



ARL

prensa

ESTRÉS por calor en la construcción

ISSN 0124 - 6763

www.axacolpatria.co





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 12B 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 / Libezth Bossa / 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 / TALENTO HUMANO

El reconocimiento, incentivo a la excelencia laboral.

9 / SALUD - SEGURIDAD INDUSTRIAL

Bioseguridad en instituciones de salud.

14 / EDUCACIÓN - ERGONOMÍA

Desórdenes musculoesqueléticos en la actividad docente.

19 / CONSTRUCCIÓN - HÍGIENE INDUSTRIAL

Estrés por calor en la construcción.

24 / HOJA DE VIDA

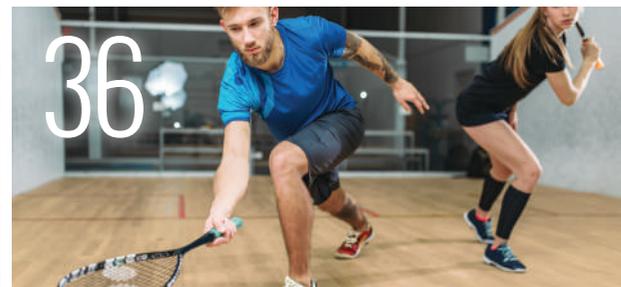
Sandra Forero Ramírez - Presidente CAMACOL.

27 / SALUD

Insomnio, salud y vida cotidiana.

30 / NUESTROS SERVICIOS

Área de desarrollo de producto e intervención
—ADPI— AXA COLPATRIA ARL.



Revista ARLprensa es una publicación trimestral de AXA COLPATRIA ARL. 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.

Edita



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

Fotografía

ARLPrensa - © Purestock -
Photo Disc® - 123RF® - Pixabay

33 / MEDIO AMBIENTE

Día Mundial del Suelo 2019: detengamos la erosión del suelo, salvemos nuestro futuro.

36 / DEPORTE

El squash: una excelente forma de ejercitarse.

39 / TURISMO

Amazonas: el pulmón del mundo lo espera.

42 / NOTICIAS



Neuroseguridad Laboral

Somos conscientes de la constante presencia del riesgo en nuestra vida laboral. En 2018, en el país, 6.2 de cada 100 trabajadores afiliados a las Administradoras de Riesgos Laborales sufrieron un accidente de trabajo. En el mismo año, los sectores económicos con mayor tasa de accidentalidad fueron minas (12.9%), agricultura (12.4%) y construcción (8.7%). Por su parte, los que reportaron menor tasa de accidentes fueron educación (2.5%), financiero (2%) y el servicio doméstico (1.9%).

Frente a la dificultad de reducir a cero la accidentalidad, y ante la baja aplicación de la normativa para conseguirlo, se está formulando una nueva manera de asumir la seguridad en el trabajo, centrada en el comportamiento humano, como corriente novedosa con resultados favorables en otras latitudes.

Las empresas deben cambiar la cultura de seguridad para reducir la accidentalidad de manera sostenible en un entorno de trabajo complejo y cambiante que no sólo depende de tener normas y procedimientos, procesos productivos, máquinas e instalaciones, sino que precisa ir más allá y considerar una transformación basada en el comportamiento, de manera que las personas sean conscientes de los riesgos y actúen en consecuencia.

Lo que se ha dado en llamar neuroseguridad parte de reconocer cómo todo individuo es un ser complejo e integral, que actúa de acuerdo con sus emociones, incluso para llevar a cabo una labor en su trabajo, independientemente de su dificultad. Entiende además que no todas las personas aprenden de la misma manera: algunas son más auditivas, otras visuales y otras kinestésicas, es decir, que aprenden haciendo.

Hasta ahora, la prevención de accidentes de trabajo priorizaba el empoderamiento del trabajador, a partir de competencias como el liderazgo, el trabajo en equipo y la toma de decisiones. Pero, para adquirir estas destrezas se necesitan además competencias, como la capacidad de atención, escucha, creatividad, velocidad de aprendizaje, reacción ante desafíos y tolerancia al estrés.

El enfoque de seguridad en la empresa puede estar dando un giro, desde cuando la intervención se orientaba hacia los ambientes seguros, hasta centrarse en los comportamientos seguros, a partir de los estados emocionales, los valores, la motivación y las habilidades del ser.

Actualmente continúa creciendo el número de organizaciones en el mundo que incorpora estos lineamientos a su sistema de administración de riesgos, para acercarlo al trabajador y que sea sustentable. La neuroseguridad aborda un nuevo método para la reducción de accidentes, por lo que se consolida como una estrategia exitosa, impactando la productividad y el ambiente laboral, que se ve por la accidentalidad recurrente en las empresas.



Por: Revista ARL Prensa

El reconocimiento incentivo a la excelencia laboral

Por: Revista ARL Prensa

Hay quienes aún creen que los recursos monetarios son la mejor forma de incentivar o que basta con entregar dinero a los empleados por el excelente desempeño para generarles satisfacción y lograr su compromiso con la empresa. Por supuesto, gratificar de esa forma es importante, pero adelantar una cultura del reconocimiento basada en aspectos relacionales puede ser mucho más efectivo para conseguir los mejores resultados, no solo respecto al potencial de los trabajadores, sino también en lo relativo al cumplimiento de las metas organizacionales

La zanahoria: reconocer la excelencia

En los últimos años diversos estudios han demostrado que el reconocimiento es la respuesta para incrementar el compromiso del colaborador, así como el cumplimiento de los objetivos de negocio: “Las compañías que reconocen de manera efectiva la excelencia tienen un retorno tres veces mayor que aquellas que no usan ningún tipo de programa de reconocimiento”¹. En general, estos estudios están relacionados con el desarrollo de teorías que incorporan el principio de “la zanahoria” en sus análisis.

Es un hecho que las personas que trabajan lo hacen en función de ciertas expectativas y resultados, pues, su dedicación y cumplimiento, acordes con las metas de la empresa, están asociados a aquellos beneficios que pueden obtener por su esfuerzo, especialmente, a la forma como se compensan sus acciones sobresalientes por parte de sus jefes. Así, construir un reconocimiento alterno, que actúe como herramienta estratégica para identificar tanto el desempeño como los comportamientos y el grado de compromiso y satisfacción de cada empleado, redundará en mayor productividad y rentabilidad de la organización.

Para lograr consolidar esta cultura, es clave el estilo de dirección implementado. Los líderes empresariales deben ser visionarios, ver más allá de los factores con los que se reconoce tradicionalmente y centrarse en aquellos que generan mayor potencial y compromiso. Sin duda, estos serán fundamentales para cerrar la brecha frente al estado actual del equipo de trabajo y cómo puede llegar a ser. No existe mejor estímulo que comporte mayor impacto que el reconocimiento con un propósito dentro del lugar de trabajo.

¹ GOSTICK, Adrian y ELTON, Chester. The Carrot Principle: How the Best Managers Use Recognition to Engage Their Employees, Retain Talent. (autores del otro bestseller The 24-Carrot Manager).



Reconocimiento y compromiso

Resultados de estudios serios realizados en la última década sobre la productividad en el sitio de trabajo, como los de The Jackson Organization en los Estados Unidos, mediante entrevistas individuales y grupos focales a más de 200.000 gerentes y empleados en organizaciones de distintos sectores de la economía en el mundo, confirman cómo el 94,4% de las personas que demuestran tener el más alto compromiso en el trabajo expresan estar de acuerdo con la efectividad de sus líderes al reconocer a sus empleados. Esto contrasta con el 56% de los trabajadores que reportan poco compromiso frente a su actividad laboral y endilgan en su jefe inmediato la razón de este comportamiento.

Dado que el reconocimiento ha sido identificado como la mejor forma de estimular el potencial humano, una simple expresión verbal del superior a un colaborador resulta ya una muy buena forma de reconocer la excelencia en la realización de un trabajo y ello puede llevar incluso a transformar la percepción de toda la organización por parte del trabajador. Pero, más allá, estos tipos de reconocimiento informales deben articularse, a partir de un liderazgo efectivo, con estrategias estructuradas a propósitos tangibles y ser atadas a la razón de ser de cada empresa.



Los seres humanos necesitamos ser reconocidos en todos los ámbitos y a lo largo de nuestras vidas. En las organizaciones, el reconocimiento es quizá la forma más poderosa de motivar el talento de sus miembros, desarrollar su aprendizaje, facilitar la gestión del cambio y lograr los objetivos empresariales.

El motor: las emociones

Una vez se ha tomada la decisión de implementar este tipo de estrategias relacionadas con el reconocimiento en el trabajo, es preciso analizar cuáles son las fuentes de motivación y reconocer las emociones de las personas que participan en estas, pues son ellas las que les impulsan a la acción. En todo ser humano estas motivaciones están estrechamente vinculadas con aquello que las produce, y no es diferente en el contexto laboral, de ahí la conexión entre motivación e incentivo para desarrollar el aprendizaje organizacional, facilitar la gestión del cambio, motivar el talento clave, pero sobre todo, para lograr los objetivos estratégicos con líderes altamente efectivos que hagan sentir a las personas que son apreciadas y que además están informadas sobre las metas que persigue la compañía.

Así, dentro de los incentivos no monetarios, “la zanahoria” ejerce el mayor poder en el mundo del trabajo, pues, por su naturaleza, genera emociones o acciones de mayor recordación positiva entre los empleados. Que un líder pronuncie las frases: **“qué bien lo has hecho”, “muy buen trabajo”, “excelente”, “sigue así”...** o simplemente dé una palmada de afecto contribuye a que la organización cumpla sus objetivos estratégicos.

Reconocimiento y liderazgo

El reconocimiento genera un impacto muy alto en el sitio de trabajo, brindando a los trabajadores la posibilidad de visionar su potencial y lo que la organización espera de ellos. Cuando este factor está orientado hacia las cuatro acciones de un buen liderazgo, funciona como un acelerador de su desempeño y compromiso.

Toda organización debe considerar que las acciones provenientes de un programa de reconocimiento contribuyen a construir la cultura óptima para la retención, el empoderamiento de sus empleados y el cumplimiento de sus metas.

Para que las estrategias de reconocimiento tengan éxito, el líder debe reunir las siguientes competencias básicas:

1. Ser claro en la definición de metas y objetivos.
2. Mantener una comunicación abierta, que propicie el mejor ambiente, donde los empleados tengan la oportunidad de realizar su trabajo óptimamente.
3. Construir confianza entre sus trabajadores, a través de acciones oportunas y justas de reconocimiento.
4. Ser coherente en sus actos, para impulsar los anteriores aspectos.

→ Fuentes

- BARCENAS, J. “Más allá de la zanahoria y el Garrote”. Dinero/Opinión: <https://www.dinero.com/opinion/columnistas/articulo/mas-alla-de-la-zanahoria-y-el-garrote-por-jaime-barcenas/231985> Página consultada el 16 de octubre de 2019.
- GUTIÉRREZ NEIRA, J. y MORENO BERNAL, Y. El liderazgo un factor importante para el éxito organizacional.
- <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4580/130859.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Documento en línea] Consultado el 16 de octubre de 2019.



BIOSEGURIDAD en instituciones de salud

Por: Revista ARLPrensa, con la revisión de Bleidy Constanza Albarrán,
Enfermera profesional, Especialista en Salud Ocupacional y Riesgos Laborales.

El personal asistencial que labora en instituciones de salud se expone constantemente a la posibilidad de contaminación o contagio por agentes biológicos, debido al tipo de procedimientos que realiza, quedando en alto riesgo frente a las infecciones de transmisión parenteral y mucocutánea. Esta exposición puede ser por contacto, directo e indirecto, con material orgánico proveniente de la atención de pacientes: sangre, fluidos corporales, secreciones y tejidos, o la manipulación de instrumentos contaminados.

Las instituciones de salud, por tanto, requieren establecer y cumplir un programa de Bioseguridad, como parte fundamental de su organización y política de funcionamiento. El programa debe involucrar normas y objetivos que logren un ambiente de trabajo seguro, manteniendo el control del riesgo, no solo para los trabajadores, sino para pacientes y visitantes y que conduzca, a la vez, a mejorar la calidad del servicio, comprometiendo al personal directivo de la institución.

Materiales potencialmente infectantes

Líquidos de precaución universal: los constituyen la sangre, fluidos visiblemente contaminados con sangre, semen, secreciones vaginales, fluido pleural, los líquidos: cefalorraquídeo, amniótico, sinovial, peritoneal y pericárdico, la leche materna, tejidos y órganos.

No se consideran líquidos potencialmente infectantes heces, orina, secreción nasal, esputo, vómito y saliva, excepto si están visiblemente contaminados con sangre.



Toda persona que ingrese a trabajar en una institución de salud debe participar en un proceso de inducción en el que se describan y expliquen las condiciones de riesgo a las que se va a exponer, las normas de salud ocupacional y de bioseguridad vigentes, las precauciones que debe tener al manipular pacientes y el uso y mantenimiento adecuado de los elementos de protección personal.

