



ARL

prensa



Riesgos Laborales derivados de la automatización en las empresas



El mejor aliado en la protección de sus trabajadores

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



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 ANZI 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.

Nixus

- Pedagogía lúdica.
- Asesoría jurídica.
- Seguridad vial.
- Medicina del Trabajo y Ergonomía.
- Formación y desarrollo organizacional.
- Gestión del riesgo psicosocial.
- Sistemas integrados de gestión.

Centro de Rehabilitación

Los usuarios de nuestra ARL cuentan con un centro de atención ambulatoria dispuesto a atender todas sus necesidades.

Nuestros servicios:

- Cirugía de mano
- Fisiatría
- Ortopedia
- Medicina laboral
- Terapia física.

Calle 128 No. 71D - 61 / local 215, Bogotá D.C.
Teléfono: 746 0075

DIRECCIÓN

Juan Guillermo Zuloaga

COORDINACIÓN PUBLICACIÓN

Laura Parra Quintero

COMITÉ EDITORIAL

Juan Guillermo Zuloaga / William Germán Barón Santoyo / María García Campa / Diana Carolina Torres Londoño / 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 / **Calí** (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

6 / INFORMÁTICA

Software para el Sistema de Gestión, Salud y Seguridad en el Trabajo.

9 / SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Brigada de emergencias, equipos empresariales que salvan vidas.

13 / INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Riesgos laborales derivados de la automatización en las empresas.

16 / LEGISLACIÓN

El acoso laboral. Cada vez más en aumento en Colombia.

19 / HIDROCARBUROS - SEGURIDAD INDUSTRIAL

Tipos de tanques para almacenamiento de hidrocarburos.

20 / HIDROCARBUROS - MEDICINA PREVENTIVA Y DEL TRABAJO

Silicosis y cáncer de pulmón en la industria del fracking.

21 / HIDROCARBUROS - HIGIENE INDUSTRIAL

Peligros químicos del proceso de extracción de crudo.

22 / HIDROCARBUROS - ERGONOMÍA

Peligro biomecánico en la industria de hidrocarburos.



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



c.romero@anzen.com.co
Tel: (57-1) 702 7928

Fotografía

ARLPrensa - © Purestock -
Photo Disc® - 123RF® - Pixabay -
Cámara Colombiana de la
Infraestructura

24 / NUESTROS SERVICIOS

Programa Integral de Capacitación PIC 2019.

27 / HOJA DE VIDA

Juan Martín Caicedo Ferrer

30 / ACTUALIDAD

Obesidad: Una pandemia que afecta a las empresas.

33 / MEDIO AMBIENTE

Día Mundial de la Vida Silvestre 2019: Vida submarina.

36 / DEPORTE

El Golf es un deporte saludable para su mente y su cuerpo.

39 / TURISMO

¡Listo Medellín!

42 / NOTICIAS



ARL AXA COLPATRIA.

Su Aliado Integral

ARL AXA COLPATRIA se fundó en 1995, apenas dos años después de la promulgación de La Ley 100 de 1993, que facultó a las compañías de seguros de vida para la administración del rubro de seguros en riesgos profesionales.

Fuimos pioneros en el país de la puesta en marcha de este proyecto gubernamental en asociación con la empresa privada, cuyo fin primordial era guiar a las empresas en la estructuración de entornos laborales que ofrecieran bienestar creciente y sostenido a todos los trabajadores del país.

En este 2019 completamos ya 24 años de trabajo, tiempo durante el cual hemos entregado lo mejor de nuestro capital empresarial y humano para optimizar la gestión en prevención de nuestros afiliados y así ayudar a disminuir los indicadores de accidentalidad y severidad, a potenciar la productividad de las compañías y el bienestar de los trabajadores.

Somos conscientes de que nuestra misión no es solamente la prevención y de que es necesario estar preparados con profesionalismo para responder a los eventos inesperados, por esta razón nuestra área de medicina cuenta con los mejores equipos y profesionales para que los trabajadores afectados por accidentes o lesiones de origen laboral tengan acceso a un proceso de atención y rehabilitación que los ayude a volver a su vida normal lo antes posible.

Hemos proyectado muchos de nuestros esfuerzos en el fomento a la creación de lugares de trabajo sanos, con este objetivo en mente hemos desarrollado un completo programa académico en varios niveles para que nuestros afiliados tengan la mejor formación en este aspecto.

Además nos hemos enfocado en promover la implementación del SG-SST para que las empresas del país se logren estándares internacionales y cumplan con los criterios de seguridad y salud en el trabajo establecidos en las normativas nacionales.

Desde siempre nuestra principal preocupación ha sido mantener la confianza de nuestros afiliados a través del mejor servicio posible. Prueba de que lo hemos conseguido es que hoy en día ARL AXA COLPATRIA se ha posicionado como una de las ARLs más importantes del país.

Conscientes de la enorme responsabilidad social de nuestra labor, seguiremos trabajando con empeño durante las próximas décadas por el crecimiento y bienestar de todos nuestros afiliados.

JUAN GUILLERMO ZULOAGA
Director de Servicio al Cliente
y Líneas de Capital Humano



Software para el Sistema de Gestión, Salud y Seguridad en el Trabajo: un gran paso en la modernización de su empresa

Hoy una gran cantidad de procesos dentro de las empresas se han sistematizado con la ayuda de software desarrollado a la medida de las necesidades de las organizaciones. En la actualidad cada vez más se usa software especializado para la gestión del SG-SST.

¿Se imagina que los procesos contables de su empresa se llevaran manualmente, sin la ayuda de un software? Suena bastante anticuado ¿verdad? Y aún, si quisiera hacerlo, las entidades de control del gobierno no se lo permitirían.

Vale lo mismo para muchos otros procesos dentro de su organización a los que quizás no ha dado la suficiente importancia, como el SG-SST.

Hoy en día es común que la información requerida para la implementación del SG-SST sea almacenada por los encargados en documentos de Word y hojas de Excel, un procedimiento poco adecuado que puede tener un alto costo administrativo para su organización pues implica demasiada información desagregada, de difícil interpretación y sin los protocolos de seguridad y confidencialidad requeridos.

El software permite agilizar muchos procesos pues cuenta con filtros por empleado, posición, día, proveedor de servicios, médicos tratantes, etc.



¿Qué significa implementar un software de gestión en SST?

En la práctica significa que los procesos de salud y seguridad de la empresa serán registrados por un software y la información se almacenará en bases de datos; también que existen rutinas seguras desde el punto de vista operacional y de la conservación de la información.

De este modo será posible mantener todos los registros en un solo lugar así, como los datos históricos por años, sin riesgo de pérdida, con acceso seguro y controlado de la información.

También será mucho más sencilla la integración con el área de recursos humanos para la puesta en marcha de programas de riesgos en el día a día y el control de diferentes procesos administrativos de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST): las comunicaciones de accidentes de trabajo, entrega de los equipos y elementos de protección individual y colectiva (EPPyC), generación de informes, historias clínicas, informe médico anual, entre otros.

Al adquirir un software de esta clase los responsables podrán controlar más de 30 rutinas o procesos administrativos en una empresa con diferentes controles como por ejemplo los exigidos en el Decreto 1072: indicadores, registros y no conformidades.

¿Cómo presentar la propuesta de compra ante la dirección?

Un cambio de esta clase sin duda generará resistencias entre las directivas y los encargados de las decisiones financieras. En la discusión pueden surgir preguntas como estas: *¿por qué se requiere un software para SG-SST? ¿Acaso esta área no cuenta ya con los computadores necesarios? ¿Es necesario un software para las historias clínicas?*

Ante estas preguntas las respuestas más adecuadas serán:

Un software especializado para el área de SG-SST:

...no es lo mismo que “tener computadores”.

...permite establecer una rutina administrativa básica de las áreas de salud y seguridad.

...permite generar informes sobre los cuales hacer planes de prevención.

...permite gestionar adecuadamente las solicitudes de entidades gubernamentales y de vigilancia.

Un problema común en las empresas es el tiempo dedicado a generar estadísticas y controles manuales, desviando al personal de seguridad de sus funciones prioritarias de prevención, la implementación de un software es una gran ayuda en esta dirección.



Beneficios para la empresa

La implementación de un software en el área de SG-SST conlleva reducción de costos, generación de valor agregado y mayor eficiencia administrativa, lo que en últimas se verá reflejado en la productividad de la empresa. Estos son algunos de los beneficios puntuales más evidentes con su puesta en marcha:

- Generación de un perfil de la salud (ocupacional, asistencial) del empleado, a través de la historia de riesgos a los que está o ha estado expuesto, accidentes, incidentes ocurridos en la empresa, información epidemiológica, uso óptimo de (EPPyC).
- Reducción de costos por multas impuestas por el Ministerio del Trabajo por no realizar exámenes periódicos a los empleados.
- Demandas laborales que se pierden por no poder encontrar los soportes de pago de afiliación a la ARL.
- Mayor facilidad para la obtención de los certificados ISO (9001- 45001 etc.) para los que son necesarios los controles de las historias médicas, (EPPyC), capacitaciones en seguridad, mapa de riesgos etc.
- Los gastos de (EPPyC), serán menores ya que los empleados saben que ahora hay un sistema de control.
- El riesgo de tener un trabajador no entrenado o habilitado será menor pues se puede hacer un control permanente de las capacitaciones vencidas.
- Se controla el ausentismo pues las fallas de los empleados se registran en una base de datos única.
- Confiabilidad y solidez ante proveedores, clientes y entes de control.

Consejos para una gran elección

- Escoja un software en función de sus necesidades y posibilidades financieras.
- Compre o alquile un software que ya tenga una buena cantidad de usuarios.
- En el mercado hay muchas buenas opciones, no desgaste al personal de su empresa llevándolos a inventar lo que ya está inventado.
- Considere la posibilidad de uso de un software alojado en la nube.
- Establezca los criterios para la integración con su actual sistema de gestión de recursos humanos.
- Involucre desde el comienzo al área de informática de la empresa y déjele en claro por qué el proyecto es importante para la compañía, recuérdelos que no se trata de un simple control de historias médicas.
- Tenga siempre en cuenta que la sistematización de las áreas de Salud y Seguridad es un proyecto con plazos y responsables, no es solo una compra de una caja de CD's con un software.



Para cerrar...

Cada inversión que haga en la mejora de su empresa redundará en el mediano plazo en un sistema empresarial mucho más productivo, así que cuanto más rápido tome la decisión de empezar a trabajar con un software especializado para el SG-SST más prontamente podrá comprobar las impresionantes mejoras que este puede aportar en la gestión integral de la salud y el bienestar de sus empleados.

→ Fuentes

- Ricardo Donner - Presidente - Nexo CS Informática.
- <https://www.sinap-sys.com/index.php?q=es/content/gestion-informatizada-de-sistemas-de-calidad-medioambiente-y-prevencion-gestion-documental-o>. Página consultada el 15 de enero de 2019.

Brigada de emergencias, equipos empresariales que salvan vidas

Por: Fredy Rodríguez Barrera - Consultor en higiene y seguridad en el trabajo de Nixus Capital Humano.

