. También se contó con el apoyo de cien (100) Asesores y Líderes de Prevención y Servicio, para un total de 660 profesionales.

En esta ocasión las Olimpiadas tuvieron como meta evaluar los conocimientos y el entrenamiento adquirido por las brigadas de emergencia de las empresas afiliadas a ARL AXA COLPATRIA, especialmente en lo referente a la preparación para la prevención y control de emergencias en primeros auxilios, incendios, confinados, colapsados, alturas, evacuación, búsqueda, rescate, confianza, trabajo en equipo, carrera de observación y materiales peligrosos.

Las competencias estuvieron orientadas a evaluar y someter a prueba los conocimientos técnicos que cada una de las brigadas ha alcanzado durante todo su proceso de capacitación y formación.

Desde AXA COLPATRIA queremos agradecer a todas las empresas que se sumaron a esta jornada, en especial por el compromiso de los brigadistas elegidos para participar, quienes durante todo el evento demostraron su completo conocimiento y dominio en las actividades propuestas y sobresalieron por su empeño y su gran energía para completar cada uno de los retos.

BRIGADAS GANADORAS DE LAS OLIMPIADAS

1

Ladrillera Santafé S.A. - Usme



2

Alquería Productos Naturales de la Sabana S.A.



3

Bell Star S.A.



ISO 45001:2018



Factores clave en la estructura de alto nivel y el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo

Por: Nixus Capital Humano

El 12 de marzo de 2018 se publicó la norma ISO 45001 que define los requisitos de los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Fue emitida por ISO y adoptada por ICONTEC mediante NTC ISO 45001.

Las empresas colombianas que estén certificadas con la norma NTC OHSAS 18001:2007 deberán migrar a esta nueva norma y cumplir los requisitos de la Estructura de Alto Nivel.

Estructura de Alto Nivel y el SG-SST

El objetivo de la Estructura de Alto Nivel ISO es definir una terminología y estructura común para facilitar la integración de los requisitos de distintos sistemas de gestión implementados por una organización. La estructura se orienta a:

- Fomentar el **Liderazgo de la Alta Dirección**, encargada de la rendición de cuentas de los resultados previstos y de la eficacia de los sistemas de gestión.

- Promover el **Pensamiento basado en riesgos**, para la identificación temprana de riesgos y la puesta en marcha de acciones que disminuyan su ocurrencia.
- Implementar un **Enfoque basado en procesos**, en el que se definen y gestionen sistemáticamente cada uno de ellos.

En el esquema se describen los aspectos en la Estructura de Alto Nivel aplicada a los SG SST y, de forma específica, para la norma ISO 45001:2018:

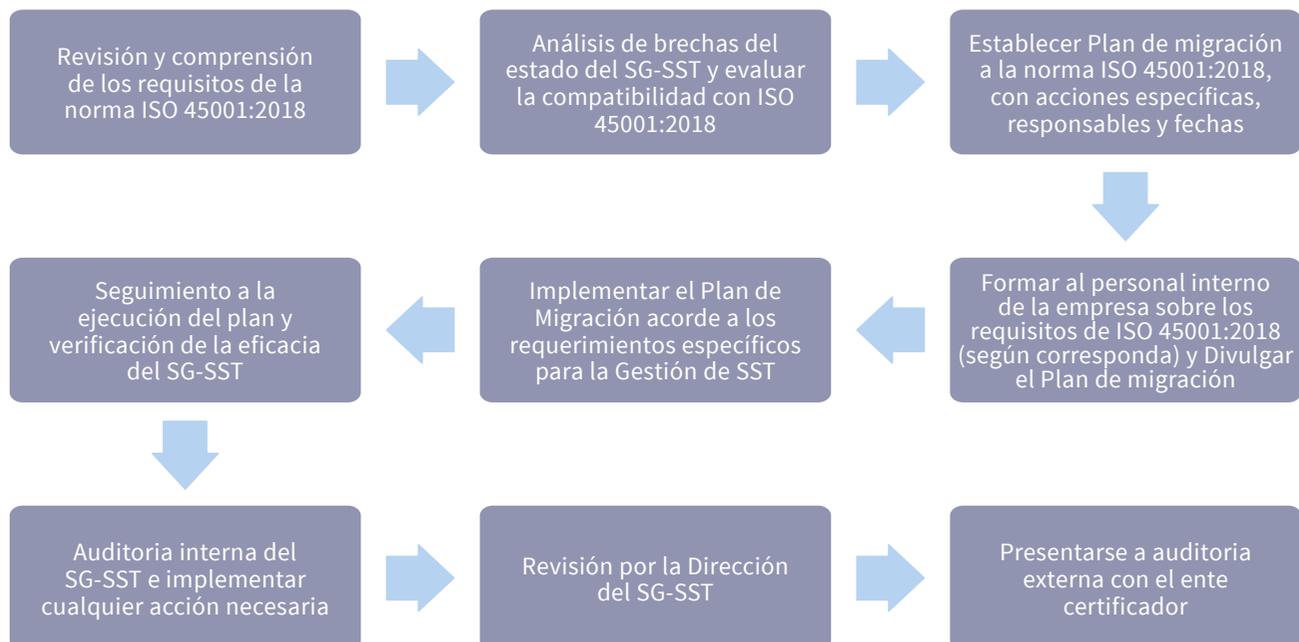


Esquema 1. Estructura de alto nivel y principales aspectos de la norma ISO 45001:2018

Migración oportuna de OHSAS 18001:2007 a ISO 45001:2018

Los tiempos límite para hacer esta migración se definen en el documento IAF MD 21:2018 “Requerimientos para la migración a ISO 45001”. Las organizaciones certificadas por OHSAS 18001:2007 tendrán un plazo máximo de 3 años para la migración.

