



# ARL prensa

ISSN 0124 - 6763

www.axacolpatria.co

## Viajes Seguros Durante la Pandemia





**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](http://www.axacolpatria.co)

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

[www.axacolpatria.co](http://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 / Deisy Lamprea.

#### 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](http://www.axacolpatria.co)

#### 6 / GERENCIA

La incertidumbre en la “nueva normalidad”  
¿Cómo administrar riesgos en un entorno de cambios  
constantes?.

#### 11 / ACTUALIDAD

Los Ciber Riesgos  
en la nueva realidad.

#### 15 / SST

5 marcadores de seguridad y salud que contribuyen  
a la permanencia y continuidad de los negocios.

#### 21 / NUESTROS SERVICIOS

Conoce nuestros nuevos productos.

#### 23 / HOJA DE VIDA

Fasecolda - Las Administradoras  
de Riesgos Laborales y la pandemia.

15



27



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

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

Edita



info@anzen.com.co  
Cel: (57-1) 310 696 2170

Fotografía

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

#### 27 / RIESGO PSICOSOCIAL

Cómo mantener la calma en momentos de  
alta incertidumbre.

#### 32 / NUTRICIÓN

La Reinención en el Placer de Comer.

#### 35 / MEDIO AMBIENTE

La Posibilidad de un Futuro Mejor que  
Despertó en la Pandemia.

#### 38 / TURISMO

Viajes Seguros Durante la Pandemia.

#### 42 / NOTICIAS



# La tendencia de la inteligencia preventiva

Debido a la pandemia del COVID-19 y el confinamiento obligatorio, el mundo en general tuvo que reaccionar rápidamente y volcarse en su mayoría a los medios digitales en meses, acelerando la migración de muchos trabajadores a espacios de trabajo virtuales; una tendencia que venía en boga desde hace unos años, pero no a ritmos tan vertiginosos como el que vimos en el 2020.

Esta nueva realidad llegó para mantenerse en muchos aspectos, el mundo y sus hábitos cambiaron de una manera definitiva. Al preguntarse cómo será el mundo después de la pandemia, Bill Gates, fundador de Microsoft, vaticina -como lo hizo en el 2017 con respecto a la posibilidad de una pandemia-, que el 50% de los viajes de negocios ya no se harán y que por lo menos el 30% de los días en oficinas físicas desaparecerán. En este año muchas organizaciones han observado y comprobado la viabilidad del trabajo desde casa de muchos de sus colaboradores, sin que se afecte su productividad o indicadores de gestión, de hecho muchos trabajadores en el mundo prefieren esta nueva modalidad de trabajo que se ha impuesto.

La normalidad tardará un buen tiempo en volver y aseguran los expertos que se mantendrá la tendencia a actividades híbridas -que es la combinación de lo físico y lo virtual- en los diferentes sectores de la economía, así mismo la información hoy cobra mucha importancia y dado el alto volumen de datos las empresas deberán con capacidad de almacenamiento, mejor velocidad de transmisión, dando pie a la consolidación del análisis de datos y el big data, así como el inicio de la era del 5G.

Este panorama plantea ininidad de nuevos retos para la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), que deberá contar con sistemas que permitan pronosticar tendencias y futuros comportamientos en los ambientes laborales, que en una sociedad hiperconectada es bastante posible gracias a los modelos predictivos que se pueden estructurar a partir de grandes volúmenes de datos sobre el comportamiento de los trabajadores en estos escenarios híbridos de trabajo.

Para realizar estos pronósticos sobre las tendencias mundiales que vienen en un futuro próximo, el modelo se basa en el análisis de grandes volúmenes de información en muy corto tiempo y de manera asertiva, invitándonos a que como responsables de ambientes seguros y saludables de trabajo, entremos en estas dinámicas de análisis e interpretación de la información que podemos consolidar.

La inteligencia preventiva es hoy más que nunca la tendencia en la que nos debemos embarcar, de tal manera que al hacernos preguntas inteligentes, podamos respondernos con soluciones innovadoras en materia de SST, usando como insumo la información que recopile el comportamiento de nuestros trabajadores en esta nueva realidad digital.



# La incertidumbre en la “nueva normalidad”

## ¿Cómo administrar riesgos en un entorno de cambios constantes?

En la “nueva normalidad” posterior al COVID-19, el regreso a las actividades profesionales, educativas y de la vida cotidiana no será igual que antes. Las personas estarán preocupadas por su bioseguridad, por los riesgos a los que estarán expuestas en los ambientes físicos y por el comportamiento de los demás individuos. En este escenario, nuestro principal desafío, como organizaciones, será traducir, en acciones concretas y prácticas, las estrategias que se han definido para mantener y potenciar las operaciones de las empresas, hacer sostenible el emprendimiento de los negocios, mantener sanas las finanzas, así como priorizar decisiones de tecnología, talento, clientes y partes interesadas, enfrentando a un adversario en común: **la incertidumbre.**

Responder a este panorama no será tarea sencilla, porque, a pesar de que es posible que logremos establecer estrategias que generen armonía entre nuestros equipos, también habrá decisiones que provocarán puntos de vista encontrados, por ejemplo, determinar si se debe anteponer el aspecto sanitario o el de negocios, o bien, qué procesos de respuesta a la pandemia se mantendrán y qué otros se modificarán o sustituirán. Solo mediante un diagnóstico previo, reconociendo si la empresa está preparada para recibir a los empleados y/o terceros en sus oficinas, y teniendo conocimiento de todos los riesgos e implicaciones operativas, se podrán llevar a cabo acciones e inversiones que realmente faciliten la pronta recuperación de la organización.

Ante este desafiante entorno, y siendo conscientes del escenario de incertidumbre al que tendrán que hacer frente los líderes de todo el mundo, en este artículo, les compartimos diferentes alternativas para fortalecer la toma de decisiones.

## ¿Cómo enfrentar la incertidumbre de la “nueva normalidad”?

Como líderes, es importante no paralizarnos al afrontar las nuevas circunstancias de negocio, y, en cambio, motivarnos a adoptar una nueva filosofía de trabajo, haciendo las cosas de manera diferente a la acostumbrada, convenciéndonos de no gestionar igual que antes y evitando aplicar las fórmulas que conocíamos, con el objetivo de hacer sostenible y próspero nuestro futuro y el de la sociedad.

Uno de los principales cambios que consolidó la pandemia es la idea de que el trabajo remoto llegó para quedarse y que será una parte fundamental del correcto desarrollo de las operaciones de la empresa, así como de la manera de interactuar de su gente. Sin duda, esta modalidad de trabajo requerirá destrezas de liderazgo más desafiantes, e implicará atender diversos retos de infraestructura y de comunicaciones, definir de manera diferenciada roles y funciones, así como diseñar un esquema inteligente de medición del desempeño organizacional.

Otro aspecto que exigirá un esfuerzo significativo para las empresas es la necesidad de garantizar un entorno de trabajo seguro y confiable. La credibilidad de una organización ante la sociedad, y en especial ante colaboradores y clientes, en un entorno posterior al COVID-19, demandará la creación de confianza a todos los niveles. Aspectos cotidianos como ir a la cafetería, atender clientes o proveedores, y usar los servicios sanitarios, las salas de reunión o incluso las fotocopiadoras requerirá no solo de la construcción de una cultura de salud ocupacional, sino también de conocer muy bien las formas de prevenir el contagio del virus en los entornos de trabajo, lo cual podría implicar la modificación de horarios y de las condiciones de uso de espacios, entre muchos otros aspectos.