Sistema de precauciones universales

Este sistema fue establecido en 1987 por el Centro de Control de Enfermedades de Atlanta. Se entiende como precauciones universales al conjunto de técnicas y procedimientos destinados a proteger al personal de salud de la posible infección con ciertos agentes, como el virus del VIH y las hepatitis B y C. Estas parten del principio, según el cual, todo paciente y sus fluidos corporales, independientemente del diagnóstico o motivo por el que haya ingresado al hospital o clínica, es considerado potencialmente infectante y se deben tomar las precauciones necesarias de prevención. El trabajador de la salud debe asumirlo así y protegerse adecuadamente.

Accidente laboral con riesgo biológico

Se define como accidente laboral con riesgo biológico el que se presenta cuando un trabajador del área de la salud sufre un trauma cortopunzante o tiene exposición de sus mucosas o piel no intacta con líquidos orgánicos de precaución universal.

Aplicar las normas de bioseguridad es crucial para prevenir los accidentes de trabajo con este tipo de riesgo: barreras físicas, que eviten el contacto directo con fluidos corporales, con el uso de elementos de protección personal; barreras químicas, con procedimientos de asepsia, antisepsia, esterilización y eliminación de material contaminado; barreras biológicas o esquemas de vacunación para el personal expuesto.

Elementos de protección personal (EPP)

Se usan para evitar el contacto directo con los líquidos de precaución universal en la atención de pacientes. Los EPP serán considerados apropiados únicamente si impiden que el material potencialmente infeccioso alcance y pase a través de las ropas, la piel, los ojos, la boca y el sistema respiratorio.

Uso de los guantes: debe usarse un par por cada paciente para la realización de procedimientos que impliquen contacto con:

- Sangre y otros fluidos corporales.
- Piel no intacta, membranas mucosas o superficies contaminadas con sangre.

Cabe resaltar que los guantes no sustituyen el lavado de manos, dado que el látex no está fabricado para ser lavado y reutilizado, y tiende a formar microporos que permiten la diseminación de gérmenes, cuando se usa con desinfectantes líquidos o inclusive el jabón de manos.

Uso de gafas de protección y tapabocas: con esta medida se previene la exposición de las membranas mucosas de boca, nariz y ojos, a líquidos potencialmente infectados. Es indicada para:

- Procedimientos en donde se manipulen sangre o líquidos corporales.
- Cuando exista la posibilidad de salpicaduras (aerosoles) o expulsión de líquidos contaminados con sangre.

Uso de gorro: el cabello facilita la retención y posterior dispersión de microorganismos que flotan en el aire de los hospitales (estafilococos, corinebacterias), por lo que se considera como fuente de infección y vehículo de transmisión de microorganismo.

Uso de delantales protectores: deberán ser preferiblemente largos e impermeables. Están indicados en todo procedimiento donde haya exposición a líquidos de precaución universal, como drenaje de abscesos, atención de heridas, partos y punción de cavidades.

Lavado de las manos

Es la forma más eficaz de prevenir la infección cruzada entre paciente, personal hospitalario y visitantes. Se realiza con el fin de reducir la flora normal y remover la transitoria, para disminuir la diseminación de microorganismos infecciosos. Se debe realizar en los siguientes casos:

- Antes de iniciar labores.
- Al ingresar a cirugía.
- Antes de realizar procedimientos invasivos, odontológicos y en laboratorios clínicos.



- Antes y después de atender pacientes especialmente susceptibles de contraer infecciones: inmunocomprometidos, recién nacidos, ancianos y pacientes de alto riesgo.
- Antes y después de manipular heridas.
- Después de estar en contacto con secreciones y líquidos de precaución universal.
- Antes y después de entrar a cuartos de aislamiento.
- Después de manipular objetos contaminados.
- Antes y después de realizar procedimientos asépticos: punciones y cateterismos.
- Antes de ponerse los guantes e inmediatamente después de retirarlos.
- Al finalizar labores.

Manejo cuidadoso de elementos cortopunzantes

Durante la manipulación, limpieza y desecho de elementos cortopunzantes (agujas, bisturís y otros), el personal deberá tomar rigurosas precauciones, para prevenir accidentes laborales. La mayoría de las punciones accidentales ocurren al reenfundar las agujas, después de usarlas, o como resultado de desecharlas inadecuadamente (en bolsas de basura, por ejemplo).

Controles de Ingeniería

Implementar medidas de control en su origen o punto de generación, con el uso de elementos, equipos, herramientas y dispositivos que eviten o reduzcan el riesgo de accidente por cortopunzante. Ejemplo: uso de sistemas IV sin agujas, agujas retráctiles, estilos de recipientes para desechar objetos cortopunzantes, etc.

Desinfección y esterilización de equipos e instrumental

Todo instrumental y equipo destinado a la atención de pacientes requiere de limpieza previa, desinfección y esterilización, con el fin de prevenir el desarrollo de procesos infecciosos.

Limpieza de equipos e instrumentos: la descontaminación de estos se realiza para remover organismos y suciedad, garantizando la efectividad de los procesos de esterilización y desinfección. Uno de los parámetros a considerar es la biocarga o cantidad y resistencia a la contaminación microbiana de un objeto en determinado momento. Por ejemplo, sangre, heces y esputo producen alto grado de biocarga.



La desinfección es un proceso destinado a conseguir la eliminación de microorganismos, con excepción de las esporas, alterando su estructura o su metabolismo, independientemente de su estado fisiológico.

Desinfección: física o química, extermina la mayoría de microorganismos patógenos y no patógenos, pero rara vez elimina esporas. Por esto, se debe evaluar previamente la desinfección que requieren los objetos para destruir los agentes contaminantes.

Desinfección ambiental: las superficies ambientales que se han empolvado (pisos, mesones, muebles...) deben limpiarse y desinfectarse usando un limpiador o desinfectante destinado al uso ambiental. Esta desinfección requiere además el uso de un sistema de aspersión o aerosolización.

Esterilización: destruye todas las formas de microorganismos, incluso las bacterias vegetativas y las que forman esporas (*Bacillus subtilis*, *Clostridium tetani*...), virus, parásitos y hongos presentes en objetos inanimados.

Plan de Gestión Integral de Residuos Hospitalarios (PGIRH)

Los decretos 2676 del 2000 y 1669 de 2002 reglamentan en Colombia la gestión integral de residuos hospitalarios, cuyo fundamento es el compromiso con la protección del medio ambiente y la salud de las personas desde la segregación en la fuente, desactivación, almacenamiento, recolección, transporte, tratamiento y disposición final de los residuos infecciosos o de riesgo biológico. Otros factores que justifican el PGIRH son:

- Cumplir requisitos legales y normativos en materia ambiental.
- Minimizar impactos ambientales relacionados con la generación de residuos hospitalarios.
- Protección de la salud de funcionarios, contratistas, visitantes, proveedores y vecinos.
- Generar una imagen amigable con el ambiente.
- Disminuir costos por mala segregación en la fuente.



Aun cuando se ciñan a la aplicación de las normas universales y específicas de bioseguridad, las instituciones de la salud no están exentas de accidentes ocupacionales. Estas deben establecer planes para enfrentar situaciones en las que su trabajador se lesione o entre en contacto con fluidos, en el ejercicio de sus funciones.

Clasificación de áreas hospitalarias según el riesgo

Dada la existencia de múltiples posibilidades de transmitir y contraer enfermedades infecciosas durante la asistencia médica, debido a que su campo de acción incluye procedimientos muy contaminados, es imperativo para las instituciones de salud implementar protocolos rigurosos de prevención de la infección, teniendo en cuenta el grado y riesgo de contaminación de cada una de las áreas.

Cambio de actitud

La actitud de cada individuo frente a la prevención es decisiva. Solo conociendo bien el riesgo, comprendiendo a fondo la medida de prevención que corresponde y asumiendo su parte de responsabilidad dentro de la institución, se consigue un comportamiento adecuado y resultados tangibles y seguros. Para que el trabajador de la salud se desempeñe seguro, deben darse tres condiciones:

- **Poder trabajar seguro:** contar con equipos, instalaciones y un sistema seguro.
- **Saber trabajar seguro:** tener conocimiento, entrenamiento y experiencia.
- **Querer trabajar seguro:** motivación para hacer un trabajo seguro y obtener el buen resultado.

Las tres condiciones son necesarias y ninguna de ellas suficiente por sí sola. Estas permiten detectar e identificar en qué condiciones actuar y qué acciones preventivas desarrollar de manera eficaz.

Si se cometen actos inseguros de forma inconsciente en una clínica u hospital, es porque existe una apreciación deficiente de las normas de bioseguridad, debido básicamente a un aspecto actitudinal.

¿Cómo estimular un comportamiento seguro?

Los trabajadores deben dimensionar los riesgos a los que permanentemente se exponen en el día a día laboral, así como sus consecuencias, y desarrollar un alto grado de responsabilidad por sí mismos, para ser responsables con los demás. Las conductas de autocuidado son fundamentales en la prevención de accidentes y generación de enfermedades durante el desempeño profesional en clínicas y hospitales.

Conductas de autocuidado

La mayoría de los accidentes laborales son causados por actos inseguros, y en el sector de la salud no se da la excepción. El autocuidado para un trabajador del área significa cuidar de sí mismo, hacerse responsable para que la vida se conserve y se desarrolle adecuadamente en beneficio propio, de los pacientes, los cuidadores, visitantes y, en general, de toda la sociedad por la trascendencia de su labor. Autocuidado para el personal asistencial de una institución de salud es:

- Quererse a sí mismo.
- Conocer el cuerpo y los factores que pueden afectarlo.
- Decidir sobre la propia salud y cuidar con la mayor atención la del paciente.
- Llevar y fomentar entre sus pacientes y comunidad estilos y hábitos de vida saludable.

Adicionalmente, quienes asisten las áreas de instituciones de salud, tendrán que tener en cuenta siempre:

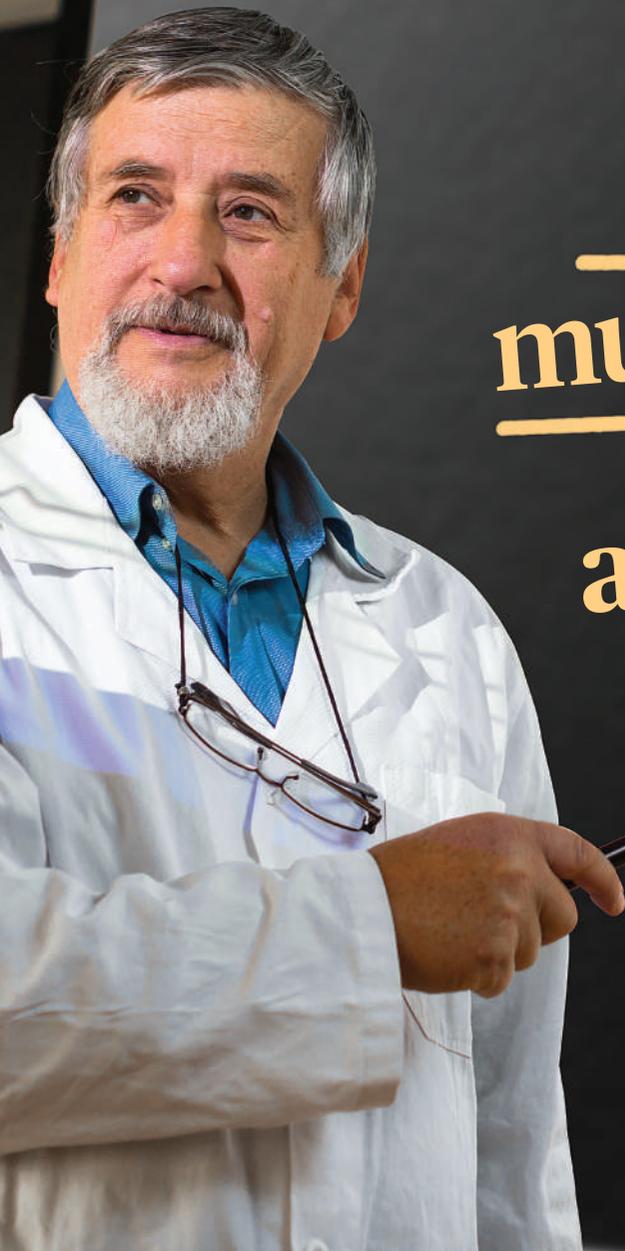
- Informar sobre los peligros y las medidas de protección. Cuanto mejor se comprenda el peligro, mayor será la disposición a adoptar medidas seguras. Es menester transmitir la información sobre los riesgos prevalentes en los lugares de atención médica, de forma concreta y competente, asociando siempre esta comunicación sobre los peligros con las actuaciones preventivas de seguridad.
- Inducir a la participación. Para lograr armonizar el comportamiento seguro con las necesidades personales y las exigencias de la labor, hay que integrar a las personas afectadas (pacientes, cuidadores, personal médico y de la salud, auxiliares de aseo, entre otras), tanto en la elaboración de medidas como en la elección de EPP o de nuevos instrumentos o máquinas; así como, evaluar participativamente todas las acciones adoptadas.
- Reforzar en las instituciones una cultura de seguridad creíble. Cuanto más vivida, de arriba-abajo, sea la cultura de la seguridad, más integradas estarán todas las acciones y más sencillo será impulsar el comportamiento seguro en la clínica u hospital.
- Motivar y dar recompensa. Los métodos de trabajo conforme a la seguridad pueden ser reforzados, integrando la seguridad en la apreciación del rendimiento y del comportamiento entre quienes laboran en la institución de salud.