Esto significa que los certificados emitidos (OHSAS 18001:2007) tendrán vigencia hasta el 6 de marzo del 2021. Sin embargo, recomendamos empezar la migración en un período aproximado de un año a un año y medio, contados a partir de la fecha de emisión de la norma, asegurándose de hacer una planeación que contemple como mínimo, estas acciones:



Esquema 2. Pautas para una migración oportuna a la norma ISO 45001:2018

En caso de que no se haga en este plazo sugerimos no esperar a la fecha límite (marzo de 2021) dado que para ese momento estará colmada la capacidad de los entes certificadoros.

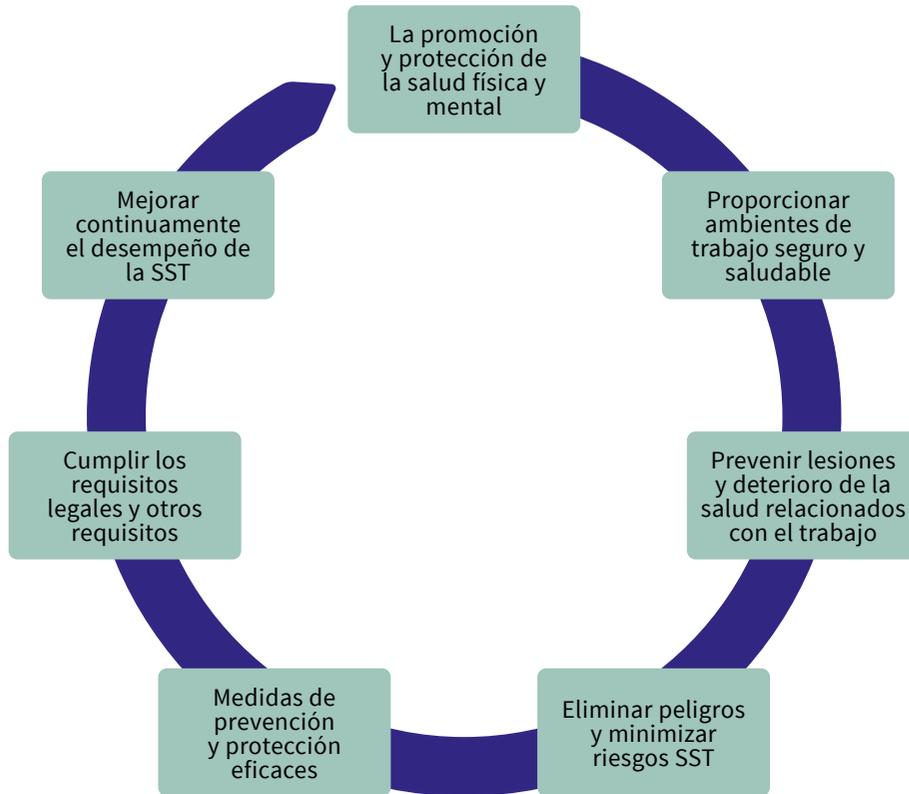
Además, es probable que el certificado de su organización pierda vigencia, por eso recomendamos que su empresa se presente, a más tardar, de 4 a 6 meses antes del vencimiento de la fecha límite.

Cabe anotar que si en la actualidad la organización está implementando el SG-SST con los requisitos de la norma OHSAS 18001:2007, podrá presentarse a certificación durante el período de migración de 3 años, sin embargo debe recordar que la vigencia del certificado va hasta el 6 de marzo de 2021, con independencia de su fecha de emisión.



Factores claves en la implementación del SG SST

Antes de mencionar los factores de éxito, queremos destacar los beneficios de establecer, implementar, mantener y mejorar el SG SST:



Esquema 3. Beneficios de los SG-SST en una organización

Para el logro de estos beneficios no es suficiente la aplicación de la norma, pues esta solo establece requisitos, pero cada organización decide cómo los cumplirá.

Estos son algunos factores de éxito en la implementación del SG SST:

- **Decisión estratégica y operacional:** diseñar un SG-SST a la medida permite que todos los miembros de la organización trabajen conjuntamente por una cultura de la seguridad y del compromiso con la vida.
- **Asignación y provisión de recursos:** la adecuada gestión de riesgos requiere que la alta dirección asigne recursos propios para la implementación de las medidas necesarias.
- **Liderazgo, compromiso y participación:** si todos los integrantes de una organización se comprometen con su seguridad y salud, así como con la de otras personas, se trascienden los límites del SG-SST y se convierte en un valor corporativo.

Una vez se logra el compromiso el liderazgo se vuelve innato, pues todos asumen el rol de observar los comportamientos y condiciones del entorno de trabajo y promueven la implementación de prácticas sanas y seguras.