**Las EMPRESAS estarán preocupadas por la Bioseguridad y los riesgos a los que estarán expuestos sus trabajadores.**



# Los principales retos del regreso a las operaciones

## Regulaciones, protocolos y salud ocupacional

Gracias a la facilidad y acceso que actualmente tenemos a tecnologías de información, se han podido discutir y exponer, en medio de una pandemia, diversas ideas para ayudar a las organizaciones a superar la crisis por la que atraviesan. Es cierto, no existe una fórmula única que pueda aplicarse a todos los casos; sin embargo, derivado de nuestra experiencia, y entendiendo las problemáticas reales de las empresas, con miras al retorno de actividades, enlistamos los siguientes elementos que comparten aquellas compañías que ya se han incorporado, de manera exitosa, a la “nueva normalidad”:

- **Cuentan con un plan de retorno**, que traza el camino de regreso y ayuda a identificar las necesidades del negocio y de su entorno (empleados, clientes y terceros relevantes). El plan considera cuestiones que visualizan el regreso (qué áreas deberán regresar primero y cómo lo harán) y la situación de los colaboradores, clientes y terceros (quiénes pueden/están dispuestos a regresar, dependiendo de su estado de salud, y cómo será la interacción con clientes o terceros).
- **Han designado responsables claros y cuentan con un equipo coordinador que permite desplegar el plan de retorno y apoyar en la ejecución de las tareas.** Dicho equipo también ayuda a identificar debilidades en el plan, para ajustarlas sobre la marcha. Generalmente, tienen una “Torre de control” o “Centro de mando”, conformado por especialistas internos en temas de talento, finanzas, administración de inmuebles (seguridad física, accesos) y legal, liderados por ejecutivos con la jerarquía para tomar decisiones (director general, dueños u otros tomadores de decisiones) y asesorados por expertos externos (epidemiólogos, consultores especializados en crisis, riesgos o temas legales-laborales).
- Aseguran el cumplimiento de las disposiciones de las autoridades para el retorno seguro y se enfocan no solo en aspectos laborales, de higiene y seguridad, que son sin duda relevantes, pero no los únicos. Adoptan una perspectiva amplia y tienen claridad sobre los protocolos con los que hay que cumplir. **Frecuentemente, realizan un “mapa” o “inventario” de regulaciones, que les permite administrar el cumplimiento y asignar responsabilidades que apoyen de forma efectiva a este fin.** Dicho mapa o inventario les permite visibilizar áreas o aspectos que requieren mejorar, ayudándoles a priorizar recursos.
- **Escuchan a su gente, entendiendo y reconociendo los distintos perfiles de riesgo de salud de sus colaboradores**, con el propósito de establecer medidas que mejoren su reputación como empleadores, eleven la moral y sentido de pertenencia de su talento y aumenten la productividad en el regreso. **Se apoyan de tecnología para capturar y almacenar estos datos** de forma segura y en cumplimiento con las leyes, y para establecer canales de comunicación “en vivo” con sus empleados y mantener actualizada su situación personal de salud y de riesgo (contacto con personas contagiadas, movilidad, etc.).

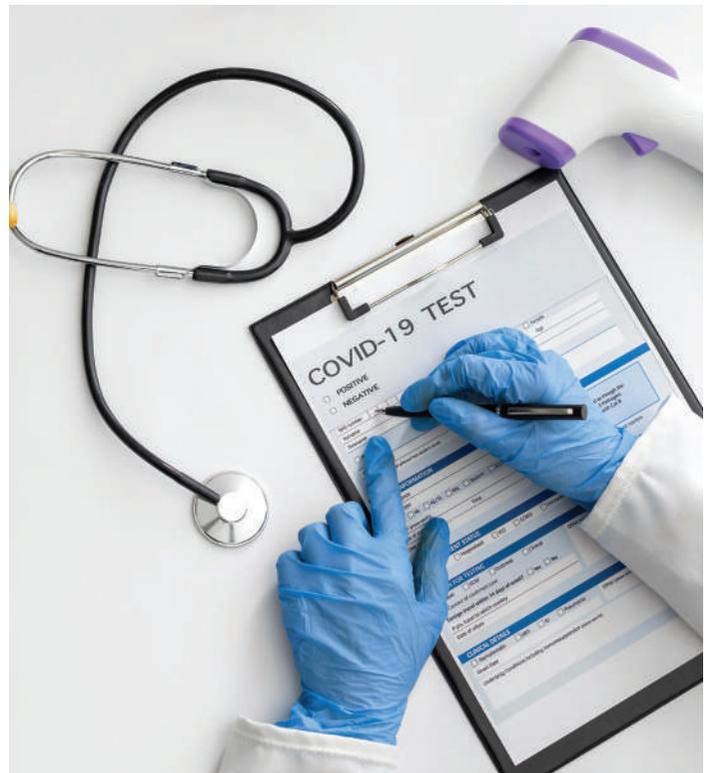




- **Analizan riesgos, reconociendo que la situación se ha modificado y los planes definidos al inicio del ejercicio tendrán que ser adaptados.** Consideran, dentro del análisis, distintos tipos de riesgo, particularmente aquellos derivados de modificar la estrategia y los que están ligados a la operación en un entorno “enrarecido” y modificado. Definen planes de acción para mitigar dichos riesgos y lo hacen de forma inteligente, priorizando aspectos capaces de impedir la mayor afectación y exposición para la organización.

La credibilidad de una organización ante la sociedad, y en especial ante colaboradores y clientes, en un entorno posterior al COVID-19, demandará la creación de confianza a todos los niveles.

- **Formalizan protocolos y saben con anticipación “qué hacer en caso de...”.** Llevan a cabo la documentación de protocolos considerando lo que se tiene que cumplir en materia regulatoria, pero no bajo un enfoque de cumplimiento, sino de riesgos, contemplando aspectos más allá de los normativos, como: el acceso a las instalaciones; las interacciones dentro de los centros de trabajo; las reuniones internas o externas; la modalidad de trabajo (remoto e híbrido); los horarios; la disposición de espacios físicos (salas de juntas, comedores, cafeterías, recepciones, áreas compartidas con otras compañías) y la movilidad en instalaciones.



- **Involucran a la organización para el despliegue de acciones, entendiendo que los protocolos o planes “en papel” deberán ser entendidos y ejecutados en la práctica.** Establecen planes de comunicación efectivos, asegurándose de que todos los profesionales sabrán qué hacer, cómo hacerlo y cuándo. Colocan especial énfasis en las actividades que han sido modificadas radicalmente a partir de la pandemia. Motivan e impulsan a la gente para que reporte y monitoree desviaciones a lo establecido, por el “bien común” y con conciencia profunda sobre los riesgos o implicaciones de no seguir los protocolos.

En relación con estas buenas prácticas, presentamos un ejemplo implementados por una organización, en su proceso de regreso:

## Cadena de comidas Rápidas

Este es el caso de una organización con cerca de un centenar de restaurantes, los cuales no detuvieron sus operaciones durante la pandemia (permanecieron abiertos bajo un esquema de entrega a domicilio). El corporativo planeó minuciosamente el regreso de alrededor de 150 empleados a sus oficinas. Bajo el mando y coordinación de un comité creado para la contingencia, y liderado por el dueño del negocio, se realizó un análisis para determinar las adaptaciones que requerirían los procesos del negocio.



Mediante una cultura robusta de procesos y una documentación impecable de procedimientos y políticas, la compañía realizó un mapeo de los aspectos relevantes a considerar para el retorno, organizado en tres grandes categorías: 1) el trabajo, 2) la gente y 3) el lugar de trabajo. Dentro de dichas categorías, se contemplaron los requerimientos de las autoridades, elaborando un inventario de las regulaciones y relacionándolo con los procesos existentes. Como resultado de dicho ejercicio, se identificaron ágilmente brechas y adaptaciones requeridas a los procesos. Mediante el apoyo de un asesor, e involucrando a las áreas implicadas, en un lapso de 10 días lograron lo siguiente:

- Contar con protocolos que daban certeza de un retorno seguro, cubrir los aspectos normativos ante una potencial visita de las autoridades, obtener la certificación ante la autoridad del cumplimiento de protocolos, mantener y mejorar su reputación ante empleados, y gestionar riesgos.

El principal desafío, como organizaciones, será traducir, en acciones concretas y prácticas, las estrategias que se han definido para mantener y potenciar las operaciones de las empresas.



## Conclusiones

Es indudable que, en medio de un entorno impactado por el COVID-19, están surgiendo tendencias que transformarán de forma importante la gestión de las empresas en épocas de crisis y en tiempos de recuperación y crecimiento.

En el mundo empresarial, cuando hablamos de emerger en la incertidumbre, no existen fórmulas únicas o mágicas. Lo que sí es posible es aprender de las experiencias de otras empresas que ya han superado exitosamente los desafíos actuales y responder a la pandemia con medidas inteligentes, ágiles e innovadoras. De esta forma, podremos impulsar a nuestras empresas, hacia una verdadera etapa de recuperación dentro de la “nueva normalidad”.

→ Fuente

• Deloitte S-Latam, S.C

# Los Ciber Riesgos en la nueva realidad

Por Revista ARLPrensa

Durante la época de pandemia los ataques a empresas y personas en el ciberespacio crecieron exponencialmente, en primera instancia por la implementación a marchas forzadas del trabajo en casa y otro factor que contribuyó fue el aumento de horas que en promedio una persona permanece conectada a los diferentes canales en línea para su uso personal (redes sociales, correo electrónico, servicios de streaming, etc.).

A pesar de las advertencias e información que los organismos de seguridad han difundido al respecto, es poca la cultura de ciberseguridad que se maneja en el país. A diario utilizamos nuestro teléfono celular para todo tipo de consultas y transacciones, como videollamadas o chats por

múltiples plataformas, los usamos para realizar compras en línea o el pago de servicios públicos, también para el uso de aplicaciones bancarias y tal vez en mayor medida para la consulta de nuestras diferentes cuentas de correo y de redes sociales.