Implementar las precauciones universales y otras medidas de control, mediante la estimulación del cumplimiento de leyes, normas y políticas, elevará la prevención. La seguridad basada en el comportamiento ofrece la oportunidad de reducir los accidentes laborales con riesgo biológico y de ser éticos frente a un objetivo en el que coinciden todos e integra todo esfuerzo, buscando satisfacer con el resultado a la comunidad de la institución de salud. Así, en ello debe confluir la voluntad de directivas, trabajadores de las áreas médicas y científicas, administrativas y, en general, de todo el personal médico y asistencial.

→ Fuentes

- https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/observatorio_vih/documentos/prevencion/promocion_prevencion/riesgo_biol%3%B3gico-bioseguridad/b_bioseguridad/BIOSEGURIDAD.pdf
- <https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/856/1/Evaluaci%C3%B3n%20de%20la%20adherencia%20a%20las%20normas%20de%20bioseguridad%20en%20el%20personal%20de%20enfermer%C3%ADa%20de%20la%20ESE%20Hospital%20Psiqui%C3%A1trico%20San%20Camilo%2C%20Bucaramanga%2C%202017..pdf>
- Decreto 2240 de 1999 del Ministerio de Salud por el cual se dictan las normas en lo referente a las condiciones sanitarias que deben cumplir las instituciones prestadoras de servicios de salud.
- Decreto 2676 de 2000 del Ministerio de Medio Ambiente y Ministerio de Salud por el cual se reglamenta la gestión integral de residuos hospitalarios y similares.





Desórdenes musculoesqueléticos en la actividad docente

Por: Ana María Gaitán Quintero - Fisioterapeuta Ergónoma, especialista en Salud Ocupacional.

Si se tiene en cuenta que la educación es uno de los procesos sociales que permite el desarrollo económico de un país; que el sector educativo representa una de las categorías más significativas de los empleados asalariados en Colombia (Ministerio de Educación Nacional, 2010); y que la actividad docente se extiende desde la educación preescolar hasta las instituciones de postgrados, y esta abarca no solo la enseñanza académica, sino también la formación científica, artística y técnica en teatros, talleres y laboratorios, la educación física en campos de deporte, gimnasios y piscinas; se puede dimensionar la trascendencia de atender los peligros biomecánicos latentes en el sector.

Desórdenes musculoesqueléticos

Los desórdenes musculoesqueléticos (DME) se entienden como el grupo de lesiones o trastornos del sistema musculoesquelético (músculos, tendones, vainas tendinosas, ligamentos, síndromes de atrapamiento nervioso, alteraciones articulares y neurovasculares) causados o agravados por múltiples factores individuales, psicosociales, organizacionales y ambientales del trabajo.

Docencia y desórdenes musculoesqueléticos

En el ámbito laboral, los DME generan gran cantidad de casos de ausentismo, evidente en instituciones educativas y escenarios de formación, los cuales pueden llevar a afectar la salud de los docentes e incidir negativamente en la productividad de sus organizaciones. Estas lesiones que afectan el sistema musculoesquelético son uno de los problemas de salud laboral más extendidos en el país y constituyen una de las tres principales causas de baja por enfermedad entre los docentes colombianos.

En general, en Colombia los desórdenes de este tipo y las lesiones musculoesqueléticas constituyen la principal

preocupación en el sector laboral, dado su constante aumento: oscilaron entre el 87% y el 90% entre los años 2009 y 2012, siendo el síndrome del túnel del carpo la de mayor prevalencia, con un promedio del 42,5% frente a las otras patologías. Según datos de la Segunda Encuesta de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el Sistema General de Riesgos Laborales, realizada por el Ministerio de Salud y Seguridad Social de Colombia en el 2013, de los 2352 trabajadores encuestados, el 2,3% se desempeña en el sector educación.

La misma encuesta señala, en cuanto a los factores de riesgo de actividades que pueden desencadenar DME, las posiciones que producen cansancio o dolor en algún segmento corporal en un 17,4%; levantar o movilizar cargas pesadas sin ayuda mecánica en un 11,37% y los movimientos repetitivos de manos o brazos durante un tiempo significativo en su jornada laboral, en un 18,69%.

Estas alteraciones representaron en el año 2012 una prevalencia del 67% para las empresas promotoras de salud (EPS) y el 90% para las aseguradoras de riesgos laborales (ARL). Adicionalmente, el síndrome del túnel carpiano es la patología musculoesquelética con mayor reconocimiento por las ARL, con un 42,5%, y el síndrome del manguito rotador es la de mayor crecimiento entre 2009 y 2012, con un 118%.

La población docente se ve permanentemente expuesta a padecer lesiones osteomusculares, definidas como las “responsables de la mala calidad de vida y la disminución de la productividad” (Bihari, 2011).

Factores de riesgo

Entendiendo que el origen de los desórdenes musculoesqueléticos es multifactorial, es importante comprender que cuando se quiere intervenir las condiciones de trabajo y salud de un individuo es preciso realizar un análisis integral y sistémico de los diferentes factores de riesgo, tanto en el contexto laboral como extra laboralmente.

Los siguientes representan aquellos factores de riesgo que comúnmente es posible encontrar en el sector educativo:

Factor individual

- Hábitos posturales incorrectos.
- Desconocimiento en técnicas de manipulación de cargas.
- Falta de un programa de acondicionamiento físico y actividad física.
- Dieta irregular, sobrepeso y obesidad.
- Antecedentes médicos (alteraciones de las curvaturas fisiológicas normales de la columna, patologías reumáticas o degenerativas).

Factor psicosocial

- El desempeño de una actividad laboral adicional.
- La búsqueda de estabilidad económica.
- Fatiga mental y grado de estrés elevado.
- Ubicación geográfica de la institución educativa.
- Sobrecarga de trabajo de tipo cualitativo: se da por la variedad de tareas que deben ejecutar los docentes, como la corrección de exámenes y trabajos presentados por los estudiantes, la actualización y las actividades extracurriculares, la preparación de clase, entre otras, anexas a su desempeño profesional, que demandan tiempos extras y generan agotamiento no solo físico, sino psicológico.

Factores ligados a las condiciones laborales

- Carga física derivada de posturas bípedas (de pie) por periodos prolongados.
- Gran cantidad de tareas de motricidad fina que debe realizar el docente durante sus jornadas laborales.
- Diseño de puesto no adecuado para labores en computador, de escritura manual e incluso, en ocasiones, en el aula de clases, requieren adaptarse a puestos mal diseñados.
- Posturas de trabajo incorrectas.
- Movimientos repetitivos.
- Levantamiento manual de cargas de forma incorrecta o con peso excesivo.

Factores organizacionales

- Ritmo de trabajo excesivo.
- Trabajo monótono.
- Sobrecarga de tareas.
- Falta de pausas activas y descansos programados.



Posturas incorrectas y mantenimiento de la misma postura

Generalmente posturas inadecuadas y reiterativas empujan a continuos desequilibrios estructurales, que a menudo degeneran en dolencias o patologías. El cuadro a continuación analiza los hábitos posturales que más a menudo se reproducen en los docentes.

Mucho de lo que se hace en el transcurso del día o de una semana es guiado por hábitos y rutinas, reflejando la forma de ser, en este caso de los docentes, quienes al realizar varias tareas en el aula adoptan y mantienen posiciones de espalda, brazos y piernas por periodos prolongados, que se repiten diariamente, confirmándose como sus hábitos corporales

(Ávila, Martínez, Bocanegra, Méndez, Talavera, 2010).

Hábitos	Factores desencadenantes	Repercusiones
Postura bípeda prolongada	<ul style="list-style-type: none"> - Incorrecta postura lumbar. Mantenimiento excesivo y estático de la postura. - Deficiente preparación física y muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desequilibrios oscilatorios que provocan un aumento de la tensión lumbar. - Contracciones permanentes de la musculatura antigravitatoria con la consiguiente aparición de fatiga muscular. - Facilita la aparición de hiperlordosis lumbar.
Postura sedente estática	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento excesivo de la postura. - Deficiente apoyo de la espalda en el espaldar de la silla. - Flexión excesiva de la espalda para acceder a la documentación depositada en la mesa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bloqueo de la zona cervical. - Desalineación de la musculatura de la columna vertebral con la aparición de sobrecarga muscular en las zonas cervical y lumbar.
Flexión inadecuada de la columna	<ul style="list-style-type: none"> - Escribir por encima de la cintura escapular (hombro), lo que produce una hiperextensión de la columna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga de la musculatura cervical.
	<ul style="list-style-type: none"> - Escribir flexionando la columna vertebral, por ejemplo, durante tareas de escritura en superficies bajas o niveles de equipos de cómputo inadecuados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga de la musculatura lumbar.

Fuente: Adaptación Wolters Kluwer

Levantamiento manual inadecuado de cargas

Una flexión inadecuada de la columna vertebral a la hora de levantar pesos tiene elevado riesgo para la zona lumbar y puede producir lesiones estructurales importantes, como hernias discales, discopatías, contracturas musculares y lumbalgias.

En el sector educativo es especialmente relevante este riesgo, debido a la manipulación de cargas incorrecta, principalmente, entre los docentes de colegios de infantes, dado que muy a menudo requieren atender o levantar a los niños en posiciones muy bajas, respecto de la posición normal del adulto.

Mantenimiento prolongado de posturas estáticas

La conjunción de inadecuadas posturas o posturas mantenidas durante períodos de tiempo prolongados determina la existencia de esfuerzos musculares. Aunque son casi imperceptibles en el día a día, este tipo de pequeños esfuerzos es suficiente para provocar fatiga y dolores musculares, sobre todo en aquellas personas que llevan una vida sedentaria, con poco ejercicio. Ello puede producir:

- Sobrecarga en la zona lumbar de la espalda.
- Problemas de tipo circulatorio (entumecimiento de las piernas), debido a la presión del asiento en los muslos y parte posterior de las rodillas y a la poca movilidad de las piernas.

Movimientos repetitivos

El movimiento repetitivo está dado por ciclos de trabajo cortos o alta concentración de movimientos que utilizan pocos músculos. Es considerado como un requerimiento de carga física que puede generar tendinitis y síndrome del túnel carpiano, entre otras dolencias, o simplemente dolores difusos con fatiga y desbalance muscular, sin ninguna manifestación clínica objetivable, pues no suelen ofrecer signos radiológicos, por ejemplo.

Estos movimientos se producen en relación con actividades que requieren tensión muscular y movimientos repetitivos a gran velocidad de un pequeño grupo localizado de músculos o tendones durante la escritura, la digitación o durante la realización de actividades manuales en los docentes.

Como se observa, cuando se habla de desórdenes musculoesqueléticos se abarca un amplio abanico de entidades clínicas específicas, con signos y síntomas que pueden afectar distintas partes del cuerpo: manos, muñecas, codos, cuello, espalda, así como distintas estructuras anatómicas: huesos, músculos, tendones, nervios, articulaciones. Su origen debido a múltiples causas y su carácter acumulativo a lo largo del tiempo añaden dificultades a una definición precisa de las dolencias producidas.

Por esta razón, la implementación de estrategias de prevención, precaución y protección adecuadas de los desórdenes musculoesqueléticos en beneficio de la población docente y aquella relacionada con la educación debe ser una prioridad.

¿Cómo poner en marcha estrategias en el sector educativo?

En general, se debe seguir el principio de ajustar el trabajo a las personas y no a la inversa. Lo más aconsejable es contemplar una intervención ergonómica holística y sistémica (lo que hoy constituye la Macroergonomía), que logre entender y analizar la interacción de todos los elementos que convergen en los lugares educativos y de formación, para mejorar el desempeño en términos de productividad, seguridad, salud, calidad de vida laboral y satisfacción del docente.





La macroergonomía ofrece una perspectiva, diferentes métodos y herramientas, para hacer exitoso el diseño, el desarrollo, la intervención y la implementación de la Ergonomía en los lugares de trabajo. Algunos de ellos han sido desarrollados dentro de la misma subdisciplina: diversos análisis e instrumentos de aplicación especializada. Sin embargo, esta intervención no debe provenir solo del experto, se requiere de la participación conjunta de directivos y trabajadores de cada institución educativa, que crean en el esfuerzo mancomunado de llevar a cabo mejoras al interior de su institución lugar de trabajo, facilitando así la armonía en los procesos y el bienestar de toda su comunidad.

Considerando lo anterior, existen algunas medidas basadas en el diseño de los puestos de trabajo, como las destinadas a mejorar los espacios, los métodos o las herramientas utilizadas, incorporando la tecnología que optimicen los tiempos para el docente. Otras acciones se sustentan en los cambios de la organización del trabajo: ritmos, descansos y pausas, bajo supervisión e instrucciones; trabajo en equipo y sistemas de rotación... Estas pueden reducir tanto la carga física como psíquica y deben ser tenidas en cuenta en cualquier tipo de intervención preventiva, junto a las relativas al diseño. La definición de "condición de trabajo" deja claro que la organización y ordenación del trabajo influyen en la salud laboral de las docentes.