Toda organización empresarial, independientemente del tamaño de su planta física o de su número de empleados, está expuesta a situaciones de emergencias como incendios o fenómenos naturales, entre otros, ante los cuales se debe estar preparado, pues de la capacidad de atención inmediata depende en gran medida salvaguardar la vida y la integridad de los colaboradores y demás personas, así como los bienes, materias primas y otros activos importantes.

Por esta razón, es necesario que todas las organizaciones conformen su brigada de emergencias, para la planeación y el desarrollo de las capacitaciones en primeros auxilios, control de incendios, evacuación, rescate, comunicación a los entes de emergencia, entre otras, todas ellas de suma importancia para minimizar el efecto de un evento inesperado.

Conformar una brigada de emergencias requiere de cierto conocimiento acerca de su organización, de las capacidades técnicas y emocionales, del trabajo en equipo, de los integrantes y del tipo de labores que se deberán ejecutar ante la ocurrencia de un evento de cualquier clase.

¿Qué es una brigada de emergencia?

Es un conjunto de voluntarios dentro de la organización que han sido capacitados, cuentan con el suficiente liderazgo y con las capacidades físicas y emocionales requeridas para activar y ejecutar los protocolos preestablecidos de respuesta ante emergencias naturales o antrópicas que puedan poner en riesgo la vida e integridad de los trabajadores, así como de los bienes de la empresa.

Toda empresa debería conformar su propia brigada de emergencia. La cantidad de integrantes puede variar en relación a diferentes factores, uno de ellos la cantidad de empleados que tenga. De acuerdo con recomendaciones de Bomberos y de NFPA 600, debería ser el 20% del personal.

¿Cuáles son los criterios para elegir a los miembros de una brigada de emergencias?

Como ya lo mencionamos con anterioridad lo más importante es que los aspirantes a conformar la brigada de emergencias sean voluntarios.

Además de esto, algunas de las cualidades personales con las que deben contar para hacer bien su trabajo son:

- Conocer bien las instalaciones, actividades, procesos y áreas de la empresa.
- Mantener una actitud siempre abierta al aprendizaje y al crecimiento personal y profesional.
- Ser buenos escuchando a los demás.
- Asumir retos con mucha valentía y disposición.
- Mantener una actitud positiva y enérgica ante la vida y el trabajo.
- Valorar la vida humana.
- Ser buenos trabajando en equipo.
- Tener vocación de ayuda.

Deben contemplarse además algunos aspectos físicos y psicológicos adicionales, pues esta clase de emergencias en ocasiones pueden requerir de un intenso trabajo corporal y emocional, se debe tener en cuenta la siguiente evaluación a brigadistas:

Requisitos médicos y físicos	Criterio	Ejemplos
Estado Físico	Condición médica general	Enfermedades.
		Edad.
		Contextura Física.
		Resistencia.
		Capacidad Pulmonar.
	Tipo de estructura en la que opera la brigada	Plana.
		Escaleras.
		Campo abierto.
		Cerrada.
	Equipos a utilizar por el brigadista	Extintores portátiles.
		Mangueras.
		Camillas.
Botiquines.		
Condición Psicológica	Temores	Temor a los espacios cerrado, fuego, alturas, etc.
Formación Académica	Lecto Escritura	Capacidad de seguir instrucciones.



¿Cómo debe estar conformada una brigada de emergencias empresarial?

Dado que una brigada de emergencias debe ser un equipo capaz de ejecutar acciones de forma rápida y coordinada es importante que exista una estructura jerárquica muy bien determinada.

La brigada debe estar conformada así y estas son las funciones de cada uno de sus integrantes:

1. Jefe de Brigada: es el encargado de preparar y coordinar al resto de integrantes para dar respuesta a una posible emergencia. Sus principales atributos son un gran y probado liderazgo dentro de la organización, tener los conocimientos técnicos necesarios para la prevención y atención de emergencias y tener habilidad -también comprobada- para coordinar actividades en grupos de personas.

Algunas de sus funciones son:

- Organizar la brigada, es decir determinar qué responsabilidades tiene cada uno de sus integrantes frente a diferentes tipos de emergencia (primeros auxilios, control incendio, evacuación, rescate, fenómenos naturales, etc.).
- Tomar parte en la estructuración de los planes de respuesta, así como en su difusión y actualización.
- Coordinar y asegurar que se ejecuten los entrenamientos necesarios para que la brigada esté preparada de la mejor forma para responder a las distintas clases de emergencias.
- Mantener vigilancia constante sobre el buen estado de los implementos y equipos que deben usar los brigadistas.



La resolución 0256 de Octubre de 2014 de la Dirección Nacional de Bomberos reglamenta la conformación, capacitación y entrenamiento para las brigadas contra incendio de los sectores energético, industrial, petrolero, minero, portuario, comercial y similares en Colombia.

2. Brigadistas: son los encargados de ejecutar las distintas acciones operativas de respuesta ante las emergencias.

Algunas de sus funciones son:

- Organizar, convocar y participar en los simulacros necesarios para la coordinación efectiva de acciones entre todos los integrantes de la brigada y demás miembros de la organización.
- Determinar la clase de equipos que necesitan para la ejecución de sus labores e informar a los encargados de adquirirlos y mantenerlos en perfecto estado.
- Planear y ejecutar inspecciones frecuentes para determinar posibles riesgos no detectados con anterioridad.
- Informar a los demás miembros de la organización sobre los riesgos detectados y sobre su respuesta ante una posible emergencia derivada de este.
- Diseñar y mantener actualizado un mapa de las instituciones de apoyo para emergencias más cercanas a las instalaciones de la empresa, así como un listado telefónico que debe estar en manos de todos los integrantes de la organización.

¿Cuáles son las funciones de una brigada de emergencia durante el evento?

- Ofrecer primeros auxilios a las personas que lo requieran.
- Clasificar a los heridos de acuerdo con su gravedad y priorizar su atención o posible remisión a instituciones de salud en caso de ser necesario.
- Solicitar la ayuda médica y operativa necesaria, como presencia de paramédicos y de grupos de rescate de apoyo como la Defensa Civil, los Bomberos y la Policía.
- Informar a los lesionados con claridad y prudencia sobre su estado general, sin generar pánico.

¿Cuáles son los grupos operativos de cada brigada?

Además de la organización jerárquica de base que debe tener una brigada (jefe y brigadistas), es necesario organizar subgrupos encargados de cada una de estas tareas:

- Control incendios.
- Búsqueda y rescate.
- Primeros auxilios.
- Evacuación.

Para finalizar...

Las brigadas de emergencias son otra de las estrategias que las organizaciones pueden implementar para cimentar una cultura de la prevención y para responder de forma óptima ante eventos fortuitos.

Es urgente y necesario que en toda organización se conformen estos equipos y se destinen los recursos técnicos y económicos para su capacitación y puesta en marcha. Hacerlo puede ser la diferencia entre una tragedia de gran magnitud o un evento con mínimas consecuencias.

→ Fuentes

- Resolución 0256 de 2014. Dirección Nacional de Bomberos.
- <https://www.arl-colpatria.co/PortalUIColpatria/repositorio/AsesoríaVirtual/a201505141132.pdf>

Portal ARL, nuevos servicios

Portal ARL para empleadores:

Ingresa a www.axacolpatria.co/ingresar a tu cuenta/acceso a clientes ARL para consultas y certificaciones de:



- Estados de cuenta.
- Incapacidades temporales y permanentes de tus trabajadores.
- Certificado de afiliación con actividad económica y tasa de riesgo.
- Novedades de ingreso y retiro.

Portal de clientes - trabajadores:

Ingresa a www.axacolpatria.co/ingresar a tu cuenta/acceso a clientes para consultas y certificaciones de:



- Estados de cuenta del trabajador independiente.
- Historial de afiliación.
- Incapacidades temporales y permanentes.
- Certificado de afiliación.

www.axacolpatria.co    AXA COLPATRIA

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

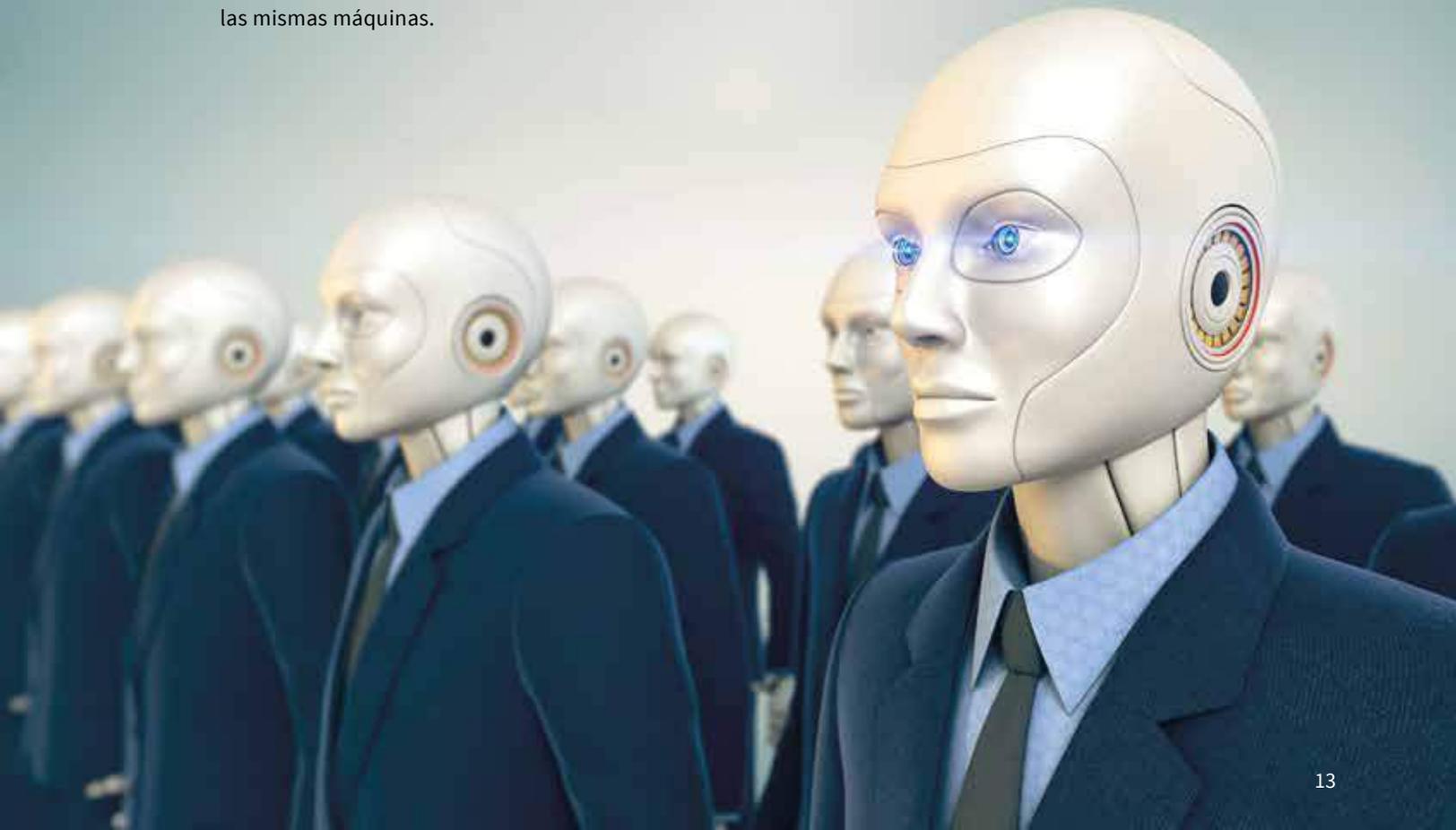
Aplican términos, condiciones y exclusiones.