- **Medidas de prevención y protección eficaces:** para implementar las medidas necesarias debe tenerse en cuenta la jerarquía de controles establecida en el numeral 8.1.2 de la norma ISO 45001:
 - Eliminar el peligro.
 - Sustituir con procesos, operaciones, materiales o equipos menos peligrosos.
 - Utilizar controles de ingeniería y reorganización del trabajo.
 - Utilizar controles administrativos, incluyendo formación.
 - Utilizar equipos de protección personal adecuados.
- **Compatibilidad con requisitos legales aplicables en SST:** El SG SST bajo las directrices de la norma ISO 45001:2018 es compatible con los requisitos legales de SST aplicables en Colombia, ya que en el numeral 6.1.3 “Determinación de los requisitos legales y otros requisitos” exige que se tengan en cuenta.

En conclusión, un SG SST, más allá de disminuir los accidentes de trabajo y enfermedades laborales, construye relaciones para beneficio de todos (del tipo gana - gana) entre los empleadores y los trabajadores, también minimiza el riesgo legal y aumenta la confianza de clientes e inversionistas en su organización.

→ Fuente

- Editada por el Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación (ICONTEC). Norma técnica colombiana NTC ISO 45001:2018 “Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo-Requisitos con orientación para su uso-”. 12 de marzo de 2018.
- International Accreditation Forum, Inc. IAF Mandatory Document Requirements for the Migration to ISO 45001:2018 from OHSAS 18001:2007 (IAF MD 21:2018). 18 de enero de 2018.
- Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación (ICONTEC). Circular 149 Certificación Sistema de Gestión. 7 de marzo de 2018.



ALICIA ARANGO

Nuevos retos en Seguridad y Salud en el Trabajo

Alicia Arango Olmos, la actual Ministra de Trabajo, es administradora de empresas del Colegio de Estudios Superiores de Administración (CESA) y tiene una especialización en Gestión Pública e Instituciones Administrativas de la Universidad de los Andes.

Ahora, desde el Ministerio del Trabajo liderará la agenda de esta cartera para potencializar el diálogo social entre los distintos actores del sector y avanzar en la modernidad del país.



Para el Ministerio es de vital importancia la reducción de la mortalidad y accidentalidad laboral. Tenemos en claro que la implementación y ejecución de los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo al interior de las empresas es la herramienta requerida para lograrlo.

¿Qué retos le impone estar al frente de la cartera del Ministerio de Trabajo?

El reto principal es contribuir a la generación de empleo, reducir los altos índices de informalidad laboral en Colombia -incluso en la ruralidad-, fortalecer el diálogo social con el fin de encontrar acuerdos y lograr consensos tripartitos, así como generar las condiciones, junto con los diferentes actores del sector trabajo, para avanzar en la concreción de condiciones de trabajo decentes para que los colombianos reciban sus prestaciones sociales y su seguridad social.

¿Qué políticas o proyectos para estimular el desarrollo del Sistema General de Riesgos Laborales va a promover desde el Ministerio?

De acuerdo con cifras compartidas en junio de 2018 por la Federación de Aseguradores Colombianos - Fasecolda, el sistema ha logrado un total de 10.2 millones de empleados protegidos, sin embargo esto significa tan solo el 47% de la población empleada en Colombia.

La baja tasa de afiliación de los trabajadores independientes y los niveles de informalidad laboral son los principales retos que afronta el sistema antes de lograr un cubrimiento total.

En esta medida será importante trabajar en temas prioritarios como el desarrollo de un sistema de información que permita la captura, gestión y difusión de información generada por los actores del Sistema General de Riesgos Laborales y el fortalecimiento de las funciones de Inspección, Vigilancia y Control (IVC).



¿Qué importancia tienen para la cartera laboral temas como el empleo decente y el diálogo tripartito en el marco del cumplimiento y las garantías de derechos para los trabajadores?

Es importante recordar que el pasado 9 de octubre, junto al presidente Iván Duque Márquez, empresarios, gremios y trabajadores firmamos el Pacto por el Trabajo Decente en Colombia. Iniciativa que busca incentivar la empleabilidad, promover el acceso a la protección social, velar por el cumplimiento

y respeto por los derechos de los trabajadores colombianos y fortalecer el diálogo social.

Tal y como lo afirmó el Presidente Duque, éste acuerdo representa un compromiso de vida y servirá para construir una Colombia enmarcada en el emprendimiento y la equidad.

Desde que asumió el cargo se ha trazado una ruta para mejorar las condiciones laborales en Colombia, ¿cómo va esta gestión?

En el mes de septiembre se dieron a conocer los temas prioritarios para el Gobierno Nacional respecto al sector, con el fin de fortalecerlo y mejorar el empleo en Colombia. La fuerza laboral es, tal vez, lo más importante que tiene un país, por esta razón, trabajaré incansablemente para garantizarles a todos los colombianos condiciones de trabajo dignas, que permitan mejorar su calidad de vida y la de sus familias.

¿En qué consiste el proyecto piloto de ventanilla única?