La macroergonomía examina los problemas y aspectos relacionados con el sistema global de la empresa, a fin de lograr cambios efectivos y duraderos (Scott,

Kogi y otros, 2010)

Por último, existen medidas dirigidas a la mejora de los métodos de trabajo. La información sobre los riesgos y la formación de los docentes sobre la manera correcta de realizar las tareas para prevenir los desórdenes musculoesqueléticos es otro elemento a considerar. No obstante, se debe tener muy presente que la formación y el entrenamiento, aunque muy necesarios, son insuficientes para solucionar por sí solos los problemas derivados de una mala organización del trabajo o el diseño incorrecto de espacios o herramientas laborales.

Para concluir, de acuerdo con los principales desordenes musculoesqueléticos a los que se exponen en su quehacer los docentes en el país, así como a los múltiples factores que intervienen para su origen dentro del ámbito de trabajo en el que se desempeñan millones de personas, entre las que se cuentan no solo maestros, educadores, profesores e instructores, sino además profesionales de otras especialidades relacionadas con la función docente, así como auxiliares y aquellos que desempeñan u ofrecen servicios indispensables para la finalidad educativa, resulta trascendente centrar la atención sobre el fenómeno de salud pública que estas lesiones pueden llegar a representar.

Así, la implementación de medidas ergonómicas integrales dirigidas a la mejora de los espacios, las herramientas y la organización del sector educativo en Colombia es una tarea significativa que debe involucrar la voluntad y el esfuerzo conjunto de las entidades gubernamentales relacionadas con el trabajo, la salud y la educación y las instituciones educativas y de formación, pero más allá, y fundamentalmente, a aquellos quienes trabajan por un mejor país, desempeñándose como docentes en todo el territorio nacional.

→ Fuentes

- Ministerio del Trabajo. Informe Ejecutivo de la Segunda Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales de Colombia. Bogotá D. C., diciembre de 2013. Diciembre
- Prevalencia del desorden músculo-esquelético asociado a la actividad docente en instituciones distritales de la localidad de Usme, Bogotá, D.C.
- Vargas Porras, P. A.; Orjuela Ramírez, M. E.; Vargas Porras, C. "Lesiones osteomusculares de miembros superiores y región lumbar: caracterización demográfica y ocupacional. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 2001- 2009. Enfermería Global (32), octubre de 2013, 119-133.
- Rodríguez Y., Pérez E. "Diagnóstico macroergonómico de organizaciones colombianas usando el Modelo de madurez de Ergonomía". Ciencia Salud (14 especial), 2016, 11-25.
- Cebrá, J. A. "El síndrome de desgaste profesional como problema de salud pública". Gac Sanit, 19(16), 2005. [En línea]. Recuperado el 4 de septiembre de 2015.
- Ibarra, O. (n.d.). La función del docente: entre los compromisos éticos y la valoración social. Universidad Pedagógica Nacional de Colombia. Obtenida el 25 de mayo de 2011. Disponible: [http://www.psicopedagogia.com/ rol-docente](http://www.psicopedagogia.com/rol-docente).

ESTRÉS por calor en la construcción



Por: Mario José Mancera Fernández - Técnico Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo.

La existencia de altas temperaturas en el ambiente laboral constituye, sin duda, una reducción en el rendimiento y la producción, pero especialmente afecta el confort y la salud de los trabajadores. Por esta razón, el estudio de los ambientes térmicos requiere especial atención, cuando se trata de mejorar tanto la salud y seguridad de los trabajadores, como la productividad laboral.

En toda empresa en la que se ven afectados los entornos de trabajo por condiciones climáticas externas, como es el caso de las constructoras, el plan de prevención debe contemplar procedimientos para aquellos días en que el clima y el ambiente presenten alteraciones, más allá de lo considerado normal, de acuerdo con la zona en la que se encuentre. Este debe contener un programa de acción a activarse durante los episodios de calor y medidas técnicas, organizativas y de formación sobre las actuaciones adoptadas para enfrentar el fenómeno.

Estrés térmico

El estrés térmico se define como la carga neta de calor a la que está expuesto un trabajador, como resultado de tres factores, casi siempre presentes en el desempeño de diversos oficios de la construcción:

- Condiciones ambientales de alta temperatura, alta humedad y calor radiante, entre otras.
- Actividad física intensa.
- Ropa o equipos de protección personal (EPP), con características aislantes que dificultan o impiden la transpiración.

La carga térmica sobre la persona dificulta el mantenimiento del equilibrio térmico corporal, produciendo una tendencia a que la temperatura del cuerpo aumente, afectando la salud y seguridad, y el bienestar del trabajador.



Condiciones ambientales del entorno de trabajo

La temperatura del aire se refiere al grado de calor específico en un lugar y momento determinados. Cuando se necesita medir la temperatura ambiental se debe tener cuidado para que no influyan otros factores como la radiación térmica emitida por objetos cercanos, ni los efectos de la humedad relativa o el movimiento de aire.

Humedad relativa: influye en la capacidad del aire para admitir o no la evaporación del sudor. La eficacia del enfriamiento producida por el sudor depende de la humedad ambiental. A mayor humedad contenida en el ambiente, menos efectividad del sudor para disipar el calor corporal.

Temperatura radiante: describe el intercambio de calor entre el cuerpo y las superficies emisoras de calor que lo rodean. En interiores, algunas situaciones requieren diferenciar distintos planos radiantes (anterior y posterior, superior e inferior, derecho e izquierdo).

Movimiento del aire: una mayor velocidad del aire ayuda a disipar el calor producido por el cuerpo, reduciendo el estrés térmico. El

movimiento del aire facilita eliminar el calor sobrante a través del sudor, por convección del calor, siempre y cuando la temperatura del aire no sea igual o superior a la de la piel ($> 35^{\circ}\text{C}$).

Actividad física

La actividad muscular incrementa el calor metabólico que produce el organismo. En situación de descanso, los órganos internos del cuerpo humano producen el 70% del total del calor metabólico. Cuando se hace ejercicio, esta producción puede llegar al 90%. Ese exceso de calor es fundamental para el intercambio equilibrado de calor entre el cuerpo y el medio ambiente.

En la prevención del estrés por calor en la construcción, hay que tener en cuenta que, sea cual sea el estado físico y la aclimatación del trabajador, el impacto del trabajo dinámico en la sobrecarga térmica se multiplica, cuando el esfuerzo se realiza en ambientes calurosos. Realizar trabajo físico bajo condiciones que imponen su propia carga de calor o limitan la disipación del interno es un enorme desafío para la termorregulación normal (Flouris, 2018; Parsons, 2003).

Características de la ropa y los EPP

La transpiración es el principal mecanismo del cuerpo para enfriarse. Los millones de glándulas sudoríparas en él permiten ceder el calor corporal sobrante hacia el ambiente (sea metabólico o ambiental). Para que desempeñe su función de enfriamiento, es necesario que el aire circule alrededor de la piel, de modo que se produzca el

intercambio de calor a través de la evaporación y la convección.

La ropa o los EPP que impiden o dificultan este intercambio (prendas técnicamente aislantes, impermeables al paso del aire o vapor de agua) obstaculizan la liberación de calor del organismo y son un factor de estrés térmico. Al seleccionar los EPP apropiados para realizar oficios en las obras, se debe considerar sus sistemas de ventilación: mallas, amplitud de las prendas (superiores a las habituales del trabajador), color, material (actualmente, en etapa de prueba, se estudia el comportamiento del polietileno nanoporoso).

Sobrecarga térmica

La exposición al estrés térmico provoca la activación de los mecanismos fisiológicos de control de la temperatura central del cuerpo, y ello ocasiona un esfuerzo orgánico. En aquellas situaciones en las que, tras activarse las respuestas fisiológicas normales para promover la transferencia de calor al medio ambiente (sudor, vasodilatación periférica, aumento del ritmo cardíaco y respiratorio), no se logra mantener estable la temperatura corporal central, esta tiende a elevarse y desencadena enfermedades por calor, que pueden tener gravísimas consecuencias.

El desempeño de tareas con exposición a la radiación solar directa, además de elevar considerablemente el estrés térmico por calor, supone la exposición a un importante factor cancerígeno.

Índice WBGT

Existen indicadores para evaluar situaciones conocidas como estrés térmico: uno de los más utilizados, contemplado en la legislación colombiana (Res. 2400 de 1979), es un índice basado en la combinación de las cargas de calor ambiental (temperatura de bulbo húmedo) y cargas de calor metabólico: el WBGT, o temperatura global de bulbo húmedo (temperatura valorada en un bulbo o sensor de un termómetro de mercurio), una herramienta imprescindible a la hora de evaluar la influencia del calor en las condiciones de trabajo. La ACGIH (American Conference of Governmental Industrial Hygienists) ha establecido los valores máximos de exposición (ver tabla).

Límites de exposición

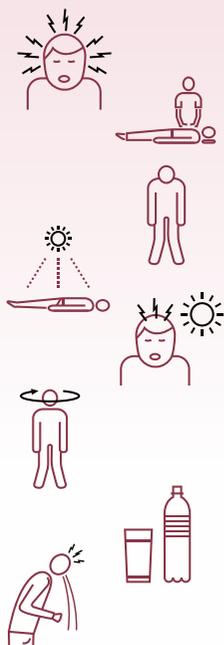
Régimen de trabajo/ descanso	ACLIMATADO				NO ACLIMATADO			
	Ligera	Moderada	Pesada	Muy Pesada	Ligera	Moderada	Pesada	Muy Pesada
75 a 100%	31,0	28,0	-0-	-0-	28,0	25,0	-0-	-0-
50 a 75%	31,0	29,0	27,5	-0-	28,5	26,0	24,0	-0-
25 a 50%	32,0	30,0	29,0	28,0	29,5	27,0	25,5	24,5
0 a 25%	32,5	31,5	30,5	30,0	30,0	29,0	28,0	27,0

Fuente: ACGIH, versión 2019.

Ejemplos de uso del índice de calor:

- A 27°C, la peligrosidad de realizar trabajo físico se sitúa en el nivel “precaución”, para el que se indica que hay riesgo de fatiga si la exposición a las condiciones ambientales es prolongada o si se realiza actividad física. Si la temperatura es de 28 °C, el nivel de riesgo se incrementa a “precaución extrema” si la humedad se sitúa en el 85% o más. En estas situaciones hay riesgo de golpe de calor, especialmente si se realiza trabajo físico.
- Los métodos de valoración del riesgo ambiental no integran el riesgo derivado de uso de ropa gruesa o múltiples capas, o de equipos de protección individual, combinados con esfuerzo físico. En esos casos se necesita una evaluación de riesgos y medidas muy severas.

Alteraciones o enfermedades relacionadas con el calor



- Erupciones cutáneas (sarpullidos).
- Edema (hinchazón en tobillos, pies).
- Calambres.
- Agotamiento.
- Pérdida de conciencia (síncope).
- Golpe de calor.
- Efectos en la conducta, causantes de accidentes o incidentes.
- Deshidratación grave.
- Trastornos a largo plazo

Accidentes laborales asociados al estrés térmico

Las altas temperaturas ambientales, aun cuando no alcancen niveles que amenazan el equilibrio térmico, afectan el comportamiento humano. Su efecto se incrementa cuando se realiza trabajo físico intenso. Diversos estudios señalan que el calor excesivo produce una reducción de la capacidad de trabajo. Este concepto hace referencia, en relación al estrés térmico, a la capacidad de las personas aclimatadas para mantenerse realizando un cierto trabajo, de manera sostenida en el tiempo, sin que ello afecte negativamente su salud y seguridad, durante el periodo de exposición, ni en el corto o medio plazo, después de realizar las tareas.

La relación entre la temperatura ambiente y el riesgo de lesión por accidente de trabajo se puede producir a través de varios mecanismos: cambios fisiológicos y psicológicos que disminuyen el rendimiento del trabajador, deterioro de la concentración, mayor distracción y fatiga, factores que aumentan el riesgo de lesiones laborales (Kjellstrom et al. 2016).



Plan de acción ante el calor en el sector de la construcción

Las empresas constructoras tienen la responsabilidad de proteger el bienestar, la salud y seguridad de sus trabajadores ante los riesgos laborales, como el que puede representar el calor ambiental, incluso cuando sea causado por condiciones climáticas. Como parte de la prevención, deben tener elaborado, con la participación de los trabajadores, un plan de acción, para activarlo siempre que las condiciones ambientales puedan suponer la posibilidad de exposición a estrés térmico.

Cómo elaborarlo

En primer lugar, en toda obra o construcción, dado que hay diversidad de puestos de trabajo con exposición al calor ambiental, estos se deben identificar. Para cada puesto es preciso planificar medidas a ser aplicarlas, según la peligrosidad que represente: precaución, precaución extrema, peligro, peligro extremo, por ejemplo, de acuerdo con el método de evaluación (Valoración del riesgo de estrés térmico o métodos simplificados, como el Índice de calor).

Medidas básicas para el nivel precaución

- Asegurar sombra y otras medidas de aislamiento térmico respecto a fuentes radiantes.
- Suministrar agua o bebidas isotónicas, frescas (<14 °C).
- Disponer de un sitio donde poder refrescarse, durante los descansos.
- Comunicar a las personas que han de tomarse los descansos necesarios para recuperar su temperatura normal.
- Plan de monitoreo, en busca de signos de enfermedad.
- Plan de primeros auxilios, medidas de emergencia y atención de salud.
- Reunión sobre severidad de la situación y las medidas a adoptar, antes de empezar cada turno.