Riesgos laborales derivados de la automatización en las empresas

El gran desarrollo tecnológico durante los últimos 50 años ha suscitado nuevos interrogantes, desafíos y prioridades en el campo de la salud y la seguridad laboral. Factores como la robótica y la inteligencia artificial, cada vez más presentes en nuestra vida diaria, han redundado en la disminución importante de diferentes clases de riesgos, pero a la par han suscitado la aparición otros nuevos derivados de la automatización del trabajo.

Desde el sector extractivo y agrícola hasta las ocupaciones de los sectores más fuertes de la economía (la industria automotriz y la extracción petrolera y minera), han empezado desde hace ya varias décadas a implementar muchos sistemas automatizados: por ejemplo en el campo los ordeños mecánicos y los sistemas de alimentación automatizada animal para grandes explotaciones pecuarias; los controles automatizados de inventarios en fábricas, los sistemas públicos de vigilancia y seguridad en las ciudades más importantes del mundo y hasta la detección de placas vehiculares en parqueaderos públicos y privados son tareas que han empezado a ser ejecutadas por máquinas.

Así como las empresas se han preocupado por hacer inversión en nuevas tecnologías para aumentar la productividad y, como efecto colateral disminuir riesgos para sus colaboradores, también deberán abordar la evaluación y contención de los nuevos riesgos relacionados fundamentalmente con el estrés que se produce por condiciones de trabajo más intensas y en muchas ocasiones a un ritmo impuesto por las mismas máquinas.



Automatización: beneficios y nuevos riesgos

El cuadro que se muestra a continuación resume los beneficios que se han derivado de una alta automatización en los trabajos, así como los aspectos menos positivos, como por ejemplo la transformación de las condiciones de trabajo que predisponen a los colaboradores a otros factores de riesgo.

Contexto organizativo	Características del trabajo	Mejoras en la salud y seguridad a causa de la implantación de sistemas automatizados	Nuevos riesgos a causa de la implantación de sistemas automatizados
Jornada laboral más flexible (turnos de trabajo y horario flexible).	Más tareas y funciones realizadas por operadores de sistemas automatizados.	Menos accidentes laborales en las empresas con alto grado de automatización.	Mayores niveles de estrés, provocados por una mayor intensidad de trabajo y por un incremento de la carga de trabajo.
Mayor formación de los trabajadores.	Más movilidad funcional en las empresas con alto grado de automatización.	Desde el punto de vista físico, la automatización mejora y optimiza las condiciones de trabajo al eliminar los riesgos laborales producidos por entornos hostiles y sustancias tóxicas.	Mayor presión psicológica, provocada por el ritmo impuesto por la máquina, por las nuevas tareas y por la responsabilidad con respecto a la toma de decisiones
Más contratos temporales (hasta el 40% del empleo industrial en 2015 y el 50% en el sector servicios en 2015).	Mayores niveles de tensión en los empleados de las empresas con alto grado de automatización.		Riesgo de accidentes más graves debido a las características de las nuevas tecnologías de automatización: riesgos producidos por los equipos móviles y el uso de energía eléctrica
Más inestabilidad laboral.	Mayor ritmo de trabajo para los operarios que trabajan con sistemas automatizados.	Eliminación de trabajos pesados y rutinarios.	
Los salarios seguirán como hasta ahora.	Trabajo más variado y gratificante en las empresas con alto grado de automatización.		
Menores oportunidades de promoción profesional.			

Fuente: Nuevas tecnologías y sociedad actual: el impacto de la robótica, tesis doctoral, Madrid, UNED.

Impacto positivo de la automatización en el trabajo

Industrias como la fabricación y pintura de autopartes o la fabricación de vidrios y cerámicas han adquirido altos niveles de automatización con el objetivo de reducir la accidentalidad y enfermedad de los empleados como producto de la exposición a sustancias peligrosas, así como los riesgos ergonómicos y las lesiones por cortes, laceraciones o quemaduras como consecuencia de la manipulación de materiales.

Este cuadro muestra algunos de los impactos positivos de la automatización a diferentes niveles:

Factores estresantes relativos al entorno físico y al lugar de trabajo	Factores estresantes relativos a la forma de realizar las tareas, las relaciones sociales en el trabajo y el desarrollo de una carrera profesional en la empresa	Factores estresantes relativos a las estructuras organizativas al entorno de trabajo
Mejora de las condiciones físicas de trabajo: eliminación de los riesgos laborales asociados a actividades peligrosas o perjudiciales.	Trabajo más variado y gratificante.	Refuerzo del personal de gestión, departamentos de I+D, servicios de mantenimiento, servicios comerciales y sistemas de formación y gestión.
Supresión de tareas pesadas y rutinarias.	Más responsabilidad a todos los niveles.	Más controles de calidad y más controles de productividad.
Disminución del número de accidentes laborales.	Trabajadores más polivalentes.	

Fuente: López Peláez, A. Nuevas tecnologías y sociedad actual: el impacto de la robótica, tesis doctoral, Madrid, UNED.



De acuerdo con una investigación del Massachusetts Institute of Technology la automatización del trabajo se dará en tres grandes oleadas: la primera -que ya vivimos- hasta comienzos del 2020 en el que se habrán automatizado tareas sencillas y el análisis estructurado de datos.

Prevención de los nuevos riesgos

Como es bien sabido en el entorno de los estudios de salud y seguridad en el trabajo, la identificación, prevención y reducción de riesgos es de vital importancia para el buen funcionamiento y la competitividad de toda organización empresarial.

En la medida en que los ambientes laborales se han transformado, como lo venimos señalando, es necesario también que las nuevas condiciones de trabajo se evalúen y se analicen de tal modo que exista un plan de respuesta ante ellos.

Aunque se habla bastante de las consecuencias negativas que puede traer la automatización, muchas de las cuales son reales, también es necesario poner en la balanza los elementos positivos.

La automatización en cada vez un mayor número de industrias sin duda cambiará las condiciones conocidas de trabajo para muchas personas en el mundo con una consecuente disminución del empleo en dichas áreas, se requerirán nuevos conocimientos y personal quizás más calificado para una diversidad de tareas.

El aspecto positivo puede verse reflejado en una menor cantidad de personas haciendo tareas que pueden ser desarrolladas por máquinas, abriendo la posibilidad de vidas más fructíferas en términos de trabajo intelectual.

Algunas de las medidas posibles para mitigar los riesgos derivados de la automatización son:

1. **Capacitación:** la automatización requiere de personal cada vez más formado en cuestiones tecnológicas y capacitado para asumir nuevas tareas con diversos niveles de estrés. Una mayor capacitación aumentará las posibilidades de mejores empleos para quienes han sido sustituidos por las máquinas.

2. **Regulación de las jornadas laborales:** la automatización significa en una gran mayoría de casos un ritmo de trabajo más intenso e interacción con un sistema, con un consecuente agotamiento del trabajador, por esto es necesario fijar períodos de descanso diferentes de los tradicionales, pues el trabajo al ritmo dictado por máquinas crea patrones de cansancio diferentes.
3. **Dictar y socializar normas de uso de las nuevas tecnologías:** esto se hace necesario en todos los sectores económicos que se estén automatizando para reducir los riesgos derivados de su uso.



Conclusión

Una de las acciones de mayor impacto para mitigar los riesgos laborales derivados de la automatización del trabajo en diversas industrias es aumentar el nivel de formación así como hacer inversión en investigación y estructuración de políticas públicas sobre los nuevos riesgos de salud y seguridad en el trabajo. El camino por recorrer es extenso y requiere de un sólido componente ético para su estructuración.

→ Fuentes

- **Antonio López Peláez**, profesor del Departamento de Sociología III (Tendencias sociales) de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED, Madrid - España), especialista en el análisis de los impactos sociales de las nuevas tecnologías y Secretario del curso de post-grado "Ciencia, tecnología y sociedad: perspectivas sociológicas".
- **Miguel Krux:** Ingeniero industrial y especialista en medio ambiente, Consultor en el Centro Tecnológico de la Asociación de Ingenieros Alemanes (VDI, Düsseldorf - Alemania) desde 1996, investigador de políticas de C y T para el Ministerio de Educación y Ciencia de Alemania.
- http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Rev_INSHT/2003/24/seccionTecTextCompl2.pdf

El acoso laboral. Cada vez más en aumento en Colombia

La Ley 1010 de 2006 o Ley de Acoso Laboral es el instrumento jurídico a través del cual los trabajadores del país podrán defenderse en caso de estar siendo víctimas de estas conductas por parte de sus empleadores o superiores.

Es necesario tener claridad sobre qué clase de conductas tipifican un acoso laboral y cómo defenderse en caso de que usted esté siendo víctima de este problema.

El acoso laboral, un problema creciente en el país

De acuerdo con información suministrada por MinTrabajo, durante el primer semestre del 2018 se reportaron 1.406 casos de acoso laboral en el país, la mayoría de ellos en la ciudad de Bogotá y los departamentos del Valle, Bolívar y Antioquia.

Si se comparan estas cifras con las del 2017 (803 denuncias durante todo el año) el panorama es alarmante, pues significa que en un período de apenas medio año esta cifra casi se duplicó respecto al total del año anterior.

Otros datos referidos también a este problema, señalan que las cifras de acoso laboral podrían incrementarse hasta en un 50% durante los próximos años.

De acuerdo con esta información uno de los cuellos de botella para frenar esta conducta, es que un enorme porcentaje de personas que son asediadas en su trabajo no denuncian, bien sea porque desconocen que pueden hacerlo, o porque sienten un gran temor a perder su trabajo.





¿Ha sido o está siendo víctima de acoso laboral?

Existen 12 conductas típicas del acoso laboral, conózcalas para prender sus alarmas y actuar frente a este grave problema:

1. ¿Ha sufrido una agresión física en su trabajo?
2. ¿Ha recibido comentarios insultantes, ofensivos o descalificadores en razón de su raza, género, origen familiar, estatus social, preferencia política o sexual?
3. ¿Ha sido objeto de comentarios degradantes y agresivos que llegan hasta la descalificación profesional?
4. ¿Ha sido víctima de amenazas públicas e injustificadas de despido?
5. ¿Sus propuestas y opiniones han sido descalificadas de forma humillante?
6. ¿Ha sufrido burlas relacionadas con su apariencia física o su forma de vestir?
7. ¿Sus superiores han averiguado o comentado aspectos de su vida privada e íntima y ha sido criticado o descalificado por esta causa?
8. ¿Ha recibido órdenes que no tienen nada que ver con las funciones para las que fue contratado o le han hecho exigencias desproporcionadas respecto al cumplimiento de sus labores en términos de resultados y tiempo?
9. ¿Lo han coaccionado para trabajar en horarios no pactados, ha sufrido cambios inesperados de turnos o ha sido obligado con frecuencia a trabajar los domingos o los días festivos sin que haya una buena justificación para ello?
10. ¿Ha recibido un trato abiertamente diferente y discriminatorio en relación al trato que reciben sus colegas o compañeros de trabajo?
11. ¿Le han sido negados permisos como incapacidades por enfermedad, calamidades familiares, licencia de maternidad o incluso se le ha restringido el permiso para tomar sus vacaciones?
12. ¿Ha recibido llamadas telefónicas o mensajes a través de correo o chat con contenido injurioso, ofensivo, amenazante o intimidatorio?