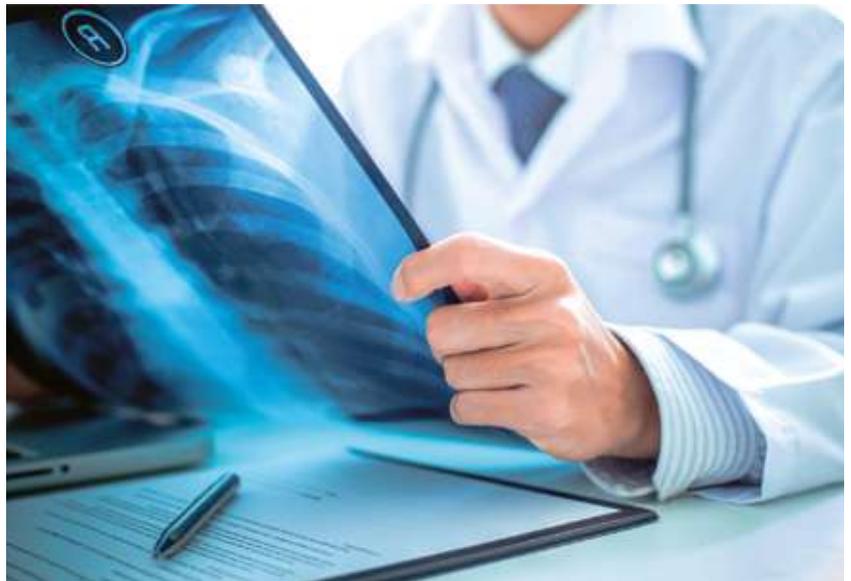
Un avance importante en materia laboral es el proyecto piloto de la Ventanilla Única, que es una herramienta adicional a la solicitud física para que el ciudadano no tenga que desplazarse a las sedes de las Direcciones Territoriales o Inspecciones de trabajo.

La ventanilla de radicación web permitirá tramitar desde la aprobación del reglamento de trabajo de las empresas de servicios temporales hasta la autorización para las horas extras. Queremos integrar a este modelo al menos 20 trámites en temas de inspección, vigilancia y control.

¿Qué es Colabora?

Colabora, Centro de Orientación y Atención Laboral, es el Programa Nacional de Servicio al Ciudadano del Ministerio del Trabajo que brinda mayores y mejores herramientas para orientar, informar y responder a las inquietudes de cualquier ciudadano, sea trabajador o empleador, accediendo además a información actualizada sobre obligaciones y derechos laborales de todos los colombianos.

De acuerdo con el Fondo de Riesgos Laborales de la República de Colombia Durante el 2017 se presentaron en Colombia 4 muertes por enfermedad laboral calificada, 562 muertes por accidente de trabajo y 9.661 enfermedades laborales calificadas. Desde la administración pública es necesario trabajar porque estas cifras se reduzcan al mínimo.



¿Qué opinión le merece el vergonzoso fraude que se está cometiendo con las incapacidades médicas y por las cuales se están viendo perjudicadas las empresas y el Estado?

Tal como lo he manifestado, es preciso hacer un llamado a los trabajadores y médicos para que respeten la incapacidad laboral. Este es un derecho que tienen todas las personas que se enferman, sin embargo, es necesario revisar el abuso o uso indebido de un derecho que tiene como finalidad la protección del trabajador cuando presenta una condición de vulnerabilidad que le impide asistir a su trabajo.

Las cifras son realmente alarmantes: en 2016 se registraron 26 millones de días de incapacidad en Colombia, el 40% de los trabajadores que presentaron estas incapacidades son jóvenes entre los 20 a los 29 años, los días que más se enferman son los lunes en los meses de junio y diciembre, algo que llama mucho la atención.



Consejos para una navidad ecológica

¡Es un buen momento para pensar por anticipado en el sentido de esta fecha! y para imaginar otras formas de celebrarla.

El significado de la navidad ha quedado sepultado por los afanes, los viajes, el derroche, los trancones y las largas filas en los almacenes. Los excesos de estas épocas nos dejan muchas veces con los bolsillos vacíos y además se producen desperdicios muy por encima de lo normal: de un 20% a 30% más que en otras épocas del año.

Durante los últimos años ha aparecido la tendencia de la navidad ecológica, se trata de pequeñas y contundentes acciones respecto a la decoración, la cena y los regalos que pueden aportar a un ambiente más sano y limpio en esta temporada.



Los regalos

Si se trata de regalos para sus hijos o sobrinos elija aquellos que sean educativos y propicien un ambiente de aprendizaje, que además les sirvan durante un buen tiempo y aporten a sus actividades cotidianas. Para sus demás regalos:

- Reflexione sobre su utilidad.
- Piense cómo repercutirá su utilización en el medio ambiente.
- Cerciórese de que estén hechos de materiales naturales y biodegradables.
- Compre productos locales.
- Prefiera juguetes sin pilas.
- Si tienen pilas que sean recargables.
- Compre un cargador que consuma poca energía.

La decoración

No es necesario que compre adornos navideños suntuosos, más bien busque inspiración en el reciclaje:

- Reemplace solo los adornos que están muy deteriorados.
- Haga un afiche de bienvenida con materiales que tenga en casa.
- Use musgo sintético, aserrín o estropajo para su pesebre.
- Haga casas con cartón reciclable o resina.
- Prefiera los adornos hechos con materiales reciclables.
- Sea prudente con la iluminación, encienda a determinadas horas y por unos períodos cortos.
- Apáguelas durante la noche.
- No utilice sprays de “nieve”, pues sus componentes influyen en el cambio climático.

La comida

Para esta fecha siempre pensamos en preparaciones exquisitas pero es difícil decidir debido a la gran oferta que hay en el mercado. Limite su elección con estos criterios ecológicos:

- Disminuya el consumo de enlatados.
- Prefiera una gran cantidad de alimentos frescos que pueda.
- Escoja platos que requieran poco tiempo de cocción, ayudará a ahorrar energía.
- Prefiera comidas típicas.
- Intente no usar envases plásticos o desechables.



¿Y al otro día de la navidad?