Medidas para niveles de peligrosidad más altos

- Contemplar medidas técnicas adicionales.
- Disminuir la exposición, modificando horarios, el aumento programado de pausas, descansos y rotaciones, por ejemplo.
- Aplazar tareas que requieran EPP o trajes protectores.
- Reducir el esfuerzo físico.
- Prohibir trabajos en solitario.
- Disponer de EPP refrigerados o ventilados.



Niosh (2016) alerta sobre estudios que hallaron que los actos inseguros y los errores humanos asociados a accidentes de trabajo se incrementan a partir de los 28 °C de temperatura en el entorno laboral.

Plan de aclimatación

Muchos casos de enfermedad por calor y de accidentes se producen durante el primer día de trabajo. El personal recientemente incorporado, tras un periodo de baja médica o vacaciones, debe trabajar a un ritmo reducido y realizar descansos más frecuentes. La carga de trabajo se irá aumentando de manera gradual, hasta que la persona desarrolle tolerancia para trabajar bajo condiciones de calor. Normalmente, la aclimatación se consigue tras más de dos semanas.

Formación de trabajadores y jefes de Seguridad

La formación y capacitación permanente respecto a los factores de estrés térmico en el sector de la construcción son primordiales. Estas incluirán aspectos, como:

- Los efectos sobre la salud de la exposición al calor.
- La importancia del reconocimiento temprano de los síntomas de las enfermedades por calor.
- Los contenidos del plan de acción.
- Primeros auxilios y plan de emergencia.
- Las características personales que pueden reducir la tolerancia al calor (estado físico puntual, consumo de medicamentos, embarazo...).

Vigilancia de la salud

La exposición al calor puede causar efectos negativos al organismo a corto, medio y largo plazo. La vigilancia médica debe centrarse en la salud renal, cardiovascular y respiratoria. En el reconocimiento médico del personal deben identificarse las características que puedan reducir la tolerancia al calor de la persona: consumo de medicamentos, alcohol y embarazo, entre otras).

Las altas temperaturas plantean un importante riesgo para la salud humana y un reto mayor para el sector de la construcción. Durante las olas de calor se incrementa la mortalidad, la morbilidad y el uso de los servicios de salud. El exceso de calor, además de provocar efectos durante la exposición, afecta el organismo humano a medio y largo plazo, representando un problema de salud pública (OMS, 2015; Tustin, 2018), que debe enfrentarse por las autoridades y, en el ámbito laboral de la construcción, con el concurso decidido de las empresas constructoras.

→ Fuentes

- ACGIH (2014). Threshold Limit values (TLVs) and Biological Exposure Indices (BEIs) for 2014. American Conference of Governmental Industrial Hygienists. Versión en español de la AMHI.
- https://www.osha.gov/SLTC/heatIllness/spanish/edresources_sp.html página consultada el 22 de octubre de 2019.
- "Uso del índice de calor: Una guía para los empleadores". https://cdn.ymaws.com/resmgr/Using_heat_index_spanish-min página consultada el 22 de octubre de 2019.
- JULIÁN ANDRÉS SÁNCHEZ STÉRLING. El Estrés Térmico Laboral: ¡Un Nuevo Riesgo con Incidencia Creciente?
- ESCUELA COLOMBIANA DE INGENIERIA JULIO GARAVITO. Curso de higiene y seguridad industrial, edición 2008-1. Tomado el 20-04-2014. Disponible en http://www.escuelaing.edu.co/uploads/laboratorios/6299_temperatura.pdf.



Sandra Forero Ramírez

presidenta ejecutiva de la
Cámara Colombiana de la
Construcción - CAMACOL

Sandra Forero Ramírez es la presidenta ejecutiva de Camacol. Arquitecta de la Universidad Piloto de Colombia, con especializaciones en Arquitectura Urbana y en Montaje de Operaciones Públicas de la Escuela de Arquitectura de París y un DEA en Urbanismo y geografía del IHEAL de la Universidad Sorbona. Forero ha sido directora de Desarrollo Territorial en el Ministerio de Vivienda, presidenta del Consejo Nacional de Arquitectura y subdirectora de Planeación Urbana en Planeación Distrital. Hace ocho años lidera desde CAMACOL, la industria de la construcción en Colombia, aportando a la consolidación de la política de vivienda, el ordenamiento territorial y la planificación urbana, el desarrollo productivo y sostenible, y la transformación digital de la cadena de valor del sector edificador del país.

El sector de la construcción aporta al crecimiento y desarrollo del país, generando cerca de 1.5 millones de trabajos directos: ochenta oficios de diversas cualificaciones, que cubre población migrante y diferentes grupos sociales: Sandra Forero Ramírez, en entrevista con ARLPrensa, dio a conocer aspectos importantes del gremio y el sector edificador del país

Camacol tiene como pilar promocionar la mano de obra calificada, así como la innovación tecnológica, para el fortalecimiento productivo del sector. Entre sus afiliados –cuenta con más de 1.600– están empresas constructoras, industriales, promotores inmobiliarios, consultores, contratistas y entidades financieras.

Referente a la labor que adelanta el gremio constructor, ¿en qué consiste la certificación EDGE?

SF: La construcción sostenible es uno de los pilares de la gestión gremial de Camacol. La actividad constructora ha evolucionado en respuesta a un mercado con necesidades cada vez más específicas. Los constructores han respondido con una propuesta de valor, donde la sostenibilidad juega un papel protagónico. Estamos comprometidos con liderar esta transformación y masificar la construcción sostenible en el país, a través de la certificación EDGE —Excellence in Design for Greater Efficiencies—, de la Corporación Financiera Internacional (IFC) —del Banco Mundial—, que consta de un estándar de ahorro, el sistema de modelación para verificar el cumplimiento del estándar y un proceso de auditoría, certificación de diseño y construcción de nuevas edificaciones destinadas a vivienda, oficinas, hospitales, comercio y hoteles.

Entre los principales avances, se puede destacar:

- Dos años después de la entrada de la EDGE a Colombia, 58 proyectos obtuvieron la certificación. Gracias a esto, al mes de julio, se ahorraron cerca de 2 068 514 m³ de agua al año, suficiente para abastecer las necesidades hídricas de 56 500 personas durante un año, y 68 850 MWh de energía, que equivale al consumo energético de 22 720 500 de viviendas, durante una hora.
- Más de 113 proyectos se encuentran en proceso de certificación, distribuidos en 19 departamentos del territorio nacional. Tenemos proyectos certificados en las principales ciudades: Bogotá, Cali, Medellín, Barraquilla y Bucaramanga.
- Actualmente hay 300 profesionales formados y más de 70 EDGE experts acreditados en todo el país, que apoyan la ejecución de la estrategia.

Por todo esto, somos el primer país, por delante de India y México, con mayor cantidad de metros cuadrados certificados en el mundo, según la IFC.

¿Qué es Obras Escuela?

SF: Obras Escuela es el programa de Responsabilidad Social impulsado por Camacol, que permite que las obras y proyectos de construcción se conviertan en aulas de clase. Antes del inicio o al término de cada jornada laboral, los trabajadores pueden acceder a alfabetización y básica primaria en sus lugares de trabajo, donde aprenden a leer y a escribir y validan la primaria. Bajo este modelo de aprendizaje, el sector de la construcción ha certificado a más de 2.800 trabajadores en básica primaria y alfabetizado a más de 4.000, que han pasado por sus escuelas.

¿Cómo mejora la oferta educativa de los trabajadores del sector para beneficio de las empresas?

SF: Camacol suscribió una alianza por la calidad y pertinencia de la educación con el Ministerio de Educación; el de Trabajo; el de Vivienda, Ciudad y Territorio; y el SENA, cuyo principal objetivo es diseñar el Catálogo Nacional de Cualificaciones del Sector Construcción, un documento que ordena y clasifica las cualificaciones que deben tener los profesionales de distintas jerarquías, alineándolas con las necesidades del sector productivo y las tendencias transformadoras para los próximos años.

Estas cualificaciones se constituyen en un referente clave para que el sistema educativo pueda elaborar su oferta formativa, con un grado de certeza sobre lo que se espera de sus egresados en el mercado de trabajo para el sector. En el marco de este proyecto, se realiza el Análisis del Mercado y la Prospectiva Laboral versus el Análisis de la Oferta Educativa, que busca identificar brechas de capital humano, entre la demanda laboral y la oferta educativa, que existen en el sector de la construcción.

La construcción ocupa el cuarto lugar entre las actividades económicas más riesgosas, de acuerdo con cifras suministradas por la Federación de Aseguradores Colombianos (Fasecolda). ¿Qué medidas está tomando Camacol para abordar esta problemática?

SF: Las medidas que hemos implementado desde Camacol están orientadas a la transferencia de conocimiento, a través de las áreas de Talento Humano de las constructoras afiliadas. Las acciones adelantadas se dirigen a la:

- Sensibilización y socialización en temas relacionados con la seguridad industrial y las obligaciones del empleador frente a la vinculación al sistema de seguridad social del personal que hace parte de sus actividades empresariales.
- Difusión de buenas prácticas de otras empresas disponibles en el mercado, para desarrollar estrategias internas de promoción.
- Gestión y promoción de cursos de formación de trabajo seguro en alturas, que se imparten en alianza con el SENA.
- Revisión de la actualización normativa asociada a la seguridad industrial y riesgos laborales, mediante la divulgación a los afiliados y la socialización de los principales cambios en comités de talento humano.



La construcción sostenible dejó de ser privilegio de pocos y se ha convertido en una práctica indispensable para el sector

La diversidad de actividades de alto riesgo a las cuales se enfrentan los trabajadores de la construcción es el gran desafío de esta industria. ¿Las empresas constructoras están preparadas para disminuir los riesgos de accidentalidad y mitigar las enfermedades laborales?

SF: Las empresas del sector de la construcción que se encuentran afiliadas a Camacol, que representan el desarrollo formal de la actividad, implementan estrategias innovadoras de sensibilización para el trabajo seguro en obra, prevención de accidentalidad y salud en el trabajo, entre otras.

¿Cómo marcha la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo en estas empresas?

SF: Desde los distintos eventos y programas de formación adelantados por las regionales de Camacol, se difunde la normativa vigente. Sin embargo, no se realizan procesos de seguimiento específicos al avance de este aspecto por parte de las empresas.

¿Qué dificultades se han presentado en la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo para las constructoras?

SF: Una de las principales problemáticas identificadas por parte de la regional Bogotá y Cundinamarca está asociada con la ejecución de actividades propias de los proyectos por parte de contratistas. Esta situación contractual genera algunos problemas relacionados con la incompatibilidad de los alcances de los respectivos sistemas de gestión. Adicionalmente, la estructura organizacional de las empresas contratistas del sector no incluyen, en la mayoría de los casos, una dedicación presupuestal y organizacional para la administración de un sistema de gestión.

¿A qué se refiere el nuevo pacto por el trabajo decente recientemente firmado?

SF: Camacol suscribió el pacto, con el objetivo de que, adicional a promover entre sus afiliados prácticas que garanticen los derechos de los trabajadores y el trabajo decente, se materialicen acciones tangibles referentes a la prevención y el control de los riesgos a los que eventualmente pueden estar expuestos estos trabajadores, en aras de la mejora continua de sus condiciones.

A futuro, ¿qué retos le impone estar frente a uno de los gremios más importantes del país?

SF: Según el estudio Productividad y Riesgos Sectoriales, desarrollado entre Camacol y McKinsey (2018), el principal riesgo para la sostenibilidad sectorial está relacionado con la incertidumbre normativa, la discontinuidad de políticas y la subjetividad en las actuaciones sobre el ordenamiento territorial. En efecto, el país presenta desafíos importantes en materia de seguridad jurídica y eficiencia regulatoria y de tramitación. En la actualidad, hay más de cuarenta trámites y procedimientos en el sector que generan

ineficiencias por tres billones de pesos anuales. Es decir, el doble del gasto en los programas de vivienda social. Otro reto fundamental se asocia con la disponibilidad de suelo urbanizable. Según las metas del Plan Nacional de Desarrollo, en los próximos cuatro años se prevé la construcción de 520.000 viviendas de interés social, para esto será necesario cumplir la meta de habilitación de 16.000 hectáreas de suelo, 4.000 hectáreas por año.



Por otro lado, el sector tiene un gran reto frente a la productividad. En el estudio con McKinsey mencionado se evidenció también que, internacionalmente, el país y el sector se encuentran rezagados frente a otros sectores económicos. Por ello, es necesario emprender estrategias de mediano y largo plazo; entre ellas, planes de formación al trabajador de la construcción, mejores técnicas para construir, como la modular y en seco, y el avance hacia la digitalización del sector.

INSOMNIO, salud y vida cotidiana

Por: Redacción Revista ARLPrensa, con la revisión de la doctora Natalia Londoño,
Neumóloga, Especialista en Sueño. Asociación Colombiana de Medicina del Sueño (ACMES).