Es incalculable el volumen de información sensible, confidencial y privada que manejamos a diario, de allí la importancia de la prevención y medidas necesarias para tenerla segura y resguardada de posibles ataques, administrando los riesgos de posible vulnerabilidad de la misma, ya que de ser violentada esto puede derivarse en un riesgo financiero, reputacional y hasta de suplantación de identidad.

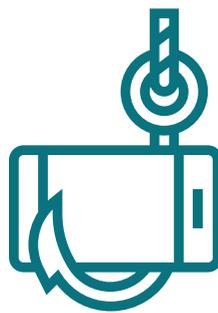
## La nueva realidad y sus riesgos

Con el paso del tiempo y el avance de la pandemia en el mundo, poco a poco muchos trabajadores, familias y empresas han retomado sus actividades sociales y económicas, con la certeza de que mucha de su cotidianidad se trasladó a los escenarios digitales, por lo tanto ahora el cuidado y la prevención debe estar enfocado a los ciberataques y a la administración de estos riesgos digitales.

Dentro de las prácticas delictivas que en el mundo afectan a la mayoría de los internautas encontramos los siguientes:

**Phishing:** es un ataque muy popular y antiguo, dándose por correo electrónicos y los teléfonos celulares, básicamente consiste en engañar al cibernavegante, llevándolo a un sitio web para que introduzca allí sus datos personales. El sitio web generalmente es una copia exacta de una entidad financiera o bancaria lo que permite que los usuarios confíen en él y dejen sus datos más sensibles y confidenciales como lo son credenciales bancarias, contraseñas y perfiles de redes sociales principalmente.

La mayoría de los mensajes que conducen a estos falsos sitios llegan por el correo electrónico y de una supuesta fuente confiable, también a través de mensajes de texto al celular, adicionalmente por medio de la descarga de



**Según la firma de abogados Brigard Urrutia el 70% de los ataques se da por errores humanos.**

apps al dispositivo móvil que contienen configuraciones que permiten el robo de información sensible que esté almacenada o se consulte desde el celular.

La principal manera de protección es instalar en el dispositivo móvil o computador un software anti-malware certificado. Evitar abrir o entrar por vínculos de remitentes sospechosos o que generalmente no se dirigen a nosotros. Al acceder a un sitio web siempre verificar su veracidad y autenticidad de la página, generalmente las direcciones de un sitio seguro incluyen al principio de su dirección el protocolo HTTPS:// que indica la protección con que cuenta. Siempre ante las dudas de si nos están invitando a un sitio falso o fachada, lo mejor es abstenerse de visitarla o entregar allí sus datos y ponerse en contacto por otra vía con el remitente del mensaje para verificar su autenticidad.



## Los riesgos de conectarse a las redes WiFi públicas

Las redes inalámbricas públicas o WiFi's públicas son muy populares, porque permiten conectarnos a internet cuando estamos fuera de nuestro entorno laboral o fuera de nuestra casa, teniendo acceso a lo que requerimos consultar en ese momento y haciendo un ahorro en nuestro plan de datos su tenemos uno. Sin embargo, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones, pues estos ahorros a futuro pueden salirle muy caros y peligrosos.



La conexión a una red necesariamente implica la transmisión de datos y cuando no es una red segura, que no posee un usuario y contraseña para su acceso, y que quienes acceden a dicha red hacen parte de un grupo de usuarios no identificados y no administrados, es decir que puede ser cualquiera, se corre un riesgo muy alto de que la comunicación y los datos transmitidos por dicha red sea interceptada por alguien, sin que nos demos cuenta de esta intervención, con todos los riesgos de seguridad que esto implica.

Habitualmente elimine del listado de redes de su equipo aquellas que son públicas y a las que se ha conectado anteriormente, ya que sus dispositivos siempre intentarán conectarse de nuevo a las mismas una vez estén dentro de su alcance, lo cual automáticamente y sin que usted se dé cuenta puede involucrarlo en un ciberataque.

En caso de no poder evitar el uso de una red WiFi pública, solamente realice búsquedas básicas, para nada ingrese contraseñas ni datos sensibles, ni realice transacciones bancarias, recuerde que la premisa siempre debe ser proteger su información sensible y privada.

## Descarga de contenido malicioso por el correo electrónico corporativo

El medio por el que las organizaciones reciben la mayor parte de los ciberataques es el correo electrónico, ya que ante el aseguramiento de la infraestructura de una manera efectiva, esta es la única vía por la que se puede intentar vulnerar la seguridad establecida y además es un canal por el que en muchos casos las empresas no saben cómo detectar un ataque, ni tampoco controlarlo.

Este tipo de ataques por correo electrónico se caracteriza por ser un envío masivo con contenido malicioso que se encuentra en archivos adjuntos ejecutables, es decir, archivos con la terminación .exe que se ejecutan en nuestro computador al descargarlos y abrirlos, instalando un virus en nuestro sistema de manera automática.

Adicionalmente con el auge de las redes sociales y plataformas de mensajería instantánea, proliferan los anuncios y mensajes directos con vínculos que dirigen a sitios con contenido malicioso o material multimedia (audio y video) con contenido estos virus.

Para defendernos de estos ataques es importante tener un filtro de malware en el servidor del dominio del correo electrónico, instalar en nuestros equipos soluciones anti malware de pago activadas. Utilizar el cifrado en el correo electrónico, desconfiar de remitentes no conocidos y de ninguna manera abrir los archivos que los mensajes de estos remitentes desconocidos nos envíen y en caso de abrirlos por ningún motivo descargar o ejecutar los archivos que estos mensajes contienen. En las organizaciones deben estar activos en sus servidores de correo los filtros anti-spam, en nuestro correo personal debemos tener activa esta opción, lo cual permite que se filtren los mensajes que llegan a nuestras bandejas de entrada el correo electrónico.

Durante el 2019 en Colombia se registraron 28.827 ciberataques, un 54% más con respecto a 2018, según cifras de la Policía Nacional.



## El secuestro de información de personas y corporaciones

Ransomware es el término con que se conoce el secuestro de la información sensible de una persona o una organización, con lo que los atacantes buscan obtener un beneficio económico. Se da con el robo de credenciales o a través de la intervención de equipos inyectando programas maliciosos los cuales imposibilitan que los usuarios accedan a su propia información o permite que un externo tenga acceso y la copie.

Cuando los ciberdelincuentes logran el acceso a la información privada y sensible, como pueden ser fotos, información financiera, archivos de proyectos o productos, etc.-, solicitan a la víctima dinero a cambio de no hacerla pública y destruirla.

La manera más efectiva para defendernos del Ransomware está en instalar software anti-malware certificado y reconocido en nuestro teléfono móvil y computador, tener copias de la información que manejamos, verificar la extensión de los archivos que se abren e instalan, hacer actualizaciones contantes del software licenciado, en especial el relacionado con la seguridad y buen

funcionamiento de nuestros equipos de uso diario, evitar el uso de redes inalámbricas de internet (WIFI's) públicas y que no tengan ningún tipo de seguridad.

Ante el evidente aumento de los ciberataques, la responsabilidad de evitarlos recae sobre cada individuo y organización, ya que su ocurrencia puede mitigarse con los debidos controles y medidas que permitan establecer entornos digitales de trabajo y de esparcimiento seguros, donde no tengan cabida los delitos informáticos dada la apropiación e implementación de las medias necesarias en esta nueva realidad que vive el mundo y que seguramente perdurará por un buen tiempo.

### → Fuentes

- <https://www.semana.com/contenidos-editoriales/especiales-regionales/articulo/como-estar-seguro-en-linea-y-no-ser-victima-de-ciberataques/202054/>. Página consultada el 10 de noviembre de 2020
- <https://www.adalid.com/tag/ataques-ciberneticos/>. Página consultada octubre 28 de 2020.
- <https://www.policia.gov.co/denuncia-virtual/delitos-informaticos>. Página consultada octubre 28 de 2020.
- <https://co.norton.com/internetsecurity-emerging-threats-what-is-smishing.html>. Página consultada octubre 28 de 2020.
- Informe Future of Secure Remote Work.



# 5 marcadores de seguridad y salud que contribuyen a la permanencia y continuidad de los negocios

Por: Miriam Dueñas. Ingeniera Civil, Magister en Higiene y Seguridad Industrial, especialista en alta gerencia y en Didáctica en ciencias de la Salud.

El cisne negro descrito por Nassim Taleb, llegó en forma de coronavirus, con su vuelo lento, su largo cuello estirado, su temperamento feroz y su comportamiento agresivo; a romper con su pico el cascarón en que estábamos encerrados, que al abrirse abruptamente nos sacó a un mundo nuevo que no conocíamos.