- Recuerde que el papel de regalo que esté en buen estado puede servir para otra ocasión.
- Clasifique la basura, así facilitará su reciclaje.
- Guarde bien su decoración de Navidad, puede usarla nuevamente o intercambiarla con sus familiares.
- Ponga en práctica estos consejos para otras festividades del año.

Intentar una navidad más ecológica puede ser el inicio de otras acciones que puede emprender por el cuidado del medio ambiente. Esto no significa privar a su familia la alegría o el disfrute, sino más bien generar un poco más de conciencia sobre el cuidado del planeta.

EN VACACIONES. DESCONÉCTESE



El descanso tiene un gran impacto en nuestra salud mental y es necesario para reducir el estrés laboral y mejorar el rendimiento a la vuelta al trabajo.

¿Ha oído hablar del estrés vacacional? es un padecimiento que afecta a personas que ni siquiera durante las vacaciones pueden desconectarse de sus preocupaciones laborales y por esta razón no logran disfrutar de la compañía familiar ni de las actividades de relax.

Se calcula que el 70% de las personas que trabajan han pensado en sus obligaciones profesionales durante al menos los cuatro o cinco primeros días de sus vacaciones, también se conectan a internet para contestar correos o hacen llamadas para gestionar pendientes laborales.

La consecuencia más grave de esto es que el cuerpo no descansa ni se recupera y pueden aparecer trastornos delicados como el estrés crónico, de donde se derivan otras patologías: hipertensión arterial, diabetes, accidentes cerebrovasculares, infarto agudo de miocardio, ataques de pánico y ansiedad generalizada, entre otras.

Los trabajadores más expuestos a este riesgo son aquellos que están muy involucrados en la competencia social que los presiona a mantenerse en un determinado cargo y a sostener cierto estilo de vida o quienes tienen muchas responsabilidades, baja capacidad de delegar y quienes se rehúsan a ceder el control.

Cómo evita el estrés vacacional

Es importante que sea consciente de que solamente usted puede tomar la decisión de apartarse temporalmente de su trabajo y relajar su cuerpo y su mente, pues por más que sus familiares o amigos le insistan en descansar, si usted no toma conciencia de la importancia de desconectarse de su trabajo durante los días vacacionales será imposible lograrlo.

Le damos estos consejos:

- Con algún tiempo de anticipación a sus vacaciones haga una planeación detallada para poder dejar al día sus asuntos, de tal manera que no al momento de irse no haya cosas urgentes que solucionar. Si es necesario delegue a otros ciertas tareas.
- Ejecute su plan al pie de la letra para que el último día de trabajo antes de sus vacaciones sea muy relajado.
- Infórmeles a sus clientes y proveedores las fechas en las que estará ausente.
- No responda llamadas laborales.
- Desconéctese de verdad, recuerde que esto solo es posible algunos días de cada año, aproveche la oportunidad para dedicar tiempo a usted mismo y a los suyos.



Planeé con tiempo las vacaciones y desconéctese por completo del mundo laboral.

- Por ningún motivo se lleve trabajo para la casa o su lugar de descanso con la idea de que al tener tanto tiempo libre podrá dedicar una fracción de esté a sus asuntos pendientes.
- Para revitalizar su cuerpo durante las vacaciones haga ejercicio, beba mucha agua, coma bien y duerma lo suficiente (al menos 8 horas cada noche). Es común que las personas desajusten sus horarios de sueño durante las vacaciones, esto no es muy recomendable ya que se pueden producir cambios en su reloj biológico y puede tener problemas al volver a la rutina laboral.
- No dedique su tiempo de las vacaciones solo para ver televisión o estar en el computador.
- Planee actividades que le permitan relajarse y divertirse: hacer yoga, leer, visitar museos o preparar su receta favorita, etc.
- Si va a viajar asegúrese de planear con anticipación todos los detalles, de modo que cuando llegue la fecha no vaya a sufrir de estrés. También evite alargar el viaje hasta el último día de las vacaciones.
- No se exceda en los planes vacacionales, se trata de descansar y no de hacer actividades extenuantes que terminen dejándolo aún más fatigado que el mismo trabajo.
- Aproveche el receso para reflexionar sobre aquellos aspectos que quiera cambiar en su vida y póngase objetivos que pueda cumplir.
- No aplase sus vacaciones para el próximo año ni tome menos días de los que tiene permitidos, no es una decisión saludable.

El principal objetivo de las vacaciones es darnos la oportunidad de cuidarnos y de disfrutar haciendo lo que más nos gusta para contrarrestar el estrés y romper con la monotonía de la rutina.

Es innegable que la tecnología nos permite trabajar desde cualquier lugar y a cualquier hora, pero no debemos permitir que eso mismo arruine nuestra vida social y personal.

Alejarnos de la oficina durante el tiempo en que no estamos en ella es un derecho de todos los trabajadores y debe ser una prioridad para preservar la salud física y mental.

Practique deporte sin riesgos para su salud

En los últimos tiempos se han popularizado las llamadas vacaciones deportivas, que muchos ven como una oportunidad para ponerse en forma o asumir retos físicos. Algunas veces lo hacen a través de gimnasios o servicios de entrenamiento personal, y en otros como una práctica auto-guiada.

Establezca límites acordes a su condición física

Para empezar es necesario que tenga en claro que usted realizará una clase de ejercicio que se llama deporte de mantenimiento que tiene unos parámetros muy diferentes a los del deporte de competición. El primero se realiza con el fin de protegerse ante enfermedades físicas y mentales y ocupar de una forma constructiva y lúdica su tiempo libre.