Para mantener el buen ánimo, rendir al máximo en el trabajo y cumplir con las tareas diarias es necesario dormir bien, brindando a cuerpo y mente el tiempo de descanso suficiente. Toda persona ha experimentado insomnio alguna vez, pero la mayoría de las veces es una condición transitoria, inducida por cambios en la rutina: viajes, un nuevo trabajo, jornadas laborales nocturnas, tensión emocional o estrés.

No obstante, en algunas personas el insomnio puede tratarse de un estado más o menos permanente, que puede llegar a convertirse en un serio problema, con consecuencias indeseables como sufrir de depresión, sentir tristeza o experimentar un cambio radical en la actitud hacia las labores habituales, sean del ámbito laboral o familiar.

Los principales síntomas del insomnio son

Dificultad para conciliar el sueño.

Interrupciones del descanso durante la noche.

Despertar muy temprano en la mañana.

Cansancio durante el día, por falta de sueño o por ser poco reparador.

Riesgos del insomnio

La mayoría de personas con insomnio presentan manifestaciones sutiles, como disminución del rendimiento en su trabajo y diversos grados de somnolencia. Estas, generalmente, van acompañadas por irritabilidad, dolor de cabeza o molestias musculares; sin embargo, si la somnolencia es excesiva al realizar actividades diurnas que demandan gran atención, como trabajar frente al computador, manejar maquinaria o conducir un vehículo, se puede padecer de un trastorno severo, lo que representa un enorme riesgo para el individuo que lo padece y para el entorno del trabajo en el que se desempeña; pues, puede llegar a provocar un accidente o cometer un error grave en su tarea.

En presencia de cualquiera de estos síntomas es conveniente consultar al médico, quien realizará una evaluación, investigará las posibles causas y recomendará lo necesario.



Según cifras del Ministerio de Salud y Protección Social, anualmente se presentan en promedio 83.157 consultas médicas relacionadas con trastornos del sueño en el país.

Fuente: Manual del Sueño. Asociación Colombiana de Medicina del Sueño: ACMES

Causas del insomnio

La población en general experimenta episodios transitorios de insomnio que duran pocos días o semanas. Pero, en ocasiones, dicha situación se prolonga durante meses. En este caso, se padece de insomnio crónico. Son muchos los factores que pueden incidir en su aparición y con frecuencia hay más de una causa involucrada.

El origen del problema puede radicar en alteraciones emocionales: la ansiedad o las preocupaciones afectan la capacidad para dormir. Bajo tales circunstancias, la persona lleva sus problemas a la cama, tiene dificultad para relajar su mente o se despierta sobresaltada varias veces en la noche. La depresión resulta otra condición psicológica relacionada con la calidad del sueño. Así, es común que quien pasa por un momento difícil padezca de insomnio, acompañado por manifestaciones de tristeza, pesimismo, desesperanza, falta de apetito o pérdida de energía.

Otras dificultades que alteran los procesos normales de sueño pueden ser los problemas articulares y condiciones médicas que producen dolor; trastornos del aparato urinario, que exigen ir al baño varias veces; el asma y otras complicaciones que causan sensación de ahogo y múltiples despertares.

No dormir lo suficiente es perjudicial para la salud e incrementa el riesgo de colapso cerebrovascular, obesidad, sufrir diabetes, pérdida de la memoria, deterioro en los huesos y desarrollar cáncer.

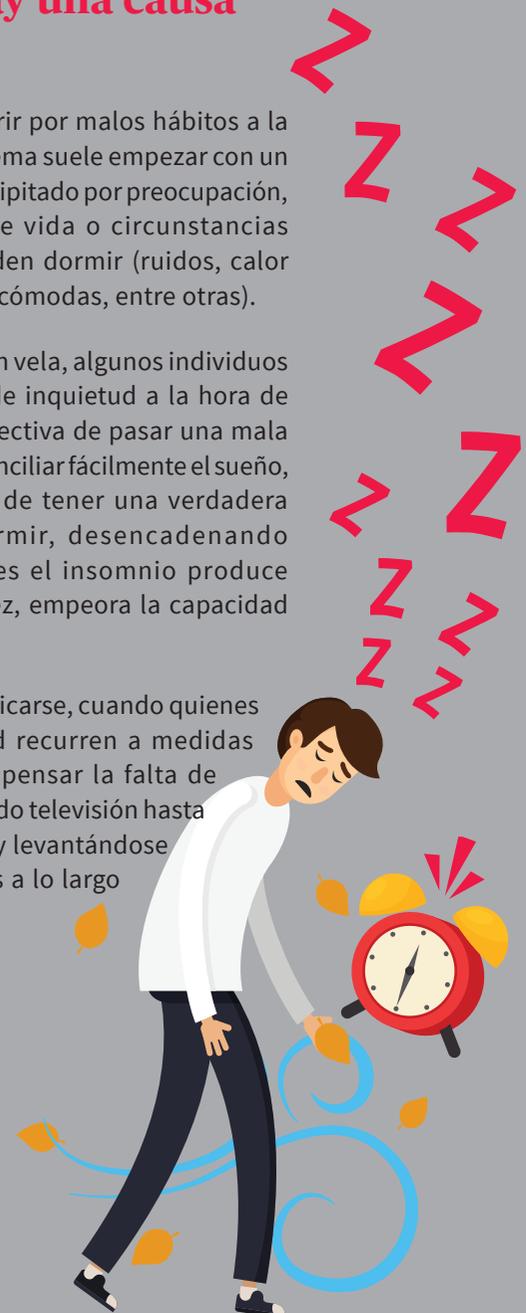


Cuando no hay una causa aparente

El insomnio puede ocurrir por malos hábitos a la hora de dormir. El problema suele empezar con un episodio transitorio, precipitado por preocupación, cambios en el estilo de vida o circunstancias del ambiente que impiden dormir (ruidos, calor excesivo o superficies incómodas, entre otras).

Después de varios días en vela, algunos individuos desarrollan un estado de inquietud a la hora de acostarse, ante la perspectiva de pasar una mala noche. Esto les impide conciliar fácilmente el sueño, lo que refuerza la idea de tener una verdadera incapacidad para dormir, desencadenando un círculo vicioso, pues el insomnio produce ansiedad y esta, a su vez, empeora la capacidad de descansar.

La situación suele complicarse, cuando quienes padecen esta dificultad recurren a medidas inapropiadas para compensar la falta de sueño. Por ejemplo, viendo televisión hasta altas horas de la noche y levantándose tarde o haciendo siestas a lo largo del día siguiente.



SUENO PUEDE:



Mejorar el bienestar general y la calidad de vida.



Estimular el sistema inmune y ayudar a combatir infecciones.



Ayudar a tener mejor desempeño académico.



Fortalecer la memoria.



Ayudar a metabolizar el azúcar, lo que previene la diabetes y el síndrome metabólico.



Ayudar a prevenir complicaciones vasculares como la hipertensión, infartos y accidentes cerebro-vasculares. Además disminuye el riesgo de morir prematuramente.

Fuente: Manual del Sueño. Asociación Colombiana de Medicina del Sueño: ACMES

En Colombia no se duerme bien. Según la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño, 4 de cada 10 colombianos sufren de insomnio, 3 de 10 roncan y 2 entre 10 toman medicamentos para conciliar el sueño.



Tratamiento del insomnio

Lo más importante es descartar la presencia de enfermedades o trastornos psicológicos, así como circunstancias ambientales adversas. Una vez desechadas estas posibilidades, es necesario adoptar un conjunto de medidas conocido como higiene del sueño, estrategia terapéutica cuyo objeto es adquirir hábitos positivos que ayudarán a eliminar las circunstancias desencadenantes del insomnio:

Prepárese para dormir: evite consumir en la noche sustancias estimulantes, como café o té y tomar bebidas alcohólicas o fumar antes de acostarse, pues esto compromete los procesos normales de sueño. La última comida del día debe ser ligera, ingerir alimentos en grandes cantidades impide una buena digestión y un descanso reparador.

No haga ejercicio antes de acostarse: la actividad física fuerte realizada hasta tres horas antes de dormir genera un estado de excitación que dificulta conciliar el sueño. Lo que sí resulta de gran ayuda son las técnicas de relajación, que eliminan las tensiones acumuladas durante un día.

Establezca rutinas para facilitar el sueño: es importante fijar un horario estricto para ir a la cama y levantarse al día siguiente, que debe mantenerse en el fin de semana. Este debe adaptarse a cada persona, pues no todas necesitan el mismo tiempo de sueño. Para unas es suficiente cuatro horas de sueño, mientras otras no sienten verdadero descanso si duermen menos de ocho o nueve horas.

Genere condiciones ambientales óptimas: la superficie sobre la que descansa debe ser amplia y cómoda; la habitación, tener temperatura agradable y estar libre de ruido o luces fuertes. No olvide que la cama es para dormir, no el mejor lugar para pensar en los problemas del día ni para realizar otras actividades (trabajar con un computador, revisar las cuentas o ver televisión).

Dormir es una de las actividades más importantes del ser humano, pues a través del sueño el cuerpo descansa, recupera y compensa la energía utilizada durante el día. Por eso, es muy importante reconocer las causas que originan el insomnio y generar hábitos que le permitan eliminarlo. Si se siguen estas recomendaciones podrá retomar su patrón normal de sueño en el transcurso de pocas semanas.

→ Fuentes

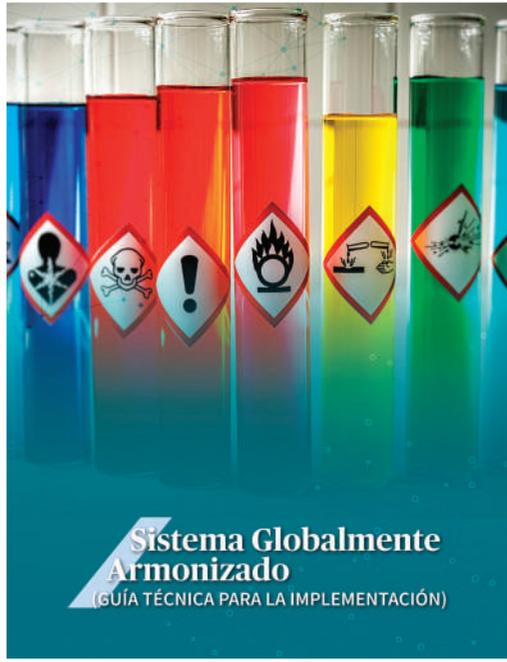
- Asociación Colombiana de Medicina del Sueño: ACMES <https://www.acmes.com.co/wp-content/uploads/2017/07/Manual-de-Sue%C3%B1o.pdf> • Página consultada el 19 de octubre de 2019.
- Familydoctor.org: <https://es.familydoctor.org/condicion/insomnio/> • Página consultada el 19 de octubre de 2019.
- Encolombia: <https://encolombia.com/salud/guias/insomnio/> • Página consultada el 19 de octubre de 2019.



ÁREA DE DESARROLLO DE PRODUCTO E INTERVENCIÓN —ADPI— AXA COLPATRIA ARL

El Área de Desarrollo de Producto e Intervención —ADPI— de AXA COLPATRIA ARL cuenta con un amplio portafolio de productos especializados y enfocados en diferentes sectores de la economía, abordados desde el modelo de productividad y bajo los componentes de análisis integral del negocio, planeación y gestión del riesgo operacional.

Estos nuevos productos se presentan en diferentes formatos como guías técnicas, APP, entre otros, con los que innova constantemente en la gestión del conocimiento para fortalecer las competencias en Seguridad y Salud en el Trabajo.

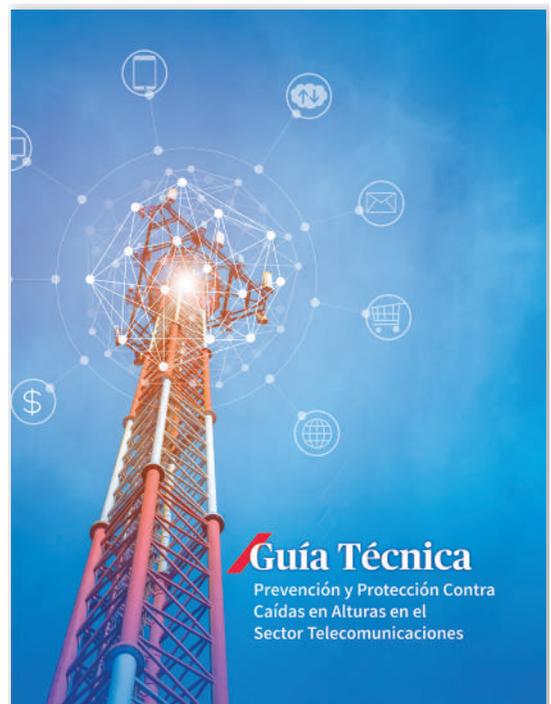


Guía técnica de Implementación de Sistema Globalmente Armonizado (SGA)

ARL AXA COLPATRIA pone a disposición de sus empresas y trabajadores afiliados una mirada integral al proceso de gestión de las sustancias químicas de uso industrial, a través de una guía que brinda lineamientos para la implementación del Sistema Globalmente Armonizado de clasificación y etiquetado de productos químicos —SGA—, de acuerdo con lo establecido en el Decreto 1496 de 2018.