Ante esa ruptura, lo primero que nos ocurrió fue entrar a una zona de miedos e incertidumbres, que en un principio nos agobió, pero que -de igual forma impulsó al mundo a reaccionar y enfrentarlo con medidas paliativas, con

ensayo error, con creatividad e innovación, con el valor de la salud como bandera para entenderlo y combatirlo.

De esta zona de miedo vamos saliendo y ya entramos en la zona del aprendizaje, que se considera la más crítica, porque tenemos dos caminos: 1. superar esta crisis de conciencia social, política, económica, de salud y ambiental, generando un mundo basado en valores; 2. dejando esta pandemia, como ya han manifestado varios autores, como un paréntesis que una vez cerrado todo vuelve a ser igual.

Si vemos esto desde la óptica de la seguridad y la salud en el trabajado, cuando estábamos en la zona de miedo actuamos desde la implementación de protocolos de bioseguridad enmarcados en el trajinado y exegético sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, que marcó un hito a nivel empresarial, pero que ya hoy -en la zona de aprendizaje que nos encontramos-, requiere evolucionar hacia un sistema más estratégico, predictivo, innovador e incluyente, con una visión holística que traspase las fronteras de una empresa, considerando a la salud y la sostenibilidad como un binomio inseparable en la búsqueda de empresas saludables que generen sociedades saludables.

## **Empresa dual, valuismo y sostenibilidad**

Una empresa dual es aquella que -desde el presente-, enfrenta la situación que se presentan a diario con creatividad, innovación, resiliencia y acciones que le permiten enfrentarlo, pero que simultáneamente desde ese presente va construyendo el futuro deseado, definiéndolo estratégicamente para garantizar no solo la permanencia de los negocios, sino también su continuidad.

La cuarta revolución no es una quimera, ya está aquí y la pandemia le imprimió una mayor velocidad, así que el futuro ya es presente, en el estamos y hay que enfrentarlo con medidas de contingencia, pero al mismo tiempo con medidas que nos hagan desde ya, una empresa de futuro.



## **El valuismo.**

Según María Lladró, impulsadora de este nuevo enfoque económico, está basado en la generación de valor con consciencia, significando una visión más humana del capitalismo. Este término proviene del diseño industrial donde se consideran que los productos y servicios que permanecen son aquellos que generan valor al usuario y a la sociedad. La Dra. Lladró plantea que “es una nueva filosofía económica y social basada en la generación de valor sostenibles donde implica crear riqueza, sin destruir las fuentes de esa riqueza, sin basarse en la búsqueda exclusiva del beneficio, sin considerar a las personas meros seres que consumen, trabajan y pagan impuestos”.

## **La sostenibilidad.**

Trata de garantizar las necesidades del presente sin comprometer a las futuras generaciones. Sin renunciar a ninguno de los tres pilares esenciales: la protección medioambiental, el desarrollo social y el crecimiento económico.

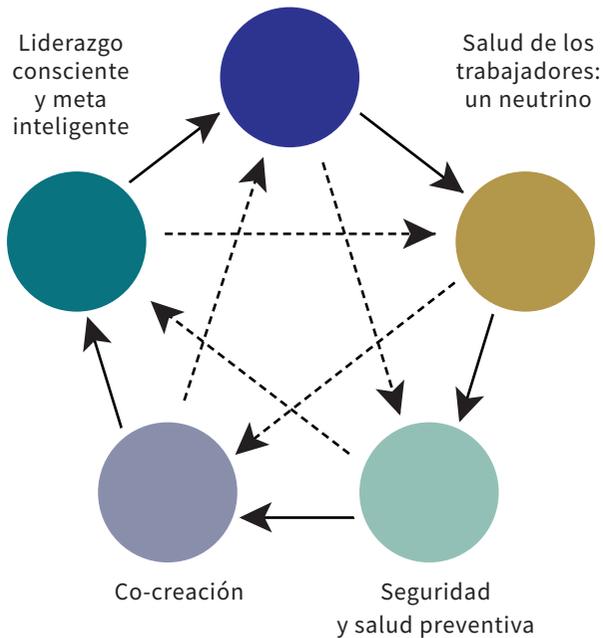
Vistos estos tres conceptos, las empresas de hoy que tienen permanencia y continuidad serán aquellas que enfrenten el hoy con las medidas de contingencias necesarias, construyendo su camino a la sostenibilidad en función de la generación de valor desde la creación de riqueza, no solo para la empresa en términos del último renglón de un estado de resultados, sino en la principal fuente de esa riqueza que son los trabajadores y sus familias, dándoles salud, bienestar, crecimiento, desarrollo personal y familiar que contribuya a la calidad de vida.

## **Marcadores de seguridad, salud y bienestar de los trabajadores**

La seguridad y salud de los trabajadores requiere evolucionar hacia un sistema más estratégico, predictivo, innovador, incluyente y con una visión holística que traspase las fronteras de una empresa y considere a la salud y la sostenibilidad como un binomio inseparable en la búsqueda de empresas saludables que generen sociedades saludables.

Para ello y después de hacer una revisión y análisis de muchos planteamientos y tendencias he resumido en cinco, los marcadores que nos permitirán lograr esta evolución.

## Salud - economía



Fuente: Elaboración de la autora

### 1. La salud y sostenibilidad económica: el binomio de Newton

“Un binomio (del latín “bi” en el sentido de dos, más “nomos” término griego que designa una parte del todo) es una expresión algebraica que se compone de dos términos, donde se enlazan dos monomios que se suman o restan (a+b) o (a-b)”.

El binomio de Newton es un algoritmo que permite averiguar las potencias de un binomio y puede metafóricamente significarnos la potenciación o fuerza e interdependencia compleja de dos elementos que no significan solo la suma de las partes. Este es el caso del binomio salud-sostenibilidad económica.

En este binomio se debe buscar el equilibrio que potencialice su interdependencia, en esa búsqueda están las empresas y los gobiernos, porque como se expresa anteriormente esta es una “interdependencia compleja”.

Precisamente han sido en estos momentos de crisis, cuando las conversaciones gerenciales y estratégicas involucran la seguridad y salud de los trabajadores como un deber, un derecho y un factor determinante para la permanencia y continuidad de los negocios y el crecimiento y desarrollo de un país.

### 2. De la seguridad y la salud en el trabajo a la seguridad y salud de los trabajadores en el contexto de una empresa saludable

En el mundo de hoy con sus nuevos estilos de vida y trabajo, donde la cuarta revolución favorece que el lugar de trabajo esté en cualquier sitio, que el conocimiento y el talento humano se constituya en el capital máspreciado de la empresa, cobra gran relevancia el bienestar y la salud de los trabajadores con un abordaje integrador de los riesgos propios del trabajo y de los existentes en el lugar donde lo está ejecutando, aun cuando no dependan directamente de él.

Así mismo, esta pandemia nos mostró como los riesgos biológicos seguirán marcando con mayor énfasis en nuestra matriz de peligros, generando efectos no solo en los trabajadores sino también en su núcleo familiar y comunitario, dándose también la situación contraria, donde esos mismos riesgos tienen su origen en un ambiente social pero también impactan el ambiente laboral.

Por eso debemos comenzar a orientar la seguridad y salud en el trabajo como la seguridad y salud de los trabajadores, tomando como modelo el sistema de gestión de empresa saludable (SIGES) propuesto en el 2010 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que considera enfocarse en 4 aspectos: 1) los riesgos químicos, físicos y biológicos, 2) en los factores psicosociales, 3) en los recursos de salud y 4) en la llegada a la comunidad desde la empresa. Los dos primeros están involucrados en la gestión de la seguridad y salud de los trabajadores pudiendo seguir los parámetros establecidos por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la norma ISO 45000, el Decreto 1072 de 2015, la Resolución 0312 de 2019, lo que hace que este enfoque de la OMS sea integrador y responde a un concepto holístico de la seguridad y la salud.



### 3. Análisis Predictivo de los riesgos laborales

En el año 2012, Predictiva Solutions Corporation en la publicación “Predictive Analytics in Work Place Safety: Four Safety Truths that Reduce Workplace injuries” concluyó a partir del análisis de 112 millones de observaciones y 15.000 incidentes/accidentes, que es posible preverlos con altos niveles de precisión antes de que estos ocurran.

En el 2014, NIOSH publicó un artículo de Gregory Wagner con el título “ Can Predictive Analytics Help Reduce Work Place Risk?” donde resalta como el big data y el análisis predictivo para la mejora de la prevención, estableciendo que si somos capaces de predecir un accidente de trabajo seremos capaces de prevenirlo.