El chisme es uno de los principales factores que afectan el clima laboral de una empresa. En Colombia eso le sucede a 5 de cada 10 personas.

¿Cómo denunciar un acoso laboral?

Si cree que usted o algún colega o compañero de trabajo está siendo acosado, existe un conducto regular para tratar de corregir el problema.

En primer lugar el afectado puede apelar al comité de convivencia de su organización o al superior de la persona que está cometiendo el acoso. Este constituye un primer intento porque el problema se solucione sin apelar a instancias jurídicas y de una forma amigable.

Si la conducta persiste será necesario interponer una denuncia en el Ministerio del Trabajo o en la Defensoría del Pueblo. Allí la víctima podrá exponer los pormenores de la situación que lo aqueja, describir el tipo de acoso del que considera está siendo víctima e incluso anexar pruebas si las tiene, por ejemplo:

- Documentos como correos electrónicos o cualquier documento por escrito, fechado y firmado en el que consten los tratos degradantes o intimidatorios. También correos o solicitudes a las que el demandante nunca obtuvo respuesta como forma de sabotaje a su trabajo (permisos, aprobaciones, etc.)



- Testimonios de personas que hayan estado presentes en momentos en que la víctima sufrió tratos humillantes o amenazantes.
- Audios o vídeos en los que puedan verse las conductas denunciadas
- El propio testimonio que será sometido a prueba e un inspector de trabajo, mediante interrogatorios al acusado y visitas de inspección al lugar de trabajo.

La entidad encargada de investigar es el Ministerio de Trabajo y un juez será el encargado de dictaminar las decisiones de obligatorio cumplimiento para cada una de las partes del proceso, bien sea el demandante o el demandado de acuerdo a si la decisión le es favorable o no.

De acuerdo con datos de la Organización Internacional del Trabajo, tanto en Colombia como en el mundo entero, el acoso laboral aqueja en mayor medida a las mujeres, en especial a aquellas menores de 25 años o a las que trabajan en condiciones precarias.

¿Cuáles son las sanciones aplicables al acoso laboral en Colombia?

De acuerdo con lo establecido en el artículo 10 de la Ley 1010, las sanciones aplicables a quien incurra en acoso laboral son:

- Si se trata de un servidor público será sancionado con una falta disciplinaria gravísima del Código Disciplinario Único.
- Se impondrá una Multa de dos a diez salarios mínimos tanto para el acosador como para el superior o empleador que haya permitido o tolerado las agresiones.
- El empleador que haya permanecido indiferente ante el acoso o haya omitido o ignorado la situación deberá pagar a la EPS y la ARL del afectado el 50% del costo del tratamiento de enfermedades profesionales y demás efectos del acoso laboral.

La legislación colombiana ofrece a los empleados de todo el país varias herramientas jurídicas para proteger sus derechos y hacerlos valer. Conocer a fondo la Ley 1010 de 2006 y perder el miedo a denunciar son acciones necesarias para frenar el problema del creciente acoso laboral en el país.

→ Fuentes

- Ministerio de Trabajo. Ley 1010 de 2006.
- <http://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/prensa/comunicados/2017/septiembre/las-mujeres-estan-denunciando-mas-el-acoso-laboral-mintrabajo?inheritRedirect=true>. Fecha de consulta 23 de enero de 2019.



Tipos de tanques para almacenamiento de hidrocarburos

El almacenamiento es un proceso crucial en el uso o surtido de químicos tan peligrosos como los hidrocarburos.

Es necesario que cada empresa, dependiendo de su enfoque, tenga muy bien definidos los protocolos de manipulación de estas sustancias y que garantice su correcta aplicación.

Dentro de estos protocolos es necesario establecer el tipo y tamaño de tanque para almacenamiento, en atención a la relación entre la producción y el consumo de la sustancia, las condiciones ambientales a las que está sometido y el tipo de fluido que se almacenará.

Usar el tanque adecuado garantiza un buen aprovechamiento del químico y evita fugas y accidentes relacionados con su alta volatilidad.

Hoy en día en el mercado existen 4 tipos diferentes de tanques de almacenamiento de hidrocarburos:

Tanque atmosférico: puede ser de techo flotante o de techo fijo. Se usa para presiones desde nivel atmósfera hasta de 1,0 psig. No se recomienda para el almacenamiento de líquidos a temperaturas iguales o mayores a su punto de ebullición.

Tanques de baja presión: puede mantener una presión interna mayor a 0.035 kg/cm² y menor a 1.055 kg/cm²

Tanque a Presión: se dividen en recipientes cilíndricos o de esferas, se usan para almacenar líquidos con presión de vapor mayor o igual a 0.914 kg/cm abs (13 psig) a nivel del mar.

Tanques refrigerados: se dividen en recipientes a presión, esferas a presión y tanques cilíndricos verticales. Son utilizados para almacenar gases licuados como GLN u otros gases criogénicos para los que el almacenamiento a temperatura ambiente no es factible.

La industria relacionada a los hidrocarburos debe contar siempre con el tanque correcto para el uso del mismo. Esto proporciona un correcto uso del químico y evita fugas y accidentes relacionados al mismo que, por su volatilidad, son de alto riesgo para quien lo manipula.

→ Fuente

• Welded Steel Tanks for oil Storage (API 650) Publicación de la American Petroleum Institute. Octava Edición, Noviembre de 1988 Washington, D.C.

Silicosis y cáncer de pulmón en la industria del fracking

Los trabajadores del fracking o industria de la extracción de petróleo por fractura hidráulica están expuestos a altos niveles de sílice cristalina, sustancia que los pone en riesgo de desarrollar silicosis y cáncer de pulmón.

En la actualidad el límite de exposición recomendado por NIOSH y OSHA se ha fijado en 50 microgramos por metro cúbico de aire.

Esta sustancia es un componente importante del proceso de fracking: se mezcla en grandes cantidades con agua y aditivos químicos, después se inyecta a alta presión por el pozo perforado hasta la roca de esquisto por lo que los trabajadores están expuestos en varias fases del proceso.

¿Cómo controlar la exposición al polvo de sílice cristalina respirable?

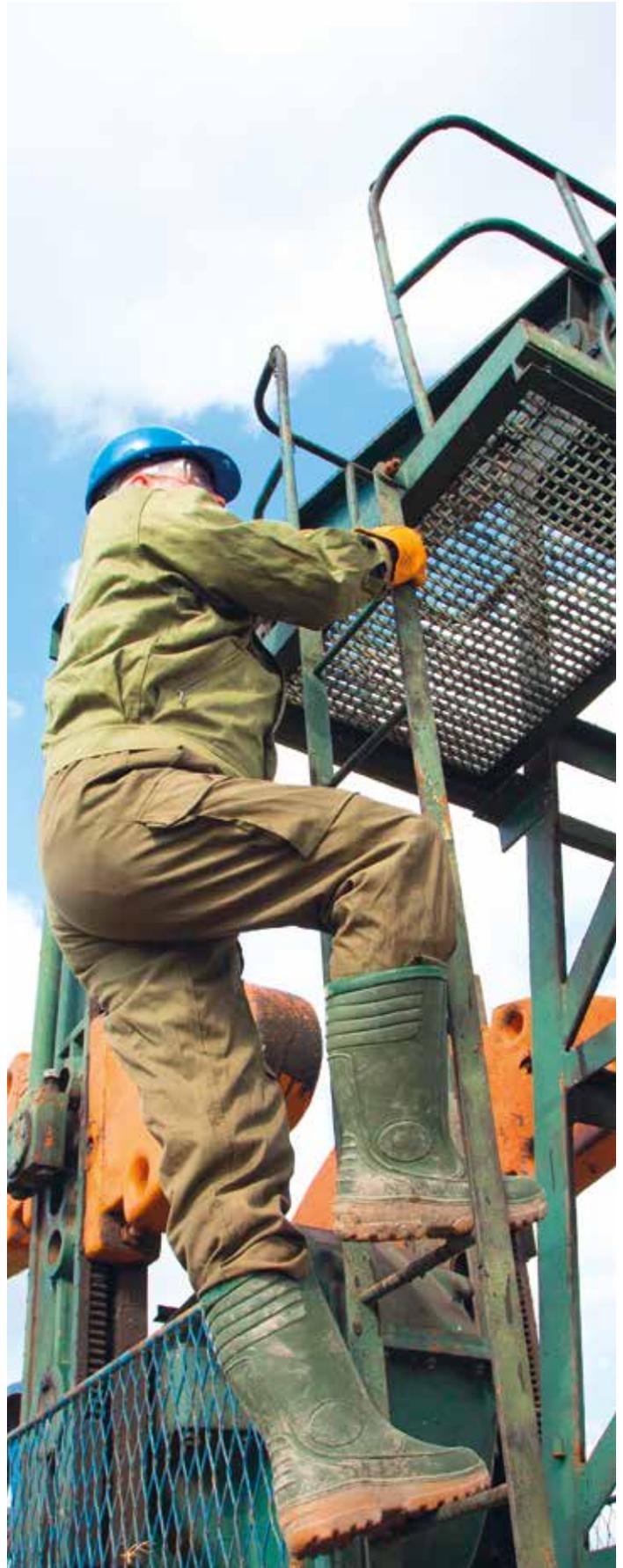
Para el caso de esta industria puede ponerse en práctica el enfoque de la jerarquía de controles así:

- Eliminar las tareas laborales con riesgo de exposición.
- Sustituir los materiales de sílice cristalina con materiales de sílice no cristalina.
- Usar controles de ingeniería para reducir las concentraciones en el aire de sílice cristalina respirable.
- Limitar la cantidad de tiempo que se pase trabajando con sílice cristalina respirable o limitar el acceso de los trabajadores a las áreas de altas concentraciones.
- Usar respiradores cuando se trabaje con sílice cristalina respirable.

Gobiernos y empresas deben trabajar unidos para el control de este riesgo. Con el límite de exposición fijado se calcula que se salvarán muchas vidas y se evitarán nuevos casos de silicosis al año.

→ Fuente

- Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH).





Peligros químicos del proceso de extracción de crudo

Cada una de las etapas del proceso de extracción de petróleo produce una gran cantidad de sustancias químicas residuales que tienen el potencial de afectar la salud humana, así como de tener efectos adversos en otras especies animales y vegetales, de tal modo que no solo se afecta el entorno inmediato de la explotación petrolera sino también el de las comunidades aledañas a los sitios de extracción y producción.

La actividad petrolera produce emisiones atmosféricas de dióxido de carbono, metano, óxidos de nitrógeno y GLP (mezcla de propano y butano), por citar solo algunos. Los efectos adversos de la exposición a estas sustancias son muchos y variados. ¿Cómo prevenirlos y controlarlos?