Sea consciente de sus límites

Para empezar, es necesario que tenga en claro la diferencia entre el deporte de mantenimiento y el de competición. Sea realista, usted no es un deportista de élite ni conseguirá reconocimiento mundial con su entrenamiento, aunque está muy bien que se interese en la actividad física como medida de protección ante enfermedades físicas y mentales.



La implementación de un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada y ejercicio físico regular, junto con evitar el tabaco, pueden reducir entre un 5 y un 10% el peso corporal y hasta un 30% de la grasa visceral.

Pero es muy importante que lo haga de forma progresiva. Estas son las recomendaciones internacionales de actividad física para la población adulta:

1. Actividad aeróbica:

Ejercítense en bloques con duración mínima de 10 minutos. Si busca mayores beneficios, aumente hasta a 300 minutos de moderada o 150 de vigorosa a la semana, o una combinación equivalente de ambas.

- Ejercicios de fortalecimiento de los grandes grupos musculares al menos dos días a la semana.
- Series de ejercicios de flexibilidad dos veces a la semana, con el fin de mantener la amplitud de movilidad articular.
- Las personas de edad con dificultades de movilidad deben hacer actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas al menos 3 días a la semana. Deben mantenerse activos hasta donde les sea posible.

2. Reducir el sedentarismo:

- Reduzca el tiempo frente a la televisión u otras pantallas.
- Cambie una parte del recorrido en carro o transporte público por caminar o andar en bicicleta.
- Evite estar sentado durante mucho tiempo. Levantese cada una o dos horas para dar un paseo y hacer una breve sesión de estiramientos.

3. Por actividad física moderada se entiende:

- Caminar a un ritmo superior al ritmo normal.
- Bicicleta estática a un ritmo cómodo o bicicleta de ruta o paseo en plano a un ritmo que no produzca fatiga.
- Ejercicio de piscina o natación a un ritmo cómodo, en estilo libre (crol) o espalda.
- Actividad de gimnasio o tipo *fitness* de forma cómoda, con peso y repeticiones que no supongan fatiga o incremento importante de la frecuencia cardíaca.



Recomendaciones médicas importantes

También es necesario tener en cuenta algunas pautas médicas a la hora de empezar a hacer ejercicio físico:

- ▶ **Consultar a expertos:** si su plan es ejercitarse de forma continua es importante que sea evaluado por un profesional. Lo aconsejable sería que le hicieran una exploración física completa que detalle sus antecedentes médicos familiares y personales, talla, peso, índice de masa corporal, tensión arterial, constantes basales, frecuencia cardíaca, saturación de oxígeno, una auscultación y un electrocardiograma.
- ▶ **Hacer calentamiento previo:** es muy importante preparar los músculos para la actividad física. Debería dedicar 5-10 minutos antes de la práctica de ejercicio fuerte para hacer estiramientos, movimientos repetitivos o inicio gradual de la actividad.
- ▶ **Alimentación sana y equilibrada:** tener una dieta acorde con las necesidades nutricionales y energéticas, así como con el desgaste calórico previsible, es otro punto importante a tener en cuenta antes de empezar un plan de entrenamiento físico.
- ▶ **Correcta hidratación:** es fundamental antes, durante y después del ejercicio. La deshidratación produce mareos y vértigos y es causa de calambres y lesiones musculares.
- ▶ **Utilizar un equipo deportivo adecuado:** use ropa y calzado cómodo adaptado al deporte que vaya a practicar.

Si dedica tan solo 30 minutos diarios a hacer ejercicio evitará la aparición y progresión de muchas enfermedades pero sea prudente, hacer ejercicio no significa terminar exhausto. Puede empezar a ejercitarse con caminatas largas, es un ejercicio poderoso y muy benéfico.

- ▶ **Hacer ejercicio progresivamente:** evitar la práctica intensa o excesiva cuando esté empezando un programa de acondicionamiento, si tiene períodos largos de descanso no retome de una sola vez la actividad deportiva intensa.
- ▶ **Relajar los músculos:** tras un entrenamiento no debe parar la actividad de forma brusca. Al llegar a casa vale la pena hacer otros 5-10 minutos de estiramiento para acostumbrar a músculos y ligamentos, y para recuperar una temperatura normal previa a la ducha.
- ▶ **Ante desgarros leves, aplicar frío:** cuando se sufre un desgarro leve la primera señal es el dolor. Aplicar hielo sobre la zona dolorida durante diez o quince minutos puede aliviarlo.
- ▶ **Cuidado con los excesos:** es importante no seguir haciendo ejercicio si nota alguna molestia o dolor importante ya que podría provocar sobrecargas innecesarias y molestas.

Para tener en cuenta:

Los planes de actividad física en la adultez deben estar guiados por profesionales: deportólogos, nutricionistas, médicos generales, fisioterapeutas. Dado el auge que han tenido muchas disciplinas como el atletismo, el ciclismo, el montañismo, prácticas de gimnasio como el *crossfit*, el pilates o el yoga, suelen obviarse las valoraciones necesarias para no poner en riesgo su salud. No lo haga, siga nuestras recomendaciones para lograr una faceta deportiva de total beneficio para usted.

→ Fuente

- Dr. Rubén Goñi Robledo. FEA Traumatología y ortopedia. Complejo Hospitalario de Navarra Dra. Marta Aguado Sevilla. MIR Anestesiología y reanimación. Complejo Hospitalario de Navarra.