En el 2018 se realizó un trabajo de investigación por Carlos Arévalo Sarrate y Aitor Jaen Sanchez -auspiciado por la Fundación Prevent-, sobre el análisis de la disponibilidad de técnicas de analítica predictiva y su aplicación a la siniestralidad laboral, “De esta manera, de los indicadores de gestión reactivos, en los que se pone el foco en eventos negativos ocurridos (índices de frecuencia, gravedad, incidencia, etc.) se pasa al análisis de los **precursores** que, de forma previa a un evento negativo, **puedan estar condicionando su probabilidad de ocurrencia**. Todo ello permite, adicionalmente y gracias a la aplicación de técnicas de analítica predictiva, sentar las bases para **desarrollar e implementar modelos predictivos de accidentes de trabajo**”.

Estas referencias muestran la importancia de hacer análisis predictivos que se basan en los factores de riesgo y sus condiciones como precursores que condicionan la probabilidad de ocurrencia. Algunos podrían decir que eso es lo que hacemos en la matriz de peligros y nada más lejos de la realidad, ya que dicha matriz normalmente se basa en parámetros subjetivos del evaluador y no en una data de precursores. Es fundamental generar información de los precursores que nos permitan en realmente hacer una analítica predictiva.

## ¿Es hora entonces de evolucionar los indicadores del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo de reactivos a precursores para ir generando una cultura predictiva de los riesgos laborales?

### 1. Co creación

La Co creación no es moda, es tendencia. Consiste en crear experiencias con grupos de usuarios, cuya cooperación hace que ambos logren sinergias, participen en las oportunidades de mejora y construyan productos o servicios que satisfacen necesidades y expectativas.

Las ventajas de la co creación para la seguridad y salud, son:

- Permite establecer un canal de diálogo en seguridad y salud con los niveles directivos, todos los trabajadores y contratistas, escuchándolos e involucrándolos en la definición de normas y en la toma de decisiones en prevención y control de los riesgos.
- Se logra una mayor interiorización y compromiso.
- Se aprovecha el potencial de creatividad e innovación.
- Se promueve la autorregulación y el autocuidado.
- Se garantiza una mayor probabilidad de disminución o minimización de los incidentes/accidentes y enfermedades laborales.
- La responsabilidad por la seguridad y salud se comparte y deja de ser única del líder de salud y seguridad en el trabajo (SST).
- Los contratistas participan y adquieren un mayor compromiso, más allá de cumplir con la entrega de una evaluación del sistema y un plan de mejora.



---

La Salud y la Sostenibilidad  
deben ser un binomio  
inseparable en la búsqueda  
de empresas saludables  
que generen sociedades  
saludables.

---





## 2. Liderazgo consciente o metainteligente

Es mucho lo que se ha dicho sobre el liderazgo y muchos los calificativos que tienen, así como son muchos los tipos de liderazgo de los cuales se habla.

Sin embargo, analizando lo que realmente se necesita en seguridad y salud en el trabajo, considero que el liderazgo metainteligente es una opción que nos ayudaría a lograr una mayor consciencia y compromiso por parte de todos los niveles de la organización y dejar atrás el paradigma del líder de SST o liderazgo de la alta gerencia como el garantizador en el logro de los indicadores reactivos de frecuencia y severidad.

El líder metainteligente es aquel que es capaz de deducir el sentido de su aporte y logra, a su vez, formar líderes que también identifican el sentido de su aporte. Hoy necesitamos no solo un liderazgo de la alta dirección, sino también, trabajadores que se constituyan en líderes de seguridad y salud entendiendo el valor de sus acciones preventivas en el cuidado no solo de sí mismo sino de sus compañeros, de la familia y la sociedad, incidiendo en el logro de una empresa saludable. Si todos asumimos un liderazgo consciente, con sentido, seguramente lograremos un impacto mayor en el mejoramiento de las condiciones de trabajo y en la disminución de los accidentes y las enfermedades laborales.

## En Conclusión:

El sistema de gestión en seguridad y salud de los trabajadores debe considerar entonces:

- La relación con los objetivos del modelo de negocio de la empresa.
- Una matriz de peligros predictiva que genere una prevención predictiva yendo más allá de una identificación y valoración de los peligros actuales, lo que implica un análisis de la data de los peligros y no únicamente de los indicadores reactivos de frecuencia, severidad y siniestralidad.
- Los nuevos estilos de trabajo que significan lugares de trabajo diversos basados en la tecnología, coexistiendo riesgos propios del oficio que se desempeña y riesgos que coloca el entorno en el cual se desarrolla, como por ejemplo el doméstico.
- La transformación digital de las organizaciones que afecta el sistema en sí, e impone nuevos riesgos.
- La co Creación con los grupos de interés en todos los elementos que conforman el sistema de gestión, permitiendo así que las directivas, trabajadores, contratistas y proveedores sean proactivos en el desarrollo de los planes y no meros espectadores o aportantes de una evaluación y un plan de mejora particular, sino que hagan parte de un todo que es la empresa y contribuyan al diseño e implementación de un sistema transversal, innovador y con resultados en la permanencia y continuidad del negocio.
- El sistema de gestión debe generar consciencia sobre el valor y el sentido de trabajar por unas condiciones de trabajo seguras y saludables promoviendo el liderazgo metainteligente en todos los niveles de la organización que facilite y garantice el empoderamiento y minimice la concentración de la responsabilidad en los líderes directivos y en los líderes de seguridad y salud.
- Los cinco marcadores en el sistema de gestión en seguridad y salud permiten generar riqueza sin afectar la fuente de ella que son los trabajadores y contribuye a la generación de valor económico y social que garantiza la permanencia y continuidad de los negocios.



# Conoce nuestros nuevos productos

La USEG (Unidad de Servicios Especializados de Gestión Preventiva), pone a disposición de sus empresas y trabajadores afiliados, cuatro (4) productos orientados a la disminución de la siniestralidad, promoción de la salud y bienestar de los trabajadores en esta nueva realidad. Un equipo de profesionales altamente especializados le brinda diferentes alternativas de implementación, ajustándose a las necesidades que se identifiquen e impactando positivamente en el bienestar y productividad. ¡Cuenta con nosotros!

## Asesoría en Implementación del Sistema de Vigilancia Epidemiológica (SVE) COVID-19

Brindamos a las empresas diferentes estrategias de abordaje para la implementación del SVE – COVID-19, que incluyen:

- Definición, estructura, fases y contenidos para la implementación por parte de la empresa.
- Análisis de la magnitud del peligro, incluyendo el riesgo biológico e influencia en el diagnóstico de COVID-19.
- Definición de las actividades a desarrollar en el Sistema de Vigilancia Epidemiológica para el diagnóstico e intervención del peligro de riesgo biológico para COVID-19.



## Asesoría en Estrategias para Valoración del Riesgo Químico y Biológico en el Marco de la Pandemia por COVID-19

En esta nueva realidad surgen aún muchas dudas sobre el uso de sustancias químicas y la valoración del riesgo biológico, nos centramos en los siguientes puntos para brindar herramientas a nuestras empresas afiliadas, para realizar un abordaje exitoso de los peligros a los cuales se pueden ver expuestos sus trabajadores.

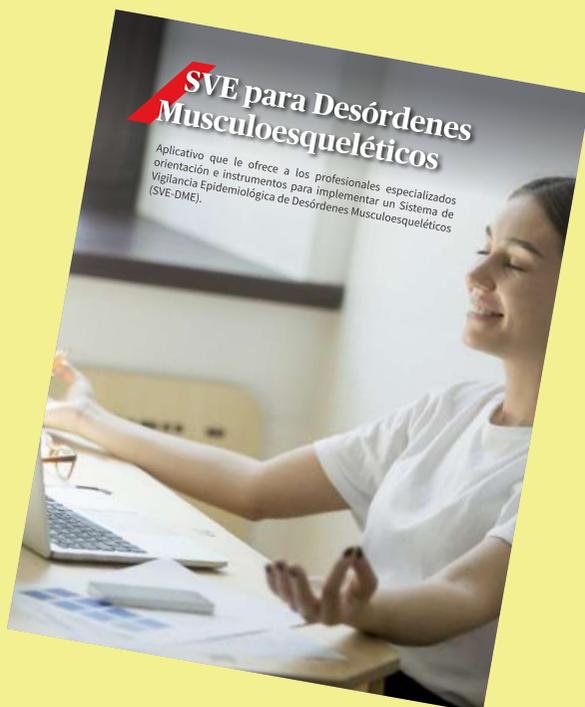
- Guía sobre la preparación de los lugares de trabajo para dejarlos libres de COVID-19.
- Metodología simplificada para la valoración del riesgo biológico -Sociedad Colombiana de Higienistas Ocupacionales (SCHO)-.
- Metodología cualitativa de evaluación de contaminantes químicos respiratorios y dérmicos.
- Recomendaciones y alertas sobre uso de desinfectantes para el control de COVID-19.