Guía técnica de prevención y protección contra caídas en alturas para el sector Telecomunicaciones

Construida a partir de definiciones y criterios generales del trabajo en alturas para el sector de las telecomunicaciones, se ofrece como una herramienta o fuente de consulta, que resalta aspectos y conceptos de la legislación nacional aplicable, como la Resolución 1409 de 2012. Asimismo, incluye recomendaciones para las empresas responsables del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, coordinadores de alturas y todas aquellas personas que trabajen por el bienestar y seguridad de los trabajadores del sector.



Módulo de tareas críticas - APP PIC AXA COLPATRIA

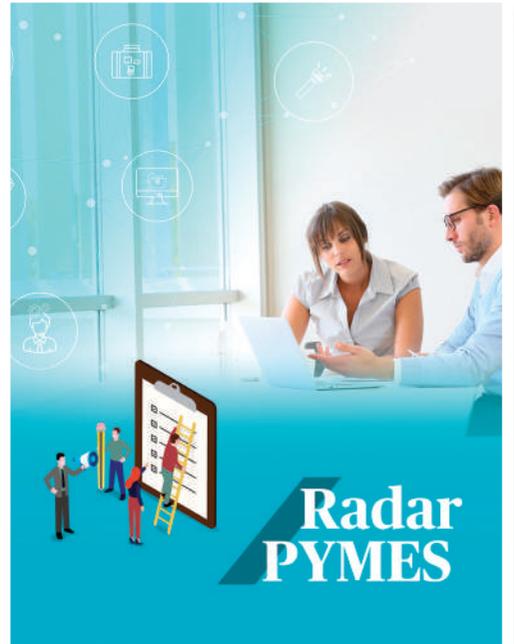
Este producto permite gestionar la prevención en tiempo real, aplicada a tareas críticas como alturas y espacios confinados. Cuenta con una fase operativa, los auxiliares de seguridad autorizados pueden reportar condiciones inseguras a sus coordinadores de SST, quienes a su vez comunican las medidas de prevención y recomendaciones aplicables, según sea el caso. El módulo genera valor agregado a la gestión gerencial de la seguridad y salud en el trabajo, puesto que permite, a partir de los datos y la información, tomar decisiones en sus planes de trabajo y su gestión presupuestal.

A lo largo de los próximos tres años se desarrollarán módulos aplicados, para: alturas, seguridad vial, seguridad eléctrica, izaje de cargas y seguridad química, entre otros.



Radar Pymes

AXA COLPATRIA ARL, pensando en sus empresas Pymes afiliadas, ha creado una herramienta diagnóstica del SG-SST, la cual permite proyectar de manera inmediata un plan de trabajo focalizado con las oportunidades de mejora que puedan llegar a identificarse, además de tener un avance detallado del SG-SST. La herramienta tiene un enfoque general, que facilita su aplicación en empresas de cualquier actividad económica.



Escuela de seguridad y salud en el trabajo AXA COLPATRIA RV (Realidad virtual)

Concebida para la formación en aspectos técnicos, administrativos y legales en diversos temas relacionados con la seguridad y salud en el trabajo. Se aplica como formación complementaria e incluye inmersión en simulación virtual.

Este producto facilita la toma de decisiones respecto a la gestión administrativa y gerencial, dado que emite un informe sobre el resultado de la empresa, de manera general e individual, por cada trabajador.

A lo largo de los próximos tres años se desarrollarán escenarios de realidad virtual aplicados a alturas, seguridad vial, seguridad eléctrica, izaje de cargas y seguridad química, entre otros.

Para AXA COLPATRIA ARL estar a la vanguardia en la creación de productos y servicios que apoyen la gestión para la prevención de riesgos, accidentes e incidentes laborales es un foco de atención, razón por la que trabajamos con constancia, promoviendo una cultura preventiva en pro de la seguridad y la salud de los trabajadores colombianos.

Las empresas afiliadas pueden acceder a los nuevos productos a través de nuestra plataforma virtual

**<https://asesoriavirtualaxacolpatria.co>.
¡Los invitamos a visitarlos y descubrir sus potencialidades al máximo!**

¡Bienvenidos!

Día Mundial del Suelo 2019

DETENGAMOS LA EROSIÓN DEL SUELO, SALVEMOS NUESTRO FUTURO

Por: Revista ARL Prensa

Con el objetivo de llamar la atención sobre la importancia de un suelo sano y abogar por la gestión sostenible de sus recursos en el planeta, anualmente, cada 5 de diciembre, se celebra el Día Mundial del Suelo.

Para conmemorar esta fecha en 2019, la Unión Internacional de Ciencias del Suelo (IUSS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) promovieron la campaña Detengamos la erosión del suelo, salvemos nuestro futuro, con la que se pretende generar conciencia de la trascendencia de mantener saludables los ecosistemas y el bienestar humano.

Lo que se persigue es alentar a los Gobiernos, las organizaciones, comunidades y personas de todo el mundo a abordar los desafíos crecientes en la gestión del suelo y se comprometan a mejorarlo de manera proactiva y a aumentar el perfil de suelo saludable.



El suelo

El suelo es un componente fundamental del ambiente, constituido por minerales, aire, agua, materia orgánica, macro, meso y micro-organismos, que cumple funciones vitales para la sociedad y el planeta.

Degradación del suelo



Para el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales de Colombia (Ideam), la degradación del suelo refiere la disminución o alteración negativa de una o varias de las ofertas de bienes, servicios o funciones ecosistémicas y ambientales de este, ocasionadas por factores y procesos naturales o antrópicos (producidos por la actividad humana) que, en casos críticos, pueden originar la pérdida o destrucción total del componente ambiental. Es decir, las propiedades y funciones del suelo se deterioran por la interacción de los factores y procesos mencionados.

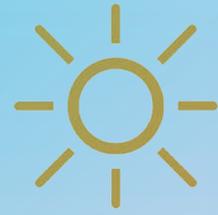
Algunos de los factores de incidencia directa o naturales son el clima, el agua y el relieve. Los antrópicos están relacionados con el uso y el manejo del suelo.

Tipos de degradación

La degradación de los suelos puede ser física, química o biológica. En la primera: física: se destacan la erosión, la compactación, el sellamiento y la desertificación; la segunda: la química: se vincula con la pérdida de nutrientes, el desbalance en el suelo y los cambios en el pH (salinización o acidificación), y la contaminación; en la tercera: biológica: se hallan la disminución de la materia orgánica y el carbono de los suelos, por factores y procesos naturales o por acciones humana: deforestación, quemas, uso y manejo no sostenibles, entre otras.



Degradación del suelo por erosión



La erosión del suelo es el desplazamiento de su capa superior. Se trata de un proceso natural que puede ser causado principalmente por la acción del agua o el viento; pero, cuando hay presencia de actividades antrópicas no sostenibles, que aceleran, intensifican y magnifican este proceso, se califica como degradación. O sea, la degradación del suelo por erosión está mediada por el ser humano y acarrea consecuencias ambientales, sociales, económicas y culturales (Ideam-UDCA).

Tipos de erosión

De acuerdo con el factor generador, existen diversos tipos de erosión, pero, por ser las más comunes, según sea producida por el agua o el viento, esta puede ser hídrica o eólica:

Hídrica: es causada por la acción de las lluvia, los ríos y mares. Se produce en las zonas de ladera, cuando el suelo carece de cobertura vegetal. En este caso, las gotas de lluvia o el riego, ayudadas por la fuerza gravitacional, arrastran las partículas, formando zanjas o cárcavas o también incluso causando movimientos en masa en los cuales se desplaza un gran volumen del suelo.

Eólica: es causada cuando el viento levanta y transporta las partículas del suelo, produciendo acumulaciones, conocidas como dunas o médanos, y torbellinos de polvo.



Consecuencias de la erosión

Cuando se presenta, la erosión hídrica no solo impacta los suelos. Dado que con el fenómeno se pierden sus nutrientes, la materia orgánica, la retención de humedad y la profundidad de estos; consecuentemente, se disminuye la productividad, lo que conlleva pobreza, violencia y desarraigo de la tierra.

Además, los sedimentos causados por la erosión originan efectos secundarios adversos cuenca abajo, por colmatación de embalses y cauces de los cuerpos de agua, pérdida de navegabilidad en los ríos, reducción de la oferta pesquera, inestabilidad de puertos y puentes, entre otros. Estos sedimentos también pueden transportar algunos contaminantes derivados de agroquímicos aplicados al suelo: fósforo, nitrógeno o residuos de plaguicidas. Por su parte, la erosión eólica contamina el aire.

La erosión igualmente ocasiona pérdida de estabilidad de laderas y taludes, lo que agrava o desencadena amenazas como movimientos en masa y flujos torrenciales. La figura muestra las causas y consecuencias de la erosión del suelo:

EROSIÓN

Pérdida de la capa superficial de la corteza terrestre por acción de agentes externos que es mediada por el hombre.

CAUSAS

Deforestación.

Remoción de cobertura vegetal del suelo.

Excesivo laboreo especialmente en zonas de ladera.

Efectos naturales.

Meteorológicos (fenómeno el niño y la niña, cambio climático).

Efecto Fohen o sombra de lluvias (orográfico).

Canales de riego o drenaje mal diseñados o sin estabilización de taludes.

Vías sin las obras de arte adecuadas o sin mantenimiento.

CONSECUENCIAS

Pérdida de un recurso no renovable.

Disminución de la profundidad efectiva del suelo.

Alteración o pérdida de la materia orgánica.

Disminución de la fertilidad del suelo.

Sedimentación en ríos, lagos y embalses.

Transporte de agroquímicos a fuentes de agua.

Peligro de derrumbes y daños en áreas habitadas.

Grados de erosión y situación en Colombia

El grado de erosión se ha clasificado, de acuerdo con la intensidad del proceso en términos de severidad y con la magnitud o superficie afectada, en cinco categorías: sin evidencia, ligera, moderada, severa y muy severa.

De acuerdo con el Ideam, el área degradada por erosión en Colombia es de 45.377.070 hectáreas (40% de su superficie continental), de las cuales el 20% se encuentra en grado de erosión ligera, el 17% en grado de erosión moderada y el 3% en grado de erosión severa y muy severa (IDEAM-MADS, 2014). Los departamentos que presentan las mayores áreas erosionadas en grado severo y muy severo son La Guajira, Magdalena, Cesar, Santander y Meta.

Qué se está haciendo en el país

Desde 2017, Colombia cuenta con la Política para la Gestión Sostenible del Suelo, que brinda herramientas para la toma de decisiones y el manejo adecuado del recurso en materia de conservación de la biodiversidad, el agua y el aire, el ordenamiento del territorio y la gestión del riesgo.

El suelo es un elemento central del ecosistema y fundamental para el sustento de los seres vivos y las sociedades. Por tanto, su degradación afecta el bienestar de la humanidad. Conservarlo y manejarlo sosteniblemente es imprescindible. Por eso, existe una fecha que lo recuerda al mundo cada año.

→ Fuentes

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <http://www.fao.org/world-soil-day/es/> Página consultada el 7 de octubre de 2019.
- Sistema de Información Ambiental de Colombia, SIAC: <http://www.siac.gov.co/erosion> Página consultada el 7 de octubre de 2019.
- Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible: <http://www.minambiente.gov.co/index.php/noticias-minambiente/2744-por-primera-vez-colombia-cuenta-con-una-politica-integral-para-la-gestion-del-suelo> Página consultada el 28 de octubre de 2019.



EL SQUASH

Una excelente forma de ejercitarse

Por: Revista ARL Prensa

El squash exige fuerza, concentración, es enérgico y divertido. Además, resulta ser una actividad excelente para liberar tensiones, como las producidas por el estrés, con resultados que pueden verse en pocas semanas, ideal para quienes disponen de poco tiempo para el ejercicio.

Por tratarse de un deporte integral, el squash se ha popularizado en muchos países y cada vez es acogido por más personas en el mundo, pues, mientras divierte, aporta diferentes beneficios para la salud física y mental de aquellos que lo practican.

¿En qué consiste el squash?

El squash es un deporte que se desarrolla en interiores, dentro de una cancha cubierta, en donde dos jugadores golpean la pelota con sus raquetas, haciéndola rebotar contra la pared que está frente a ellos. Aunque la pelota puede tocar todos los muros, sin importar el orden, se constituye en punto para el contrincante dejar tocar el piso con esta dos o más veces. Así, durante aproximadamente una hora de juego, los participantes ejercitan su mente y todo su cuerpo: hacen lanzamientos, giros, corren, al tiempo que trabajan su sistema cardiovascular, oxigenan la sangre y queman calorías.



¿Quién puede practicarlo?

En general, toda persona, de cualquier edad, es apta para ejercitarlo, y el squash resulta un deporte fácil de aprender. No obstante, como se trata de una actividad aeróbica intensa, quienes deseen realizarla, especialmente si han presentado síntomas o padecido complicaciones cardíacas, antes de hacerlo deben obtener una valoración médica, que determine la conveniencia de hacerlo o no. Una vez se esté en condición para iniciar el entrenamiento, es fundamental empezar con sesiones cortas, para acostumbrar el cuerpo a esta práctica deportiva.