Medidas de prevención y control

Las medidas de prevención en la industria del crudo deben implementarse por etapas:

Primaria: se trata del primer control del peligro químico sobre la fuente de origen de la contaminación. Puede tratarse de un simple mantenimiento de una máquina o de algo tan complejo como la sustitución de la tecnología existente.

Secundaria: es una intervención en el ambiente de trabajo como por ejemplo el aislamiento de la fuente que produce el riesgo o, visto de otro modo, el alejamiento del trabajador del peligro.

Terciaria: se refiere al uso de los elementos de protección individual y colectiva (EPPyC) que usa el empleado para protegerse. Es necesario recordar que este, por sí solo, no elimina las condiciones inseguras, ni las fuentes del riesgo químico. Se trata solamente de una protección contra efectos adversos mientras que no hayan sido eliminadas las condiciones de riesgo.

La multi-exposición a agentes químicos, propia de esta industria, hace que la vigilancia de la exposición de las personas deba ser cuidadosa, periódica y representativa de los diferentes escenarios de exposición. Ante esto, debe estimularse la adopción de Sistemas de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) eficientes, como parte de la estructura organizacional de dicha industria, en donde se llegue a la formulación de una verdadera cultura preventiva que vaya fortaleciéndose de manera gradual, a través de procesos de formación que impacten en la preservación de la salud de los trabajadores que se desempeñan en este sector.

→ Fuente

• <http://www.osinerg.gob.pe>. Fecha de consulta 23 de enero de 2019.



Peligro biomecánico en la industria de hidrocarburos

La realización de la actividad laboral en adecuadas condiciones es un requisito indispensable que repercute tanto en la salud y bienestar de los trabajadores como en la productividad y en la calidad del trabajo desarrollado.

Las condiciones de trabajo tienen gran impacto en la salud y bienestar de los trabajadores; la ergonomía se encarga de analizar estas condiciones y de ofrecer las mejores recomendaciones para cada trabajo específico.

En las últimas décadas han aumentado de forma significativa la cantidad de trastornos de musculoesqueléticos (TME) entre los trabajadores; esto tiene que ver, sobre todo, con las condiciones ergonómicas en el lugar de trabajo.

Los datos indican que, en particular, en la industria petrolera existen diversos peligros derivados de la carga física (biomecánicos), con un alto impacto en los trabajadores.

Principales peligros derivados de la carga física (biomecánicos) del sector de hidrocarburos

Los más frecuentes son:

- **Manipulación manual de cargas:** todavía existen una gran cantidad de operaciones en las que es relevante o necesaria la manipulación manual: cambio de piezas, carga de material, operaciones de mantenimiento, etc.
- **Posturas forzadas:** tienen una mayor incidencia en los cargos de ayudante de perforación y de piso. También en estos puestos hay alcances alejados y son necesarias posturas forzadas en cuello, piernas y brazos para la manipulación de maquinarias.
- **Los movimientos repetitivos:** las labores de la zona de perforación son de ciclos muy cortos debido a la alta mecanización y automatización de las tareas, las más repetitivas son la revisión de paneles de control, el montaje y colocación de piezas y el uso de herramientas manuales.



Proceso ergonómico



La ergonomía se centra en las personas y se encarga de que el entorno, los equipos y las tareas se adapten a las características de éstas. Por esta razón, en la industria de los hidrocarburos se hace muy relevante la aplicación continua y sistemática de programas de ergonomía.

Lo que suele suceder en una gran cantidad de empresas del sector de hidrocarburos es que se determinen intervenciones cuando ya se han presentado problemas.

Aunque este enfoque no es incorrecto, si es parcial o incompleto, y no aprovecha las posibilidades que ofrece la ergonomía. Un buen programa de ergonomía no sólo repara daños, sino que es un **proceso integral** que tiene en cuenta el diseño inicial, la formación, la prevención, la evaluación continuada y la corrección.

La **planificación y el diseño** iniciales son necesarios para no incurrir en daños y errores cuya reparación tendrán un alto costo. Por eso es importante que desde la fase de planeación de la planta se incorpore el concepto de diseño ergonómico.

Para conseguirlo, los expertos en ergonomía deben trabajar de la mano con ingenieros y diseñadores. De esta forma se conseguirá una óptima organización del trabajo y de los procesos que evitará esfuerzos innecesarios a los trabajadores.

La **formación e información** en ergonomía deben ser elementos transversales al proceso de implementación de las empresas petroleras y debería incluir capacitación específica para los ingenieros y técnicos encargados del diseño del proceso productivo, de organizar el trabajo y para los operarios.

La **prevención** tiene el mismo enfoque del diseño, es necesario un muy buen análisis para detectar los posibles errores y prevenir su ocurrencia, esta es una inversión mucho más inteligente que corregir las fallas o reparar daños.

La **evaluación continuada** es otro aspecto fundamental de todo programa ergonómico, es necesario hacerlo para identificar los riesgos del puesto de trabajo y establecer las medidas más adecuadas para evitarlos.

La aplicación de la ergonomía debe redundar en una disminución objetiva de las lesiones músculoesqueléticas, así como en la promoción del trabajo saludable para los operarios del sector de los hidrocarburos.

→ Fuente

- <http://biblioteca.iapg.org.ar/ArchivosAdjuntos/Petrotecnia/2004-3/ErgonomiaAplicada2.pdf>
- <https://higieneysseguridadlaboralcv.s.files.wordpress.com/2012/10/estudio-ergonc3b3mico-de-trabajadores-de-perforac3b3n-de-pozos.pdf>



Bienvenido a Nuestro Programa Integral de Capacitación PIC 2019

Apreciado cliente:

La seguridad y la salud en el trabajo son aspectos cada vez más importantes en el ámbito laboral en el mundo entero, por esta razón es necesario profundizar en la gestión del conocimiento a través de la capacitación permanente al personal de nuestras empresas.

Seguimos en nuestra tarea de renovación, por eso para este 2019 hemos asumido nuevos retos respecto a nuestro componente de formación: hemos incluido en nuestro Programa Integral de Capacitaciones - PIC temas de formación del ámbito administrativo, legal y técnico para diversos sectores de la economía.

El objetivo del PIC es ofrecer, tanto a las empresas como a los trabajadores, conocimientos que fortalezcan sus aptitudes y habilidades para la gestión de la seguridad y salud en el trabajo, enseñarles a interpretar los datos derivados de sus registros y a usar la información de su empresa como una herramienta para la implementación de mejoras continuas al SG-SST.

Estas capacitaciones están abiertas a nuestros afiliados en nuestra plataforma virtual <https://asesoriavirtualaxacolpatria.co>; desde allí podrán hacer su propia inscripción, acceder a cada uno de los contenidos propuestos y hacer uso de diversas herramientas que los orientarán en sus labores de fortalecimiento del SG-SST.

Invitamos a todos nuestros afiliados a participar de forma activa en estos programas de formación, a través de ellos lograrán sustanciales mejoras en la productividad y competitividad de sus organizaciones, creando un gran valor agregado a los servicios y productos de sus compañías.

Modalidades de estudio

Programa Integral de Capacitación modalidad presencial:

se trata de seminarios, foros, cursos o talleres que se dictarán presencialmente y con apoyo de material disponible en la plataforma.

Programa Integral de Capacitación modalidad virtual:

cursos multimedia para el fortalecimiento de las competencias de su capital humano.

Programa Integral de Capacitación modalidad empresarial:

conjunto de herramientas para que la empresa publique e implemente cursos virtuales propios para sus colaboradores.

Lineamientos del Programa Integral de Capacitación PIC 2019

Para hacer la respectiva inscripción las empresas afiliadas debe tener en cuenta:

- 1 Que la empresa y el trabajador estén afiliados a ARL - AXA COLPATRIA, tanto al momento de hacer la inscripción como al finalizar el curso o taller.
- 2 Conocer el cronograma y las fechas establecidas para la inscripción en cada ciudad.
- 3 Tener en cuenta el perfil del trabajador postulado, con el fin de que quienes entren al proceso de capacitación logren tener un impacto positivo en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo de su empresa.
- 4 Inscribir máximo 3 participantes por curso o taller (la asignación de cupos estará sujeta a disponibilidad y pertinencia del perfil).
- 5 Hacer los cambios o cancelaciones de participantes a través de la plataforma ,con mínimo 2 días hábiles de anticipación al curso o taller.
- 6 Para obtener el certificado de asistencia es necesario cumplir con el 100% de la intensidad horaria del curso o taller.
- 7 Firmar las planillas de asistencia.

Cómo hacer su inscripción

Para consultar el cronograma de capacitaciones y hacer su inscripción siga estas instrucciones:

1. Acceda al link <https://asesoriavirtualaxacolpatria.co>
2. Ingrese a la plataforma con su usuario y contraseña.
3. Escoja la opción curso.
4. Haga clic en la opción PIC y siga las instrucciones.
5. Una vez en la opción PIC seleccione la modalidad de su interés (presencial o virtual).
6. Seleccione el programa de su interés, la ciudad y fecha de ser necesario, haga clic en inscripción y diligencie el formulario.
7. Para consultar sus inscripciones y hacer cambios o cancelaciones, en el módulo PIC haga clic en inscripciones.
8. Para empezar los cursos virtuales ingrese con su usuario y contraseña a través del módulo PIC opción Mis cursos / En proceso. Haga clic en el curso respectivo y en los materiales disponibles para su realización, evaluaciones y demás.



Importante

Los contenidos de los programas y las fechas de programación están sujetos a cambios.

¿Cómo descargar los certificados?

Trabajadores

- Digite en su navegador <https://asesoriavirtualaxacolpatria.co>



- Ingrese a la plataforma con su usuario y contraseña.
- Seleccione la opción “cursos”.
- Seleccione la opción “PIC”.
- Seleccione “mis cursos”.
- Seleccione “certificados”.
- Diligencie los campos “encuesta”, “memorias” y “certificados”.

Empresas

- Digite en su navegador <https://asesoriavirtualaxacolpatria.co>



- Ingrese a la plataforma con su usuario y contraseña.
- Seleccione la opción “cursos”.
- Seleccione “descarga certificados”.



Perfil de los participantes

Trabajadores que ocupen cargos de dirección, de supervisión, de coordinación o sean líderes en algunas de estas áreas: presidencia, gerencia, gestión humana, relaciones industriales, líderes de proceso, área jurídica, producción, coordinadores SG-SST, entre otros, quienes tengan responsabilidades directas o indirectas en la implementación del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo.

El PIC ofrece herramientas teóricas y prácticas para impulsar el desarrollo profesional y personal en el área de seguridad y salud en el trabajo.

Canales de soporte

- Correo electrónico institucional: asesoriavirtual.axacolpatria@axacolpatria.co
- Plataforma de asesoría virtual: <https://asesoriavirtualaxacolpatria.co>, seleccionando la opción “contacto”.

Juan Martín Caicedo Ferrer

Evolución y Perspectivas de la Infraestructura en Colombia



A mediados del 2003 se crea la Cámara Colombiana de la Infraestructura (CCI) como respuesta a la sentida necesidad del gremio de la construcción por tener una interlocución directa, en cabeza de alguna personalidad de orden nacional, que los representara frente al Gobierno y a la opinión pública, a la par que defendiera sus intereses y trabajara por su fortalecimiento, crecimiento y por la multiplicación de las oportunidades de negocio para todos los involucrados en la cadena de valor del sector.