Bogotá: destino turístico número uno de Colombia

Bogotá se incluye hoy en día como una de las 20 capitales más pobladas del mundo, con una gran mezcla cultural, pues está habitada por personas provenientes de todo el país y más recientemente por inmigrantes de muchas partes del mundo que han aportado mucho al gran crecimiento cultural y gastronómico de la capital.

Hace apenas unas pocas semanas una importante revista de circulación nacional informaba que Bogotá es el destino turístico número 1 de Colombia, información sin duda destacable si tenemos en cuenta que durante décadas los sitios turísticos predilectos, tanto de los nacionales como de los extranjeros, fueron las playas del Caribe y los numerosos destinos naturales que han hecho famoso al país en el mundo entero, como Caño Cristales en la Serranía de la Macarena, la Sierra Nevada de Santa Marta y las apetecidas playas de la Costa Atlántica, entre muchos otros sitios destacados.

En las décadas pasadas el turismo hacia la capital del país estuvo marcado, más que nada, por su interés como destino de negocios, pero con el paso de los años la oferta hotelera y gastronómica ha tenido un impresionante desarrollo, convirtiéndola en un lugar muy amigable para los extranjeros.

Esto, sumado a su oferta cultural, además de su clima que recientemente ha sido reconocido también como uno de los mejores del mundo, la han posicionado como el destino favorito hoy en día en Colombia.

En este artículo queremos mostrarte algunos de los destinos imperdibles en la capital del país.





La Candelaria

El centro histórico de la ciudad es reconocido no solo por su hermosa arquitectura colonial sino por ser el lugar exacto de la fundación de la capital del país, el mítico lugar al que llegó Gonzalo Jiménez de Quesada impresionado por haber encontrado una planicie (meseta) en medio de los Andes colombianos, que hoy en día se conoce como la Sabana de Bogotá.

Es también uno de los epicentros de la movida cultural de la ciudad, con infinidad de museos y teatros, entre ellos el Museo Nacional, el Museo Botero, y el Centro Cultural Gabriel García Márquez, el hermoso Teatro Colón, el Jorge Eliécer Gaitán, la Cinemateca Distrital y algunas de las salas de cine más antiguas de la ciudad, además de muchos centros artesanales.

También podrás visitar el sitio exacto en el que estalló El Bogotazo, evento que partió en dos la historia del país.

La Candelaria es el destino ideal si quieres conocer la Bogotá más tradicional, incluso en su clima, pues es una de las zonas más frías y lluviosas de la ciudad por su cercanía a los hermosos cerros orientales, que enmarcan la ciudad por su lado oriental. También si quieres conocer la movida más *underground* de la ciudad es una gran idea, con hermosos locales para escuchar tangos, tomar café o las tradicionales onces bogotanas a las cuatro de la tarde, con chocolate, panes de diferente denominación y queso.

Si no visitas La Candelaria no conoces del todo a la ciudad. Otros sitios de interés son la Catedral Primada, la Plaza de Bolívar, el Palacio de Nariño y el Chorro de Quevedo, lugar exacto de la fundación de la ciudad.

Museo Botero

Situado en La Candelaria, justo al lado de la Biblioteca Luis Ángel Arango, se encuentra una de las más destacadas colecciones de pinturas y esculturas, donadas por el pintor colombiano Fernando Botero. Es uno de los más famosos destinos turísticos de la ciudad, contiene más de un centenar de obras, entre pinturas y esculturas de este artista, además de su colección personal de pintores tan destacados como Renoir, Monet, Edgar Degas, Marc Chagall, Gustav Klimt y Salvador Dalí, entre otros.

Muchas de las pinturas de Botero relatan el modo de ser colombiano y reflejan gran parte de la historia nacional, un lugar imperdible si es que quieres conocer desde otra perspectiva los devenires de la nación.

Centro Cultural Gabriel García Márquez

También se ubica en La Candelaria, destaca su arquitectura que contrasta fuertemente con el tradicional estilo colonial del barrio, el edificio es una creación reciente (2008) del reconocido arquitecto colombiano Rogelio Salmona, un espacio muy orgánico y agradable desde donde se puede contemplar los hermosos tejados y cúpulas de La Candelaria. Contiene también una enorme librería con más de cien mil volúmenes a la venta, que es escenario frecuente de espectáculos.



Museo del Oro

Colombia es reconocida en el mundo entero por el mito de El Dorado, que obsesionó a las conquistadores durante siglos y que es una de las historias más maravillosas del mundo.

El Museo del Oro contiene una de las colecciones más extraordinarias de objetos precolombinos, con cerca de treinta y cuatro mil piezas provenientes de diferentes culturas indígenas: la Calima, Muisca, Nariño, Quimbaya, Sinú, Tayrona, San Agustín, Tierradentro, Tolima, entre otras.



Y la pieza más preciada del conjunto: la balsa muisca, una pieza de oro y cobre, fabricada entre los años 600 y 1600 d.C. que consiste de una balsa en oro que representa la leyenda del Dorado. Su exhibición se hace en una sala especial que ofrece una experiencia a través de la cual se recrea el mito de El Dorado.

Además, el edificio mismo del museo se considera una obra de arquitectura moderna, reflejo del proceso de renovación arquitectónica que sufrió la capital en los años 70 a través de la influencia de la escuela Bauhaus.