Las tendencias del fitness se centran en la quema de calorías. Pero, más allá, la práctica del squash permite liberar el estrés y descargar tensiones, lo que resulta muy bueno para la salud mental.



Contraindicaciones del squash

Como todos los deportes, el squash también tiene sus contraindicaciones, de manera que antes de practicarlo es importante consultar con el médico, especialmente si se padecen enfermedades cardiovasculares, caso para el cual este tipo de ejercicio resulta contraproducente.

¿Por qué mejora la salud?

El squash reduce el riesgo a padecer enfermedades cardíacas, pues fortalece los músculos del corazón, previene la obstrucción del flujo sanguíneo y puede disminuir la presión alta. Además, se trata de un deporte que brinda muchos otros beneficios para la salud, entre estos:

- Ayuda a bajar de peso.
- Combate el estrés.
- Aumenta el rendimiento físico.
- Mejora la velocidad y capacidad aeróbica.
- Desarrolla los reflejos, debido a las reacciones rápidas para llegar a la pelota.
- Estimula las funciones cardíacas.
- Fomenta el desarrollo cognitivo, gracias a las permanentes jugadas estratégicas que requiere del jugador para obtener puntos.
- Aumenta la resistencia cardiorrespiratoria.
- Incrementa la fuerza y la resistencia muscular.
- Desarrolla la flexibilidad.
- Al liberar tensiones, mejora el ánimo, despeja la mente y mantiene el cuerpo en buena condición.
- Tonifica músculos y tendones.
- Agudiza la atención, coordinación y percepción.
- Fortalece piernas, glúteos y evita la aparición de celulitis, al estimular la circulación sanguínea.



El squash es considerado el ajedrez de los deportes, pues en él la estrategia inteligente triunfa sobre la fuerza y la atención que requiere ayuda a mejorar la concentración en otros aspectos de la vida.

Implementos requeridos

El squash utiliza una pelota que, en principio, resulta parecida a la utilizada en deportes similares, como el tenis, pero es muy diferente: esta es fabricada en goma, lo que la hace más liviana y le permite adquirir fácilmente distintas velocidades o mayor rebote. La raqueta con la que se juega también es distinta, es más ligera, tiene una superficie más pequeña y alargada, mango más largo y mucho menor peso que otras.

Vestimenta apropiada

El squash exige ropa cómoda, que permita los continuos movimientos y cambios de posición: camiseta y pantaloneta en tela suave y transpirable. En cuando al calzado, se debe optar por tenis que eviten resbalar o caer en el piso de madera.

Antes y después del juego

Como en todo deporte, es fundamental realizar un adecuado calentamiento antes de iniciar la práctica del squash, para evitar lesiones. Igualmente, después de jugar, se debe ejecutar una serie de estiramientos para relajar y enfriar el cuerpo, antes de exponerlo a cambios bruscos de temperatura.

Algunas recomendaciones

- Conservar las condiciones adecuadas y optimizar los beneficios del squash requiere alimentarse saludablemente y mantenerse hidratado.
- Practique el squash a su propio ritmo. No se esfuerce demasiado en los primeros intentos, su cuerpo irá asimilando este trabajo físico, cuando se adelante rutinariamente.
- Durante el juego, no pierda de vista la pelota, esta acción le permitirá dar golpes precisos y anotar puntos.
- No olvide realizar las rutinas de calentamiento y estiramiento antes y después del entrenamiento.

Para alcanzar un adecuado funcionamiento físico y mental, el ser humano encuentra en la actividad deportiva la mejor herramienta para vencer el sedentarismo y otorgar bienestar a todo su ser. Practicar el squash una o dos veces por semana es suficiente para obtener todos sus beneficios. Realizar este emocionante deporte es una forma divertida de liberar las tensiones, mejorar el estado físico y emocional.

→ Referencias

- Federación Colombiana de Squash. <https://squashcolombia.org.co/?page=articulo-detalle&articulo=198-5-razones-para-jugar-squash> Página consultada el 10 de octubre de 2019.

AMAZONAS

el pulmón del mundo lo espera

Por: Revista ARL Prensa

El nombre del departamento del Amazonas, el más grande de Colombia, procede del magnífico río que lo baña, bautizado así por Francisco de Orellana, quien, en tiempos de la Conquista, refirió haber sido atacado en sus selvas por mujeres feroces, semejantes a las Amazonas de la mitología griega. Ocupa el extremo suroriental del país y hace parte de la región de la Amazonía. Su superficie de 109.665 Km², casi en su totalidad de selva semivirgen, representa el 9.61% del territorio nacional.





La Amazonía, llamada El pulmón del mundo, produce más del 20% del oxígeno del planeta Tierra. Los demás bosques lluviosos del globo producen en total, aproximadamente, entre el 10% y el 15% de este.



Turismo en el Amazonas colombiano

La Amazonia colombiana es un destino sin igual para aquellos que deseen el contacto con la naturaleza, disfrutar del ecoturismo y conocer las culturas ancestrales de gran parte de sus habitantes. Sin duda, los grupos indígenas de la región otorgan al departamento y al país el orgullo de una diversidad étnica incomparable. Conocer sus rituales, creencias y formas de vida; interactuar con sus comunidades, acercarse a su mundo y llegar a comprender la interrelación de ellas con su entorno es una experiencia única, que bien vale la pena vivir.

Leticia

La capital del departamento, Leticia, es una ciudad hospitalaria, y un dinámico centro de comercio. Está rodeada por los caminos que conducen a la espesura de la selva y a sitios apartados en los que es posible hacer turismo, disfrutando a su vez de los increíbles paisajes.

En el muelle turístico de Leticia se encuentra la línea imaginaria que divide al trapezoido amazónico en tres países: Colombia, Brasil y Perú. Desde allí se pueden pactar viajes hacia lugares encantadores y vivir experiencias únicas.



Ríos, fauna y flora amazónica: un tesoro de la naturaleza

Esta enorme región está atravesada por ríos, que le permiten el comercio y son sustento de su economía. Con el protagonismo del gran río Amazonas, la bañan también el Caquetá; el Putumayo, que establece la frontera con Perú; y el Apoporis; además de infinidad de ríos que confluyen allí para nutrir su prodigiosa tierra, y en los que es posible desplazarse a lugares recónditos, llegar a resguardos y poblaciones apartadas, parques y reservas naturales de gran belleza.

El hábitat amazónico sorprende por la diversidad de su fauna y flora, incomparable con algún otro ecosistema en el planeta. La vida que se origina en su territorio comprende más de 640 especies de fauna, entre aves (326), peces (185), mamíferos (67) y reptiles (28). Igualmente, la flora amazónica es de innumerable variedad: comestibles, oleaginosas, medicinales y colorantes.

Qué hacer en amazonas

Su riqueza natural, hace del Amazonas un permanente espectáculo para quienes lo visitan. En el punto de encuentro de los tres países conviven en la selva: indígenas, como los ticuna, huitotos y yucunas; animales, entre los que se cuentan osos hormigueros, pumas y venados; árboles gigantes, como el caobo y el cedro y plantas medicinales, parte de la tradición ancestral.

Visita a comunidades indígenas. Con un total de veintiocho resguardos, las tradiciones culturales de los pueblos presentes en el departamento se han mantenido para dar cuenta de su historia, la riqueza y el encanto de este paraíso ecológico.

Parques y circuitos naturales. Uno de los mayores atractivos son los parques naturales, que ofrecen oportunidad a los turistas de apreciar su majestuosidad. En Cahuinari, Río Puré y Amacayacú es posible realizar caminatas entre la selva por senderos y trochas o hacer recorridos acuáticos, dejándose deslumbrar por sus paisajes. Además, están la Isla de los Micos y el municipio de Puerto Nariño, donde se pueden observar delfines, caimanes y la asombrosa Victoria Regia.

Avistamiento de delfines rosados. El delfín rosado, también llamado boto o delfín del río Amazonas, es un inteligente y amistoso mamífero a quien todos quieren conocer.

La expansión de la agricultura, la ganadería, las concesiones mineras y un dramático aumento de hidroeléctricas tienen en riesgo a la selva más grande del mundo. Así lo revela WWF, quien advierte la urgencia de acciones de conservación y desarrollo sostenible adelantadas por los países que la poseen.

Avistamiento de aves. Con sus colores y sus armoniosos cantos, las aves adornan el cielo y alegran la selva de la Amazonía. Dada su gran variedad, ella es un verdadero santuario, que permite vivir la experiencia de observar las especies más increíbles, por eso observadores de todo el mundo tienen cita en el Amazonas.

Turismo de aventura. Para los amantes de la adrenalina, esta región ofrece muchas actividades extremas: escalar árboles, practicar canopy, navegar por el río Amazonas o realizar caminatas por la selva, son solo algunas de ellas.

Gastronomía. Saborear los platos de la región amazónica resulta también una experiencia turística única: no se puede regresar a casa sin probar el exótico mojojoy frito; el pan de casabe, preparado con harina de yuca (fariña o mandioca), consumido desde tiempos prehispánicos, ni las distintas preparaciones de pescados de agua dulce.

Festividades. La semana santa en el Amazonas, el cumpleaños de Leticia y el festival de la Confraternidad Amazónica, entre otras celebraciones, son parte del patrimonio, que resulta fantástico disfrutar.

Artesanías. Visitar este paraíso, requiere tener tiempo para deleitarse, comprando los productos artesanales fabricados por los nativos. Estos se destacan por sus diseños, creados con semillas, cortezas de árbol, plumas, cáñamo, escamas de pirarucú. Para adquirirlos, se puede negociar directamente con los artesanos en los resguardos o en las ferias de la región.

Otras experiencias únicas de la Amazonía

La vida en ella es tan diferente de lo que se llama civilización, que resulta casi onírico adentrarse en esta maravillosa oferta natural que despierta todos los sentidos: apreciar los lotos gigantes flotando en los pantanos o caminar por las tranquilas calles de un pueblo sin automóviles, son algunos de los planes que hacen especial una estadía en el Amazonas.

¿Desea disfrutar de una increíble travesía fluvial hasta lugares remotos, escalar el árbol más alto y deslizarse entre sus ramas, para sentir la naturaleza vibrar? ¿Pasar la noche en la copa de una ceiba, escuchando el murmullo de la selva y, bajo la luz de la Luna, los latidos del corazón? Todo esto, y más, inspira este pulmón del mundo: el Amazonas.

→ Fuentes

- <http://www.colombia.travel/es/a-donde-ir/amazonia/amazonas> Página consultada el 9 de octubre de 2019.
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Amazonas_\(Colombia\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Amazonas_(Colombia)) Página consultada el 14 de octubre de 2019.
- <https://sites.google.com/site/amazonasinolvidable/datos-geograficos> Página consultada el 14 de octubre de 2019.
- http://www.wwf.org.co/que_hacemos/campanas/las_seis_grandes_amenazas_del_amazonas.cfm Página consultada el 17 de octubre de 2019.



Colombia preside reunión en favor de la capa de ozono

Con el liderazgo de Colombia, que este año la preside, en noviembre de 2019 sesionó en Roma la 31ª Reunión del Protocolo de Montreal, la cual buscó, entre otros objetivos, acuerdos para abordar las emisiones en la atmósfera de la sustancia CFC-11, altamente perjudicial para la capa de ozono y la estabilidad del clima, prohibida desde 2010; así como discutir medidas para la implementación de la Enmienda de Kigali, con el fin de contribuir al Acuerdo de París de limitar el aumento de la temperatura del planeta, por debajo de 1,5 grados centígrados.

Fuente: Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible

Energía solar para las regiones PDET

Durante lo que va del actual Gobierno, el Ministerio de Minas y Energía ha llevado el servicio de energía a 7.843 familias en municipios de las regiones que hacen parte de los Programas de Desarrollo con Enfoque Territorial (PDET), de las cuales 4.346 hoy tienen luz a través de la instalación de paneles solares. Así se conoció en el municipio de San Miguel, donde la Ministra de la cartera, María Fernanda Suárez, visitó a las familias beneficiadas con estas soluciones fotovoltaicas, que proveen luz por primera vez a 700 hogares.

Fuente: Ministerio de Minas y Energía



E-cigarros y vapeadores malos para la salud

Según evidencias científicas recabadas por el Ministerio de Salud, el uso o exposición a los dispositivos electrónicos, con o sin suministro de nicotina, como los e-cigarrillos y vapeadores, que se ha incrementado en el país, especialmente entre los más jóvenes, conlleva afectación en el desarrollo cerebral de los adolescentes, enfermedad coronaria, cáncer de pulmón y asma, entre más problemas de salud.

Fuente: El Ministerio de Salud y Protección Social



Supertransporte canceló sesenta empresas de carga ilegales

En 2019, la Superintendencia de Transporte ha ordenado la cancelación de sesenta empresas de carga que operaban ilegalmente. La entidad estudia varias denuncias más sobre ilegalidad en la prestación del servicio y realiza visitas de verificación para establecer cuáles empresas infringen la ley.

Fuente: Mintransporte.

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



AXA COLPATRIA

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



Un equipo
más productivo,
más protegido.

Aplican términos, condiciones y
exclusiones. La información completa
del producto la puedes consultar
en nuestra página web.

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

www.axacolpatria.co

   AXA COLPATRIA