Desde julio de 2004 el Doctor Juan Martín Caicedo Ferrer, Ex Alcalde Mayor de Bogotá, Ex Ministro y Ex Senador de la República, asumió la Presidencia Ejecutiva de la CIC, poniendo al servicio de ésta su experiencia como Director de la Cámara de Comercio de Cali y como Presidente de la Federación Nacional de Comerciantes (Fenalco).

En conversación con la redacción de ARLPrensa de AXA COLPATRIA, el destacado ejecutivo respondió algunas preguntas a través de las cuáles nos compartió su visión sobre el estado actual, la evolución y las perspectivas de uno de los más importantes gremios de la economía del país.



¿Por qué es tan importante para Colombia la gestión adelantada por la Cámara Colombiana de la Infraestructura?

Porque los gremios, en general, son un mecanismo eficiente y legítimo de representación de intereses. En una democracia como la nuestra y en un país que opta por el modelo económico del libre mercado, la participación del sector privado en el debate del desarrollo es fundamental para garantizar asertividad en las políticas públicas.

Lo anterior, deriva en que los gremios, los partidos políticos y demás expresiones de la sociedad civil, sean determinantes para contar con un arreglo institucional robusto, dedicado a proteger el bienestar de los ciudadanos.

Ahora bien, la Cámara Colombiana de la Infraestructura le ha aportado al país un par de elementos que son muy valiosos: la construcción de consensos y la lucha contra la corrupción.

¿Cómo ve el sector de la infraestructura?

La última década ha sido muy importante para el sector, pues se han logrado avances en distintos frentes. En particular, vale la pena destacar lo que ha ocurrido en los últimos años en materia de modernización institucional y normativa, junto con el importante incremento en los flujos anuales de inversión, sobre todo en el nivel nacional.

Así las cosas, hoy se puede afirmar que la infraestructura con la que cuenta el país está mejor, ejemplo de esto son los aeropuertos. Nos hemos concentrado mucho en lo que sucede en las carreteras, cuando, definitivamente, en los últimos años se dio una revolución silenciosa en materia aeroportuaria y portuaria, principalmente.

¿Cuál ha sido el cambio?

En línea con lo anterior, el haberse apoyado en el modelo de inversión privada para ejecutar el plan de modernización de los distintos modos de transporte, como el aeroportuario, fue, sin lugar a dudas, una decisión correcta. Hoy en día, gracias al concurso de los privados, por ejemplo, Quibdó cuenta con una infraestructura aérea que no solo ha mejorado la conectividad de la región con el resto del país, sino que ha generado desarrollo y mejores condiciones de acceso a sus ciudadanos.

Ahora bien, en materia de vías interurbanas los avances también son notorios. Es cierto que tenemos pendiente la culminación de proyectos estratégicos que sirven a corredores de comercio claves para la competitividad, como lo son el corredor Bogotá - Costa Caribe y Bogotá - Buenaventura. Pero, a pesar de esto, la modernización de la red vial nacional es contundente. Antes de 1993, año en el que por primera vez se utilizó el modelo concesional para la provisión de vías, el país no contaba con dobles calzadas, en la actualidad hay 2.200 km. de dobles calzadas en operación.

¿Qué hace falta para el despegue total de la infraestructura?

Avanzar en la finalización de obras estratégicas. Por fortuna, el Gobierno Nacional lo tiene muy en claro, hecho que se demuestra con los anuncios recientes que ha hecho la Ministra de Transporte en relación a la finalización del proyecto de Ruta del Sol tramo III; la licitación y culminación de la Ruta del Sol tramo II, afectada por el caso Odebrecht; trabajar en la viabilidad de la iniciativa privada, que ya fue presentada entre Villeta y Guaduas y que hace parte del proyecto Ruta del Sol tramo I; y el compromiso de acabar en 2020 el proyecto Cruce de la Cordillera Central que incluye el túnel de La Línea, es decir, priorizar los dos corredores de comercio exterior más importantes del país.

En lo que respecta al Programa de Cuarta Generación de Concesiones Viales 4G, el Ministerio de Transporte, para lograr avanzar en la ejecución del mismo, instaló desde finales del año pasado un cuarto de crisis. De funcionar esta idea, es muy probable que durante 2019 se vea un avance importante en la dinámica de las obras y ojalá un repunte del Indicador de Inversiones en Obras Civiles (IIOC).

En los proyectos de infraestructura los contratos establecen las responsabilidades, deberes y medidas de seguridad que se esperan de la fuerza de trabajo del subcontratista.

¿Qué estrategias emplea la cámara para educar a sus afiliados en los temas de prevención?

Sin duda alguna las obras de infraestructura son uno de los motores más importantes para el desarrollo económico de un país, pues atraen la inversión extranjera y generan empleo.

En nuestro país los riesgos laborales en el sector se asocian a factores muy variados, por ejemplo: el grado de avance de la obra; el trabajo a la intemperie; la alta rotación de trabajadores; la gran diversidad de oficios y la constante ejecución de labores de alto riesgo, razón por la cual el sector de la construcción se clasifica como clase IV en el sistema general de riesgos, el que reúne las actividades de mayor riesgo y de mayor tasa de cotización al sistema.

Otro asunto interesante a tener en cuenta es que en una obra en construcción ocurren muchos más “incidentes” que lesiones, estos pueden tener lugar varias veces antes de ocurra una lesión, por este motivo los esfuerzos en prevención para el sector deben concentrarse en ser menos laxos en cuanto a la supresión total de esos peligros, no es aceptable esperar a que se produzcan daños en la integridad de los trabajadores o daños materiales para tomar las acciones pertinentes.



En resumen, la gestión de seguridad en el gremio de la construcción debe enfocarse en adoptar y hacer cumplir las medidas de seguridad requeridas antes de que se presenten los accidentes.

De otro lado, desde la CCI siempre nos hemos preocupado por mantener a nuestros afiliados informados sobre la legislación y la regulación vigente y por adelantar año tras año capacitaciones en todos los niveles de ejecución involucrados.

Un buen proyecto de infraestructura siempre buscará aminorar riesgos y prevenir posibles accidentes. Para esto debe: controlar, supervisar, capacitar y organizar a todos los trabajadores y subcontratistas en los temas de seguridad y salud.

Ahora bien, no cabe duda que uno de los ejercicios más exitosos en esta materia ha sido la capacitación en trabajo en alturas. A la fecha la CCI ha logrado capacitar a 4.598 trabajadores de 366 empresas.

Por último es necesario enfatizar que todo contratista de obras de infraestructura debe elaborar un plan de seguridad y salud en el trabajo, que sea específico para cada una de sus ejecutorias, mediante el cual se haga un completo análisis de riesgos y se planteen las medidas de prevención en cada caso.



¿En la actualidad se exigen estudios de impacto medioambiental para las obras de infraestructura?

Sí. Esta es una de las partes más complejas en las obras de infraestructura, los contratistas deben desarrollar un estudio de impacto ambiental que contenga la siguiente información:

- Descripción general del proyecto y exigencias previsibles en el tiempo en relación con la utilización del suelo y de otros recursos naturales.
- Estimación de los tipos y cantidades de residuos vertidos y de emisiones de materia o energía resultantes.
- Evaluación de los efectos previsibles directos o indirectos del proyecto sobre la población, la fauna, la flora, el suelo, el aire, el agua, los factores climáticos, el paisaje y los bienes materiales, incluido el patrimonio histórico artístico y el arqueológico.
- Medidas previstas para reducir, eliminar o compensar los efectos ambientales significativos.



Obesidad: una pandemia que afecta a las empresas

Por: Ana Marcela Cortés - Médico Nutricionista - AXA COLPATRIA Medicina Prepagada.

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (2018) cada año mueren 4 millones de personas por enfermedades relacionadas con la obesidad.

Desde el punto de vista de la relación de la obesidad con el trabajo, se admite que ciertas ocupaciones que implican sedentarismo —como por ejemplo pasar demasiado tiempo frente a un computador— predisponen a la acumulación de grasa, al sobrepeso y a la obesidad, pues el gasto energético es muy bajo.

La obesidad es el resultado de consumir una mayor cantidad de calorías que las que el cuerpo requiere para desarrollar sus actividades diarias.

Esta característica fisiológica sumada a dietas poco apropiadas para esta clase de trabajos, así como malos hábitos -fumar, consumir demasiados dulces o azúcar, productos fritos, gaseosas, jugos procesados, golosinas de paquete o productos de pastelería- han redundado en mayores índices de obesidad entre las personas dedicadas a oficios sedentarios y específicamente en los llamados “oficinistas”.

¿Qué es un trabajo sedentario?

Es una actividad profesional que no requiere de un extra de calorías pues implica un bajo gasto energético: personas que permanecen sentadas todo el día frente a un computador, manejando un carro, operando una máquina, atendiendo un punto de venta, entre otros.

¿Tiene usted un trabajo sedentario y por lo tanto está en riesgo de convertirse en obeso?

Le proponemos este sencillo ejercicio: calcule cuántas horas al día pasa sentado o acostado.

Ahora sume la cantidad de horas (¿o quizás son solamente minutos?) que dedica diariamente a ejercitarse.

¿Ya hizo la cuenta?...si suma más de seis horas de quietud usted está en riesgo de desarrollar un alto IMC (índice de masa corporal) y tener un perímetro abdominal exagerado, lo que se considera incluso un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Y si además pasa menos de una hora haciendo alguna clase de ejercicio aeróbico su saldo está completamente en rojo y a menos de que lleve una dieta muy estricta, baja en calorías y grasas, lo más seguro es que en el mejor de los casos usted ya tenga algunos kilos de más.

El estrés dispara la liberación de una sustancia llamada cortisona que predispone a la acumulación de grasa en la zona abdominal.

¿Cómo influye un trabajo sedentario en la obesidad?

Muchos trabajos de los que hoy en día se desarrollan frente a un computador se consideran sedentarios. Esta baja actividad física significa un bajo gasto calórico, así que si usted consume más de lo que su cuerpo necesita empezará a acumular grasa y a engordar.



Efectos negativos del sobrepeso y la obesidad en el ámbito laboral

- **Complicaciones del aparato respiratorio:** apnea de sueño que aumenta la probabilidad de somnolencia en el trabajo, condición de especial riesgo en trabajos que implican manipulación o conducción de vehículos.
- **Complicaciones cardiovasculares:** aumento del riesgo cardiovascular con el consecuente aumento de la probabilidad de sufrir afecciones cardiovasculares como infartos e hipertensión arterial.
- **Diabetes:** que pueden producir retinopatías que afectan a la visión, hipoglucemia que puede provocar desvanecimientos y mareos que son un factor de riesgo de siniestralidad en trabajos que implican trabajo en máquinas o conducción de vehículos.
- **Disminución de la movilidad y lesiones articulares:** sobre todo en extremidades inferiores y aumento de las lesiones de espalda.
- **Aparato digestivo:** mayor probabilidad de padecer reflujo gástrico en personas que presentan un volumen de grasa en la zona abdominal.
- **Alteraciones psicológicas:** la obesidad predispone al aislamiento social y a la depresión.