Santuario de Monserrate

La iglesia del Señor Caído de Monserrate se ubica en uno de los cerros tutelares de la ciudad (el cerro de Monserrate) y hace parte de su identidad, pues la ciudad generalmente es representada a través de dibujos de los cerros orientales y la popular iglesia, ubicada en la cima de una montaña de 3.000 metros de altura (400 m. más arriba de la altura de la ciudad que está a 2.600 m.) y desde donde puede apreciarse gran parte de la enorme ciudad.

Es sitio acostumbrado de procesiones de peregrinos que suben domingo a domingo a visitar el santuario y la escultura “Santo Cristo Caído a los azotes y clavado en la cruz”, erigida en 1656. Al lugar se puede llegar caminando (una caminata exigente sobre todo para quienes no están acostumbrados a la altura) o en el teleférico o funicular, mucho más apropiado para los menos entrenados en lugares montañosos.



Otros sitios que puedes visitar son: la Torre Colpatria, el Parque Nacional Enrique Olaya Herrera, la tradicional carrera séptima, eje vial a través del cual se desarrolló urbanísticamente la ciudad, el Parque Simón Bolívar, Maloka, Teusaquillo y Quinta Camacho, reconocidos por su maravillosa arquitectura.





25% de los accidentes laborales tienen relación con consumo de alcohol o drogas

Según la Organización Internacional del Trabajo, entre un 20 % y 25 % de los accidentes en el trabajo se le pueden atribuir al consumo de alcohol o drogas, así lo reveló Carmen Bueno, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo de esta organización para el Cono Sur, en el marco del Seminario “Gestión del consumo de sustancias psicoactivas en empresas de petróleo y gas”, realizado en Buenos Aires, el pasado mes de septiembre.

Bueno también habló sobre otros impactos de esta problemática en las organizaciones, como por ejemplo el ausentismo laboral que en empleados consumidores es 2 o 3 veces más alto y el costo de las incapacidades por enfermedad, que es 3 veces superior al de empleados que no consumen drogas ilícitas.

La situación es de especial atención, ya que cifras de la Organización Mundial de la Salud demuestran que en el año 2014 el alcohol produjo la muerte de una persona cada dos minutos en América latina, mientras que en el año 2016 más de 246 millones de personas entre los 15 y 64 años, es decir 1 de cada 20 habitantes en el mundo, admitieron haber consumido drogas ilícitas.

Se estima que el 65 % de los consumidores de estas sustancias se encuentran bajo sus efectos mientras realizan actividades laborales, generando poca concentración, mala realización de sus deberes y ocasionando altas probabilidades de sufrir y causar algún tipo de accidente.

Fuente: Organización internacional del trabajo (OIT)

3,6 Billones

le cuestan los accidentes de tránsito a la seguridad social

Día del Trabajo Decente

En el marco de la conmemoración del Día del Trabajo Decente, la Dirección Territorial de Bogotá del Ministerio del Trabajo, realizó diferentes actividades, con el fin de capacitar a los empresarios en temas como el trámite de calificación y pérdida de capacidad laboral.

Como resultado del evento, se estableció la necesidad del Gobierno de incorporar más normas con respecto al control en las incapacidades originadas tanto por factores laborales como comunes, definir un procedimiento para la realización de investigación de accidentes laborales e implementar un procedimiento para la rehabilitación, reincorporación y restablecimiento laboral de los enfermos y accidentados.

Fuente. Mintrabajo





Primer Sistema de Radares para Colombia

Colombia contará por primera vez con un Sistema de Radares que permitirá aumentar en cerca del 90% la precisión de pronósticos y predicciones de eventos extremos.

Se trata de la tecnología al servicio de la prevención y mitigación de riesgos generados por variabilidad climática.

Fuente. Minambiente

Plan Ambulatorio de Salud AXA COLPATRIA

El Nuevo Plan Ambulatorio de AXA COLPATRIA ofrece consulta médica general y especializada, consulta domiciliaria y traslado en ambulancia; y exámenes de laboratorio simple y de diagnóstico especializado, incluidas ecografías relacionadas por maternidad, todo de manera ilimitada. Así mismo, cubre el traslado a tres consultas médicas sin pago de bono, beneficio que solo ofrece esta compañía en el mercado.

Fuente. AXA COLPATRIA



Ventanilla Única de Trámites

La creación de la Ventanilla Única de Trámites en materia laboral les permitirá a los ciudadanos, realizar servicios electrónicamente sin hacer filas, desplazamientos y ahorro en tiempo y dinero.

La ventanilla de radicación WEB permitirá adelantar desde la aprobación del reglamento de trabajo de las empresas de servicios temporales hasta la expedición de certificados, autorizaciones y permisos. Ahorrará cerca de 20 trámites en temas de inspección, vigilancia y control.

Fuente. Mintrabajo

Taxis solo para ellas

El Femtaxi como ha sido llamado en la ciudad de Medellín, es un novedoso servicio de taxi destinado sólo para mujeres, el cual fue creado buscando brindar mayor comodidad a las usuarias de este servicio ante ciertos comportamientos que les resultaban incómodos como los piropos o las miradas no respetuosas de los conductores. Entre los servicios a los que acceden las mujeres en Femtaxi se encuentran conductores capacitados en derechos humanos y servicio al cliente, vehículos limpios, además de una pantalla interna que proyecta consejos de salud y belleza.

Fuente: Alcaldía de Medellín.

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