## Asesoría en Implementación de Teletrabajo

Le ofrecemos a nuestras empresas afiliadas una metodología clara, sencilla y precisa, que les permita llegar a la adopción exitosa del teletrabajo, incluyendo recomendaciones de carácter jurídico, técnico y organizacional, para lograr los objetivos propuestos en cuatro (4) fases:

- **Evaluación:** en esta etapa se identifica la necesidad y se genera un informe con la evaluación inicial.
- **Planeación:** se conforma el equipo de trabajo y se establece un cronograma, así como la documentación del programa.
- **Implementación:** se realiza una socialización con los trabajadores, se identifican los candidatos, se forman y evalúa la adquisición del conocimiento.
- **Seguimiento:** se hace monitoreo y seguimiento a los teletrabajadores.

La asesoría es brindada por fisioterapeutas y psicólogos especialistas en Salud y Seguridad en el Trabajo (SST).



## Asesoría en la Implementación del Sistema de Vigilancia para la Prevención de Desórdenes Musculoesqueléticos (SVE -DME)

Contamos con un equipo de fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales con especialización en Salud y Seguridad en el Trabajo (SST) y ergonomía, que brindan asesoría en la implementación del Sistema de Vigilancia Epidemiológica (SVE) para la prevención de Desórdenes Musculoesqueléticos (DME).

Nuestro equipo de trabajo se adapta a los requerimientos de los diferentes sectores económicos, diseñando estrategias centradas en las necesidades de los diferentes procesos productivos, las cuales permiten mitigar la aparición de lesiones a nivel musculoesquelético.

La implementación se basa en cuatro (4) fases y las empresas pueden hacer el seguimiento de sus planes de trabajo e indicadores en la herramienta SVE -DME, en la página de asesoría virtual.



## Las Administradoras de Riesgos Laborales y la pandemia

El actual presidente de Fasecolda, Miguel Gómez Martínez, en diálogo con ARL Prensa de AXA COLPATRIA, respondió algunas preguntas en las que compartió su visión sobre las administradoras de riesgos laborales, ramo de los seguros que ha sido muy afectado por el COVID-19.

Nuestro invitado es economista y magister en economía internacional y ciencia política del Instituto de Estudios Políticos de París, es candidato a doctorado del Centro de Estudios Diplomáticos y Estratégicos de París, se ha desempeñado como gerente y presidente de Asocolflores, ha sido asesor económico en el Ministerio de Comercio Exterior, presidente de Bancoldex, decano de la Facultad de Economía de la Universidad del Rosario y profesor de economía en el Colegio de Estudios Superiores de Administración (CESA). Adicionalmente ha sido embajador en Francia y representante a la Cámara.

### ¿Cuál ha sido el efecto de la pandemia en el ramo de riesgos laborales?

El ramo de riesgos laborales se ha visto impactado de diferentes formas, la recesión económica ha afectado las tendencias crecientes del ramo y ha reducido tanto el número de trabajadores afiliados como las primas recaudadas por el sistema.

Adicionalmente, el ramo se ha enfrentado a nuevos retos y a la necesidad de atender a los trabajadores y empresas durante esta pandemia. Las ARL han acompañado al personal de salud, apoyado la provisión de elementos de protección personal y propusieron el establecimiento del COVID-19 como enfermedad laboral de reconocimiento directo para el personal de la salud.

## **¿Qué incidencia ha tenido la pandemia y las medidas de contención en el crecimiento de las primas del ramo de riesgos laborales?**

El ramo de riesgos laborales está relacionado con el comportamiento del empleo formal, así, al incrementarse la tasa de desempleo, se ha visto afectado el número de trabajadores afiliados y las cotizaciones recaudadas; entre septiembre de 2019 y septiembre de 2020 las primas emitidas se redujeron un 3.9%.

## **¿Cuál ha sido el impacto de la inclusión del COVID-19 como enfermedad laboral directa para el personal de salud?**

Antes de la expedición de los decretos 538 y 676 de 2020, el comportamiento de las enfermedades laborales calificadas era similar a la del año 2019, presentándose un promedio mensual de 45 para el periodo de enero a marzo de 2020. Posterior a la entrada en vigencia de los citados decretos, se evidencia una tendencia creciente en las enfermedades laborales calificadas para el sector salud, pasando a un promedio mensual de 3.784 para el periodo abril – septiembre de 2020.

Adicional al incremento en el número de enfermedades laborales calificadas, esta medida tiene un impacto importante en la protección de los trabajadores del sector salud, trabajadores que han conformado la primera línea de defensa durante esta pandemia. Al ser el COVID-19 una enfermedad laboral de reconociendo directo, se agiliza la atención de las prestaciones económicas y asistenciales para estos trabajadores.

## **¿Cuál ha sido la tasa de contagio en el sector salud? ¿Qué impacto ha tenido en la siniestralidad?**

En lo corrido de 2020 la tasa de contagio de los trabajadores de servicios sociales y de salud ha sido del 7,5%, es decir, de cada 100 trabajadores del sector 7 han contraído el virus COVID-19; esta tasa se constituye en la más alta de los sectores económicos. Lo anterior ha tenido un efecto importante en las tasas de siniestralidad del sector, especialmente en la relacionada con enfermedad laboral que pasó de 71 por cada 100.000 trabajadores afiliados en 2019 a 3.362 por cada 100.000 trabajadores afiliados a septiembre de 2020.

## **¿Qué es La Fuerza que nos cuida para los trabajadores de la salud? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Cómo se reclama?**

Es una cobertura gratuita que entrega Fasecolda en reconocimiento a la labor de los profesionales de la salud. Entrega 10 millones de pesos para cada familia del personal de la salud que haya fallecido por COVID-19 durante el periodo del 12 de marzo al 31 de diciembre de 2020.

## **¿Cuál es la fecha límite para presentar las reclamaciones?**

Como buena noticia, hemos ampliado el periodo de cobertura y las reclamaciones serán atendidas hasta el 30 de junio del 2021.

## **Dando cumplimiento a los Decretos 488 y 500 de 2020. ¿Cuánto ha invertido el Sistema General de Riesgos Laborales?**

Al 31 de octubre de 2020, las aseguradoras de riesgos laborales (ARL) han invertido más de 140 mil millones de pesos en compra elementos de protección personal, chequeos médicos frecuentes de carácter preventivo y diagnóstico, acciones de intervención directa relacionadas con la contención y atención del Coronavirus COVID-19.

## **¿Qué inconvenientes se presentaron a la hora de comprar este tipo de dotación?**

Las ARL al adquirir elementos de protección personal, se han enfrentado a la falta de disponibilidad de estos en el mercado, a la volatilidad en los precios a raíz de la creciente demanda, demoras en las entregas por parte de los proveedores y retrasos en los esquemas de distribución y finalmente, escasez de proveedores cuyos productos cumplan con los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud.

## **¿Cuál ha sido el apoyo de las ARL a la micro y pequeña empresa?**

Este año lanzamos la campaña “Protegemos la Fuerza de Nuestro País”, dirigida especialmente a las micro y pequeñas empresas, centrada en resaltar las acciones de promoción y prevención, en temas de autocuidado a propósito de la reactivación económica, a través de webinars y capacitaciones en temas como sistemas de seguridad y salud en el trabajo, bioseguridad, riesgo ergónomo, riesgos emergentes en pandemia, salud mental y riesgo psicosocial, entre otros.

Las ARL han acompañado al personal de salud, apoyado la provisión de elementos de protección personal y el establecimiento del COVID-19 como enfermedad laboral de reconocimiento directo para el personal de la salud.



### **¿Cómo ha afectado el desempleo el número de afiliados y primas en riesgos laborales?**

Entre los años 2015 y 2019, el número de trabajadores afiliados al sistema creció en promedio un 3,2% anual. Por su parte, entre septiembre de 2019 y septiembre de 2020 el número de trabajadores decreció en 4,5%. De esta forma, la pandemia del COVID-19 disminuyó el número de trabajadores afiliados al Sistema General de Riesgos Laborales (SGRL) e interrumpió la tendencia creciente en la cobertura del sistema.

Como dije anteriormente, las cotizaciones recaudadas también han presentado importantes reducciones. Entre septiembre de 2019 y septiembre de 2020 las primas emitidas se redujeron un 3.9%.