Que los trabajos sedentarios impliquen quietud no significa que sean sencillos, pues muchas veces conllevan elevadas cargas de estrés que llevan a los trabajadores a consumir ciertos productos estimulantes cargados de azúcar que los mantengan alertas o despiertos, como gaseosas, jugos procesados, bebidas energizantes, chocolates o dulces, que los engordan. O a consumir carbohidratos y grasas en altas cantidades para lidiar con el estrés y la ansiedad, pues los alimentos que los contienen generan cierto tipo de placer que apacigua estas sensaciones.

Cuando se tiene un trabajo sedentario se corre el riesgo de:

1. Destinar muy poco tiempo para alimentarse: se ha vuelto corriente que las personas que trabajan en oficinas se tomen muy poco tiempo para almorzar. De un lado, las políticas laborales han reducido mucho estos lapsos: en décadas anteriores el tiempo destinado al almuerzo era de dos horas y hoy en día puede ser de apenas media hora.

Pero de otro lado, muchas personas que cuentan con tiempo suficiente para alimentarse bien deciden que comer es “una pérdida de tiempo” y acaban consumiendo comida chatarra frente a su computador, en apenas 5, 10 o 15 minutos. Esta es una pésima decisión pues la mayoría de los componentes e ingredientes de estas comidas son altos en grasas.

La mala alimentación y el sobrepeso impactan negativamente en la productividad de las empresas. Estudios realizados en EE.UU. y Canadá estiman que el sobrepeso puede generar entre 1.61% y 1.74% más de ausentismo.

2. Llevar una dieta desordenada: de acuerdo con las recomendaciones de los nutricionistas una dieta saludable incluye cinco comidas diarias: desayuno, mediasnueves, almuerzo, onces y cena.

A muchas personas les resulta atractivo desayunar lo que les ofrece la máquina expendedora de su empresa o comer frituras y gaseosas en las tiendas cercanas. Sus meriendas (mediasnueves y onces) son también poco nutritivas y altamente calóricas (donuts, hojaldres, tortas, gaseosas, jugos, buñuelos, etc.).

Un trabajador con problemas de obesidad reporta el doble de ausentismo laboral que aquellos que no presentan esta enfermedad, lo que ocasiona pérdidas económicas a las empresas.



Conclusión

Mantener un peso ideal no es tan complicado como cree. Si presta atención a los factores de los que le hemos hablado y corrige algunos de sus malos hábitos es posible que le gane el juego a la obesidad: hacer las cinco comidas diarias, hacer ejercicio, tomar el sol y alimentarse con lo necesario, sin excederse son acciones que le ayudarán a mantener una figura delgada. Recuerde que el costo de engordar va mucho más allá de un asunto estético: la obesidad puede tener una gran influencia en su estado general, bajar su productividad laboral y ser una limitante en muchos otros aspectos de su vida.

→ Fuentes

• Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSI.

Día Mundial de la Vida Silvestre 2019: vida submarina

Los océanos y la vida submarina proporcionan recursos naturales fundamentales como alimentos, medicinas, biocombustibles y otros.



El Día Mundial de la Vida Silvestre, una fecha especial para que todos los seres humanos reflexionen sobre la importancia de proteger la enorme variedad de flora y fauna existentes en todos los ecosistemas del planeta y creen conciencia sobre lo nocivas que son algunas actividades humanas, como la caza y pesca furtiva de especies, la comercialización de productos de animales salvajes — como el cuerno de rinoceronte al cual se le atribuyen propiedades afrodisíacas o los colmillos de los elefantes, de marfil puro, muy apetecidos en la ilegalidad— y de especies exóticas y en vías de extinción.

Para el 2019 el tema elegido por las Naciones Unidas para la celebración de este día no pudo tener una importancia más crucial para el futuro de la humanidad: “Vida submarina: para la gente y el planeta”.

Los océanos y toda la vida que ellos albergan son necesarios para la vida en la tierra, pues estos juegan un importante papel en muchos ciclos vitales como el del agua y la cadena alimenticia de muchas especies que viven en el aire o en la tierra, así que de su adecuada protección y conservación depende la vida de muchos otros seres vivos, no solo de los seres humanos.

Recordemos que los mares ocupan 2/3 partes del planeta y contienen el 99% de los hábitats en los que es posible el desarrollo de la vida en nuestro planeta.

Pese a estas impresionantes cifras, que bien nos pueden llevar a afirmar que casi toda la vida del planeta está concentrada en los océanos, la comprensión de estos ecosistemas no está muy extendida y pocas personas están enteradas y tienen conciencia de la gran importancia de la vida submarina como sustento de la vida en la tierra.

Los océanos han ofrecido sustento a los seres humanos por millones de años, las teorías científicas proponen que la vida animal y vegetal se originó en ellos y han sido fuente de materias primas y de alimentación para muchas especies a lo largo de los milenios.

En la actualidad se ciernen grandes amenazas sobre los ecosistemas marinos, como por ejemplo la gran isla de basura del Pacífico (cuya extensión es cercana a los 15 millones de km², ubicada entre Japón y California), la pesca indiscriminada e ilegal, el calentamiento global que incide directamente en el aumento de temperatura de las aguas marinas y con ello en la alteración de las condiciones aptas para la vida de las especies que viven en los océanos, en especial de los arrecifes coralinos, morada y sustento de muchas otras especies animales y vegetales.

Con la celebración de esta fecha, la ONU buscó difundir el mensaje acerca de la enorme importancia que tienen los ecosistemas marinos y los océanos, así como mostrar al mundo entero las iniciativas más destacadas a nivel global para la conservación y gestión sostenible de estos recursos.

El Administrador del PNUD, Achim Steiner afirmó que: “Los océanos regulan nuestro clima, producen la mitad del oxígeno que respiramos, proporcionan nutrición a más de 3.000 millones de personas y absorben el 30% del dióxido de carbono que se libera a la atmósfera y el 90% del calor ocasionado por el cambio climático. Para garantizar que se preserven y protejan los océanos y las especies marinas, deben repetirse y potenciarse las soluciones basadas en la naturaleza que aúnan a los asociados públicos, privados y de la sociedad civil”.

Los arrecifes de coral del Mar Caribe están en peligro de extinción por el calentamiento de los océanos y por la intensa presión humana sobre estos ricos ecosistemas.

Vida marina en peligro de extinción

De otro lado, una gran cantidad de especies marinas como las ballenas, los delfines, las tortugas marinas, los caballitos de mar, los corales y varias especies de tiburones están actualmente en peligro de extinción. Muchas otras podrían empezar a hacer parte, dentro de poco, del extenso listado de especies amenazadas por la influencia humana.

Conclusión

La capacidad de los océanos para soportar muchos de los ciclos vitales se ha visto disminuida en las últimas décadas por actividades humanas muy agresivas como la pesca descontrolada y la acumulación de basuras plásticas, entre muchos otros. Que la celebración año tras año de esta fecha sea la oportunidad para que cada uno de nosotros reflexione sobre las mejores estrategias que podemos desarrollar a nivel individual y colectivo para salvaguardar los ecosistemas marinos.

→ Fuente

• <http://www.un.org/es/events/wildlifeday/>. Fecha de consulta 23 de enero de 2019.



El Golf

es un deporte saludable para su mente y su cuerpo

El golf ofrece los beneficios tanto del ejercicio aeróbico como del anaeróbico, contribuyendo a la vez a la quema de grasa y al fortalecimiento de huesos y músculos.



El golf se ha considerado tradicionalmente como un deporte de élite, pero hoy en día su práctica ha empezado a masificarse e integrarse a algunas rutinas de entrenamiento empresarial con el objetivo de mejorar el rendimiento laboral, tanto a nivel individual como a nivel de equipo.

Y es que no en vano a este deporte se le ha conocido también desde hace mucho tiempo como “el deporte de los negocios”.

¿Por qué su práctica puede ayudarle a mejorar su desempeño y el de su grupo de trabajo? ¿Cuáles son los beneficios adicionales que este deporte puede ofrecerle tanto a nivel mental como físico?

El golf: estrategia, concentración y cabeza fría

Casi todos tenemos una idea general acerca de cómo es su práctica: jugadores que de tanto en tanto se desplazan de un punto a otro de un extenso campo verde para golpear una pequeña pelota con un palo especial y tratar de introducirla en un hoyo en la menor cantidad posible de golpes.

En principio, y sin saber mucho de las minucias del juego, podemos deducir que es un deporte que requiere de mucha concentración, precisión y estrategia.



-

El golf es un deporte idóneo para las personas que gustan de las actividades al aire libre por favorecer la concentración y el balance tanto físico como emocional, gracias al aire puro, los parajes silenciosos y la vista relajada.

La práctica del golf ayuda a sus practicantes a mantener la calma y el control en situaciones estresantes.

Pues los golpes se alternan entre jugadores que son oponentes, de tal modo que parte del objetivo de todo competidor es no permitir que la siguiente bola resulte demasiado fácil para su contrincante, por eso el objetivo primordial de los participantes es introducir la pelota en el hoyo con un solo golpe.

Entre cada jugada transcurre un buen tiempo durante el cual los jugadores pueden dedicarse a conversar y analizar cómo será su siguiente golpe.

La naturaleza de este particular juego involucra mucha estrategia pero es también una buena ocasión para conversar —al menos cuando no se practica en el plano competitivo profesional— sino en el lúdico, recreativo o de relaciones comerciales.

A diferencia de otros deportes en el golf no hay mucho afán, por el contrario, se dispone de una buena cantidad de tiempo para interactuar con los demás jugadores, analizar su comportamiento, discutir y poner sobre la mesa algunos problemas en un ambiente mucho más distensionado que el de una oficina.

Ya que este deporte tiene una alta exigencia mental e involucra una alta labor estratégica se le considera idóneo para desarrollar habilidades de liderazgo.

El golf ofrece los beneficios tanto del ejercicio aeróbico como del anaeróbico, contribuyendo a la vez a la quema de grasa y al fortalecimiento de huesos y músculos. En cuanto a su exigencia mental los expertos lo consideran el segundo deporte más desafiante después del ajedrez.



¿Cómo usar el golf en beneficio de un equipo de trabajo?

El golf es un deporte por excelencia individual, pero en los últimos años ha empezado a usarse como herramienta para fortalecer conexiones entre miembros de equipos de trabajo.

¿Por qué? Porque cuando se juega en equipo todos tienen un rol muy importante y pueden participar personas con niveles de desempeño muy diferentes.

Su práctica ayuda a tomar mejores decisiones, a ser un buen estratega y a tomar la iniciativa. El cultivo y promoción de estas actitudes fomentan la formación de líderes empresariales.



Otros beneficios del golf para el cuerpo y la mente

- Un partido de golf consta de una ronda de 18 hoyos lo que significa caminar cerca de 5 km., esto implica un alto esfuerzo cardiovascular y un gasto de aproximadamente 1.000 calorías.
- El movimiento típico de balanceo para golpear la pelota implica ejercitar músculos que se usan muy poco en la vida normal, además de que aumenta la flexibilidad y la coordinación mano-ojo.
- Mejora la concentración y promueve la creatividad y la imaginación.
- Se puede practicar a cualquier edad pues el índice de lesiones es muy bajo.
- Puede prevenir la aparición de demencia senil pues el cerebro está constantemente estimulado por el cálculo del puntaje y la planeación de la fuerza, dirección y efecto del siguiente golpe.

A modo de cierre

Hoy en día los departamentos de recursos humanos dedican muchos de sus esfuerzos a promover una cultura empresarial sólida mediante prácticas innovadoras que impliquen actividades por fuera del espacio tradicional de trabajo. El golf parece una gran oportunidad para ello, empiece a considerar la posibilidad de introducir a sus empleados en su práctica y evalúe los beneficios que puede traer a su organización.

→ Fuentes

- <https://www.federacioncolombianadegolf.com/website/index.php/reglas-de-golf-2/reglas-de-golf-2012-2015>. Fecha de consulta 10 de enero de 2019.
- <https://www.amexcorporate.com.ar/multitaskers/nota.php?id=384&cat=8>. Fecha de consulta 10 de enero de 2019.

¡Listo Medellín!



El carácter amable y acogedor de los nacidos en Medellín, así como el maravilloso clima de la ciudad, que le ha valido ser conocida como la ciudad de la eterna primavera, es uno de los principales atractivos de la ciudad, también conocida como La Capital de la Montaña.

Yesque la capital de Antioquia es la segunda ciudad en importancia, desarrollo y tamaño del país, después de Bogotá.

Se ubica en la Cordillera Central, en el valle recorrido por el Río Medellín, conocido como el Valle de Aburrá.

La ciudad es reconocida a nivel nacional no solo por su civismo sino también por ser la única en el país que cuenta con un sistema de transporte masivo suficientemente sólido para atender la demanda de sus habitantes: el Metro de la ciudad -una de sus principales insignias- así como el Metrocable, el tranvía y el sistema Metroplus han convertido a la capital de Antioquia en un verdadero referente de infraestructura y movilidad a nivel nacional.

Además, la ciudad se ha convertido en el epicentro de grandes eventos folclóricos, como por ejemplo La Feria de las Flores con su tradicional y único en el mundo desfile de silleteros que tiene lugar en el mes de agosto, y de eventos de talla global tan importantes como Colombiamoda, pues desde hace muchas décadas la ciudad se ha distinguido por ser epicentro de la moda, el diseño y la producción de telas, motor del crecimiento empresarial de la ciudad y del país, como se demuestra con su icónico edificio Coltejer.

Además de disfrutar de su agradable clima, de su buena infraestructura y de sus gentes ¿qué otros planes puede hacer en Medellín?

Le dejamos acá una lista de lugares imperdibles:



Parque Explora y Jardín Botánico: un verdadero parque interactivo dedicado a la ciencia y el conocimiento en el norte de Medellín. El complejo integra el planetario, el exuberante y hermoso jardín botánico, el acuario y múltiples juegos y atracciones para personas de todas las edades, a través de las cuales pueden explorar la ciencia de una manera divertida.

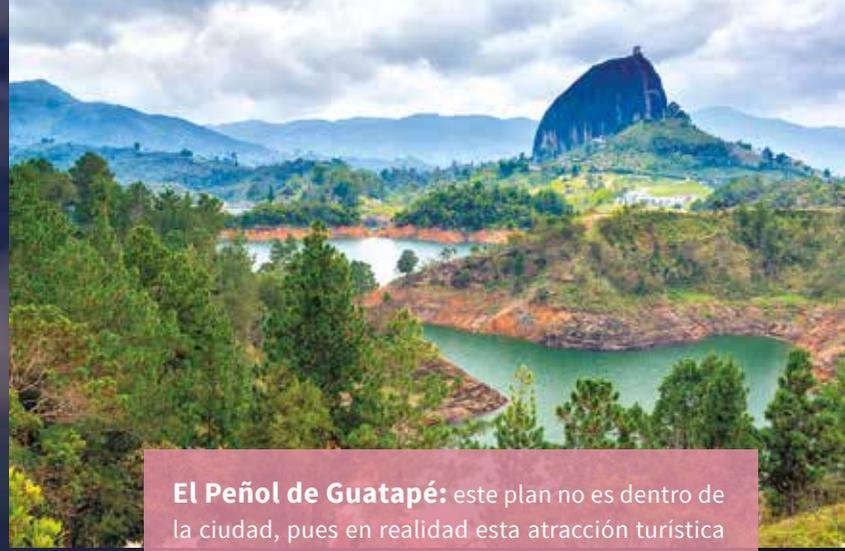
Teatro Pablo Tobón Uribe: escenario cultural que marca un importante hito de la arquitectura de la ciudad. Exposiciones de arte, conciertos, teatro para todas las edades, lecturas de poesía y eventos literarios hacen las delicias de los visitantes a este importante centro cultural que aprovechan sus acogedoras instalaciones para reunirse a “tardear”, tomar un buen café, una cerveza o comer.

Santafé de Antioquia y Jardín: el primero de estos pueblos se ubica a 79 km. de Medellín, durante muchos años fue la capital del Departamento. Su arquitectura, representativa del renacimiento español, es uno de sus principales atractivos, además de sus calles empedradas, sus bellas fachadas y una enorme variedad de iglesias que lo convierten en un destino apetecido en la temporada de Semana Santa.



La Plaza Botero: se trata de un extenso parque muy bien arborizado en el que hay 23 esculturas donadas por Fernando Botero, el famoso pintor y escultor de talla mundial, nacido en la ciudad. En esta misma plaza se ubica el Museo de Antioquia cuyo edificio es un verdadero hito arquitectónico de la ciudad, por tratarse del edificio de la corriente Art Deco en mejor estado en el país entero. La zona en la que se ubica la Plaza Botero es también muy representativa de la ciudad, allí se encuentra un comercio muy variado y está cerca de construcciones muy representativas como el Hotel Nutibara.

Por su parte, Jardín, a 138 km. de la capital antioqueña, también cuenta con una destacada arquitectura colonial, un gran clima y una enorme variedad de colores provenientes de la gran cantidad de plantas con flores que hay en todo el municipio y de sus coloridas fachadas. Es reconocido además por la calidad de su café, su agradable clima, su imponente catedral y la destacada arquitectura de su parque principal.



El Peñol de Guatapé: este plan no es dentro de la ciudad, pues en realidad esta atracción turística se ubica en el Municipio de Guatapé, a 70 km. De Medellín. El Peñol es una piedra gigantesca, la más emblemática de Antioquia, ubicada dentro de una laguna. Para llegar a su cima es necesario recorrer la escalera de 649 pasos. Desde su cima se puede contemplar el majestuoso paisaje del lago, por el que se puede también navegar en embarcaciones turísticas. Este es uno de los destinos turísticos preferidos no solo de los locales sino también de los turistas.



Compras

Asegúrese de empacar poco, pues Medellín es reconocida como la capital de la moda de Colombia, allí encontrará muchas marcas de diseño como Carolina Herrera, Bimba y Lola, Rapsodia, Silvia Tcherassi; marcas internacionales como Mango, Zara, Diesel, Desigual, Tommy y marcas colombianas como Leonisa, Arturo Calle, Agua Bendita, entre otras, se encuentran en muchos de los centros comerciales de la ciudad.

Medellín es un gran lugar para comprar ropa, si estás buscando una pieza única creada por los jóvenes diseñadores locales la puedes encontrar en Vía Primavera (en el Poblado) o en la Avenida Jardín (en Laureles), estas son dos áreas pequeñas de Medellín en donde las tiendas y galerías ofrecen piezas que no encontrará en ningún otro lugar del mundo.

→ Fuente

• <http://www.colombia.com/turismo/sitios-turisticos/medellin/>. Fecha de consulta 9 de enero de 2019.



Trabajar no es tarea de niños, nueva estrategia gubernamental para protección de la infancia

Con el objetivo de prevenir y erradicar el trabajo infantil, el Ministerio de Trabajo lanzó la estrategia "Trabajar no es tarea de niños", mediante la cual busca sensibilizar a la sociedad colombiana sobre la importancia de la erradicación de este problema.

Hoy en día en el país existen alrededor de 800.000 menores de edad que trabajan, entre los 5 y los 17 años, esto significa una tasa de trabajo infantil del 7.3%. La nueva meta del gobierno, para el año 2022, es llevar esta cifra al 5.5%.

MinTrabajo cuenta también con el Sistema de Información Integrado para el Registro y la Erradicación del Trabajo Infantil y sus Peores Formas (SIRITI) que al cierre del 2018 reportaba 113.634 menores de edad en condiciones vulnerables.

Los departamentos con mayor reporte de casos identificados en trabajo infantil y sus peores formas son: Antioquia, Boyacá, Tolima, Cundinamarca y Bolívar.

Fuente: Ministerio de Trabajo.

902 medicamentos con precio controlado

Desde el 1 de enero.

Fuente: Ministerio de Salud.

Alemania donará 7 millones de euros para áreas protegidas en Colombia

Los recursos están destinados al programa Herencia Colombia y tienen por objetivo resguardar y aumentar las áreas protegidas del país, así como poner freno a la deforestación que tiene lugar por la emergencia de las economías ilícitas (cultivo de coca y tráfico ilegal de maderas, por ejemplo).

Ambos países se han expresado sobre la urgencia de priorizar el cuidado de estas áreas para así reorientar la Estrategia Integral de Control a la Deforestación y Gestión de los Bosques (EICDGB).
restablecimiento laboral de los enfermos y accidentados.

Fuente: Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible.





El SOAT digital es una realidad

Ya no es necesario tener su SOAT impreso, ahora puede portarlo en su celular o tablet a través del código QR que le envía su compañía de seguros. Este será igualmente válido que el de papel de seguridad ante un requerimiento de las autoridades.

Con el número de cédula del propietario y la placa del vehículo puede confirmar la expedición de la póliza a través de la página web del RUNT, 24 horas después de su compra.

Fuente. AXA COLPATRIA.

Savy, el gimnasio online por demanda

La plataforma le permitirá ir al gimnasio cuando quiera, sin necesidad de pagar una membresía. La idea de sus creadores es llegar a quienes quieren ejercitarse pero no pagar planes costosos que en muchos casos resultan subutilizados.

Es un directorio online que sugiere gimnasios o servicios similares cercanos y permite a los usuarios reservar sesiones bajo la promesa "solo pagas cuando entrenas".

Fuente. PyM.



MinTrabajo firma acuerdo Equipares por la igualdad de género en las empresas del país

Con el objetivo de poner en marcha acciones para reducir la brecha laboral entre hombres y mujeres la Ministra de Trabajo junto con representantes del Grupo Celsia, la Empresa de Energía del Pacífico y Opain, firmó el acuerdo de voluntades Equipares, un programa de certificación en igualdad de género.

Las empresas que lo suscriban se certificarán en la adecuada implementación del Sistema de Gestión de Igualdad de Género, con el que se busca el cierre de la brecha de género en las compañías colombianas.

Fuente. Ministerio de Trabajo.

En Colombia las conversaciones laborales a través de Whatsapp no serán privadas

La Corte Constitucional determinó que los mensajes compartidos en grupos laborales de WhatsApp no son de carácter privado. El fallo se emitió luego de que un trabajador recibiera una sanción de 5 días por enviar un audio en el que hace un llamado al incumplimiento laboral.

Fuente: Corte Constitucional.

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