### **¿Cuáles han sido los mecanismos de cohesión entre las ARL durante esta pandemia?**

Las ARL han trabajado en conjunto con el objetivo de apoyar, de la mejor manera posible, a los trabajadores y empresas durante esta contingencia. Las compañías -articuladas por medio de Fasecolda-, propusieron el COVID-19 como enfermedad laboral de reconocimiento directo para el sector salud, siendo esto un ejemplo de la gestión gremial en pro de las necesidades de los afiliados al sistema.

### **¿Se han diseñado estrategias para desestimular la evasión y la elusión en esta época?**

Los problemas de evasión y elusión de la cotización han sido una constante en las coberturas de seguridad social. Desde Fasecolda se han realizado acercamientos con la Unidad de Gestión Pensional y Parafiscal (UGPP) con el objetivo de crear un plan de trabajo que permita atacar los problemas de afiliación irregular y agrupadoras ilegales.

### **¿Cómo proteger a las empresas y trabajadores para mantener la actividad económica?**

La reactivación económica es una realidad y el éxito está asociado al cumplimiento de las medidas de bioseguridad. Las empresas deben establecer programas de gestión del riesgo adecuados y apoyarlos con medidas como el trabajo en casa y horarios flexibles que reduzcan las aglomeraciones en los centros de trabajo. Adicionalmente, se deben establecer estrictos protocolos de bioseguridad, prevención del contagio y seguimiento al estado de salud de los trabajadores.

### **¿Cómo ha sido la adecuación y resiliencia de las ARL durante esta pandemia?**

El ramo ha demostrado su resiliencia y su capacidad de acompañar a los trabajadores y las empresas durante esta pandemia. Las ARL han cumplido con el reto de apoyar la entrega de elementos de protección personal a trabajadores del sector salud y conexos expuestos directamente al COVID-19, además lideraron el establecimiento del COVID-19 como enfermedad laboral de reconocimiento directo para el sector salud, y adaptaron sus actividades de promoción y prevención para hacerlas pertinentes a los nuevos entornos laborales y a las nuevas necesidades planteadas por la pandemia.



## ¿Cuál ha sido el papel de las ARL en la reactivación económica?

Las prestaciones asistenciales, así como las gestiones de promoción y prevención son muy importantes para la productividad de las empresas, debido a que reducen la ocurrencia de siniestros, adicionalmente las recuperaciones rápidas y contundentes permiten acortar los periodos de incapacidad. Hemos respondido por más de 112 mil prestaciones que suman un poco más de \$185 mil millones.

Por otra parte, las ARL acompañan a las empresas en la elaboración y adopción de programas de gestión del riesgo acordes a las necesidades de bioseguridad y de seguridad y salud en el trabajo.

## ¿Es partidario de una reforma laboral? ¿Qué propuestas tiene el gremio?

Consideramos que el país requiere de una reforma laboral que tenga en cuenta la realidad de nuestro mercado y las altas tasas de informalidad. El COVID-19 evidenció, de forma más profunda-, la desprotección en la que se encuentran muchas personas al no estar vinculadas formalmente y no recibir cobertura integral del sistema de seguridad social. Si bien se han realizado avances para la formalización y el empleo -como el piso mínimo de protección social-, todavía hay un importante camino por recorrer.

De acuerdo con el observatorio COVID-19 del Banco Interamericano de Desarrollo, en Colombia el 25% de las mujeres empleadas perdieron su empleo en la pandemia, mientras que este porcentaje para los hombres es del 14%. De esta forma, es importante crear políticas que ayuden a reducir la brecha de género en el mercado laboral, entendiendo que esta brecha se ha intensificado en el año 2020.

Finalmente, es importante que se adecue el código de trabajo a los contextos de pandemia y post-pandemia y retos del siglo XXI, teniendo en cuenta modalidades de trabajo como el teletrabajo, trabajo en casa, semi-presencialidad, trabajo por horas, entre otros.



## ¿Cuál será el panorama para las ARL en el mediano plazo?

Durante esta pandemia las ARL se han enfrentado a grandes retos y debemos reconocer que han respondido acertadamente, han sido eficientes en el manejo de los recursos y han apoyado de forma pertinente la provisión de elementos de protección personal y las actividades de contención y mitigación del COVID-19. Después de estas gestiones, las ARL han salido fortalecidas, mostrando su capacidad de apoyar a los empresarios y trabajadores, sobre todo al sistema de seguridad nacional y al gobierno nacional.

Una vez superados los retos de la pandemia, es importante fortalecer más nuestro sistema de riesgos laborales, centrando la atención en temas estructurales como la variación de la cotización, costos asociados al recaudo y recategorización de actividades.

“Proteger a la fuerza que mueve al país es la prioridad de las ARL en Colombia. Por eso, han enfocado sus esfuerzos en la atención médica, en el cubrimiento de las incapacidades, y en los casos lamentables de fallecidos de todos los trabajadores del país”, dijo el presidente de Fasecolda, Miguel Gómez.

# Cómo mantener la calma en momentos de alta incertidumbre

Por: Patricia Silvestre. Psicóloga especialista en salud ocupacional y en gerencia de recursos humanos

Cuando las cosas se ponen difíciles trabajamos más duro, nos esforzamos por hacer las cosas mejor, con más energía y concentración, dedicamos más tiempo y esfuerzo para superar las crisis; estos esfuerzos pueden generar buenos resultados pero debemos garantizar que sean sostenibles a largo plazo.

Todos queremos salir adelante en los momentos que tenemos un impacto significativo en nuestras vidas, si bien el trabajo arduo es muy importante para lograrlo y clave para superar las dificultades, centrarse exclusivamente en el esfuerzo -sin dar espacio a momentos de recuperación mental y emocional-, no nos va a servir para mantener los resultados en el largo plazo.

Esta perspectiva de logro y superación a cualquier costo en realidad disminuye a largo plazo la productividad, la capacidad de innovación, el nivel de compromiso y el entusiasmo. Es lo mismo que un deportista de alto rendimiento entrenando todos los días, sin tomarse un descanso para la recuperación. Muy seguramente terminará exhausto, desanimado y su capacidad de

respuesta al momento de competir va a ser menor de lo que esperaba.

Si se trata de tomar una decisión importante, de lograr un resultado en una fecha límite, de lograr resultados comerciales o de preparar una reunión con los directivos, la manera como afrontamos estos momentos decisivos puede dar forma no solo a la efectividad de los resultados que esperamos, sino que además tiene un impacto importante sobre nuestra salud, nuestro bienestar e incluso sobre nuestro desarrollo profesional.

En los momentos de afrontar grandes retos requerimos altos niveles de autodominio, de tal forma que podamos responder en vez de reaccionar cuando las situaciones se tornan complejas.

Para lograrlo, de la misma forma que el atleta de alto rendimiento se entrena sistemáticamente, debemos fortalecer nuestra capacidad fisiológica y emocional. Así como fortalecemos nuestros músculos, hay muchas formas de entrenarnos para nuestro bienestar emocional y mental.



Practicar de forma regular técnicas como el yoga, la meditación o la respiración restaurativa, nos ayuda a sortear las presiones laborales y personales, así como a disminuir los síntomas de estrés y de ansiedad, causando que se incremente nuestra capacidad para focalizarnos en lo que realmente importa, de tal forma que se facilita el logro de resultados efectivos y sostenibles -no solo para nosotros-, sino también para quienes nos rodean tanto en el ámbito laboral, como en el ámbito familiar.

En la medida que logramos regular nuestras emociones, mantener la calma y estar centrados, nuestra autoconfianza y nuestra capacidad de respuesta se incrementa, así como la confianza de quienes están a nuestro alrededor, así podemos solucionar las situaciones con mayor claridad para salir adelante.



Tener conciencia de sí mismo y mejorar el autoconocimiento, puede marcar una diferencia significativa para lidiar con situaciones que nos desestabilizan, asumir estas circunstancias con calma y confianza nos ayuda a tener una clara intención de convertir una situación potencialmente negativa, en una oportunidad positiva.

Por otra parte ante las situaciones de alta presión, podemos responder con preocupación, ira o negatividad, o por el contrario darle un giro a nuestro estado mental, enfocándolo hacia el aprendizaje y el crecimiento, asumiendo los retos con mínimos niveles de estrés y ansiedad, desarrollando así nuestras capacidades al utilizar las circunstancias a nuestro favor para fortalecernos.

A continuación les presento algunas técnicas que podemos utilizar a diario para mitigar el efecto negativo de las situaciones altamente estresantes, como también para mejorar nuestro desempeño y nuestro bienestar físico y emocional.

**Respiración consciente:** La respiración está directamente relacionada con la activación fisiológica y con las reacciones de ansiedad. Nuestros estados de ánimo producen diferentes formas de respiración; por ejemplo, cuando estamos ansiosos la respiración suele ser superficial, agitada y rápida, o por el contrario demasiado profunda con grandes bocanadas de aire. Esto provoca que las sensaciones de ansiedad se incrementen, ya que estamos tomando más oxígeno del que necesitamos y esto genera efectos como sensación de mareo, debilidad, incapacidad para pensar con claridad, sensación de pérdida de control, aumento en el ritmo cardíaco, resequeza en la boca y aumento de la tensión muscular.

Mantener la calma es permanecer tranquilos en cualquier situación. Es mantener un estado de paciencia, tranquilidad, serenidad y optimismo, sobre todo en aquellas situaciones donde parece que nos sentimos más desbordados porque nos parece que no somos capaces de controlarla la situación.

Para disminuir los niveles de ansiedad y estrés resulta muy útil y sencillo aprender a respirar de forma consciente y controlada, cuando nuestra atención se centra en la respiración favorecemos la relajación, las respuestas fisiológicas al estrés disminuyen y aumentamos nuestros sentimientos de bienestar. Al respirar de forma consciente y controlada las sensaciones fisiológicas asociadas a la ansiedad disminuyen, mejora nuestra capacidad de concentración, de atención y se desvanecen las emociones negativas, facilitando que se vean con mayor claridad y de forma más integral las circunstancias, mejorando nuestra capacidad de respuesta significativamente y elevando nuestro nivel de energía de forma positiva.

**Ejercicio de respiración:** realice el siguiente ejercicio al menos dos (2) veces durante el día, solamente necesita dedicarse a usted mismo unos minutos, si es posible ubíquese en un lugar tranquilo, con suficiente ventilación y que esté bien iluminado.

Respire conscientemente: inhale y exhale profunda y lentamente, inhalando durante cuatro (4) segundos y exhalando durante seis (6) segundos; repita esto tres (3) veces. Después continúe inhalando profunda y conscientemente y cierre los ojos; al exhalar hágalo con fuerza manteniendo la boca cerrada, es decir, exhale por la nariz. Repita este ejercicio cinco (5) veces. Después abra lentamente los ojos y tome conciencia del entorno y de las emociones que experimenta en el momento.



Un cuerpo estresado tiene músculos estresados y tensos. Es importante aliviar esa tensión para deshacerse del estrés. Estos pasos le ayudarán a relajar todo el cuerpo y sentirse renovado; es recomendable practicar el ejercicio recostado sobre una colchoneta en el suelo.



**Meditación:** hay varios mitos en torno a la meditación, entre ellos que es algo muy difícil de hacer, que es una práctica asociada a ciertas religiones, que principalmente se trata de dejar la mente en blanco, que no hay tiempo suficiente para meditar, que no podemos meditar porque pensamos demasiado, que para meditar debemos tener un lugar apropiado y además sentarnos con las piernas cruzadas para su práctica.

Nada de esto es cierto, para meditar únicamente necesitamos un poco de voluntad, otro poco de paciencia y una actitud amorosa hacia nosotros mismos, para una práctica de solo 10 minutos diarios. Meditar nos ayuda a enfocarnos en lo que realmente necesitamos, queremos y merecemos. La práctica regular de la meditación mejora la creatividad, las funciones cognitivas, la estabilidad emocional, también regula nuestras respuestas al estrés con efectos duraderos en las funciones cerebrales, ya que fortalece, mejora y crea redes neuronales asociadas a estados duraderos de felicidad y bienestar.



En la vida todos llevamos un ritmo atado a nuestras situaciones, responsabilidades y compromisos, sin embargo, tomarnos el tiempo para "refrescarnos" y poder reflexionar sobre nuestras decisiones, da un ápice de sabiduría a la acción en nuestra vida. Jamás vamos a tener las mismas consecuencias si actuamos desde la reflexión.

Meditar no se trata de vaciar nuestra mente o de dejar nuestros pensamientos en blanco, para meditar generalmente nos podemos enfocar en elementos internos o externos, por ejemplo podemos enfocarnos en la respiración, en un pensamiento o sentimiento en específico, en fortalecer la propia conciencia o en la focalización en el aquí y en el ahora, sin interpretar, sin juzgar, sin pretender que sea diferente, aceptando tanto lo positivo como lo negativo.

**Ejercicios de meditación:** a continuación les presento tres (3) ejercicios que podemos practicar a diario.

**Meditación centrada únicamente en la respiración:** la respiración está con nosotros todo el tiempo, así que resulta muy cómodo y sencillo centrarnos únicamente en ella por unos minutos en cualquier momento del día. Para este ejercicio céntrese únicamente en su respiración sin intentar controlarla, sin intentar cambiarla, ni modularla de una forma diferente, centre su atención en la respiración tal como la realiza focalizándose en la sensación del aire entrando y saliendo, pueden surgir en su mente diferentes pensamientos no trate de bloquearlos, ni de evitarlos; simplemente identifíquelos y no los siga, no se quede atrapado en ellos, para lograr esto vuelva a centrarse en su respiración.

Con la práctica frecuente de este ejercicio, se dará cuenta que poco a poco va logrando centrarse más en su respiración y menos en los pensamientos angustiantes, generando sensaciones de calma, tranquilidad y bienestar.

**Meditación contando hacia atrás:** esta es una técnica muy sencilla que le ayudará a mejorar la concentración. Con los ojos cerrados y en una posición cómoda, cuente lentamente hacia atrás desde cincuenta o cien hasta cero. Este sencillo ejercicio le permitirá centrar su mente en un elemento concreto, de tal forma que la preocupación y las emociones negativas se irán desvaneciendo. Si le resulta muy difícil empezar el conteo por un número alto, inicie por uno menor y a medida que vaya logrando avances, aumente el número.

**Meditación en movimiento:** la meditación no se realiza únicamente en una postura estática, quieto y con los ojos cerrados. Este ejercicio es muy sencillo y le ayuda a centrar sus emociones y pensamientos, puede realizarlo en un espacio abierto, en su lugar de trabajo o en el espacio que disponga. Se trata de caminar y prestar atención plena a las sensaciones que experimenta mientras lo hace, identifique y tome conciencia de la temperatura del lugar, de la brisa, los sonidos, los colores y formas que ve, los olores, así como a los movimientos del cuerpo y las sensaciones corporales.

**Práctica de la gratitud y amabilidad:** la mente y el cuerpo humano están diseñados para desarrollar plenamente sentimientos de amabilidad, cariño, amor y gratitud, que a su vez activan los sistemas de calma y afiliación del cerebro, lo que nos hace sentir más tranquilos, seguros y contentos. Cuando recibimos y damos amabilidad -a nosotros mismos o a los demás-, la glándula pituitaria segrega oxitocina que en su papel de neurotransmisor está relacionada con la confianza, el altruismo, la generosidad, la formación de vínculos, los comportamientos de cuidado y ayuda en la regulación de emociones como el miedo. A la oxitocina se le conoce como la “hormona del amor”, “el pegamento social” o la “hormona de los vínculos”.

La amabilidad surge de notar cualidades positivas en nosotros mismos y en los demás, de reconocer todo nuestro potencial. Una forma de cultivar amabilidad en nuestra vida es aprender a conectar con sentimientos de gratitud y aprecio, notar lo que funciona, lo bueno que hay en nosotros y en los demás. La práctica de la gratitud está asociada al aumento de sentimientos de felicidad, bienestar, disminución del estrés, de los síntomas ansiosos y depresivos, esta práctica también se vincula con el bienestar relacional, la empatía y las relaciones constructivas.



**Ejercicio de gratitud:** cada noche -antes de finalizar su día-, escriba cinco (5) cosas, personas o eventos por los cuales está agradecido. Algo bello que haya apreciado, algo que salió bien en su día, alguna cualidad positiva que haya identificado en usted o en otra persona, incluso un mal momento o una mala experiencia de la cual puede aprender algo.



Al hacer este ejercicio noté cómo la intención de prestar una atención amable y de gratitud hacia sus experiencias cotidianas impacta su mente, su ánimo y sus percepciones.

La calidad de nuestros pensamientos y nuestras emociones no solo define nuestra capacidad para responder ante diversas experiencias, sino que determina la calidad de nuestra vida, en un mundo complejo y en momentos de incertidumbre necesitamos responder eficientemente. Entre más capacidad de restauración logremos, más saludables mental y emocionalmente seremos.

→ Fuentes

- Plan for resilience. Workplace edition. Workplace Strategies for Mental Health, 2019.
- Mindfulness y equilibrio emocional. Margaret Cullen/Gonzalo Brito. Ed. Sirio, 2016.
- Palouse Mindfulness. Mindfulness based stress reduction.
- Mindfulness, una guía práctica para el despertar espiritual. Joseph Goldstein. Ed. Sirio. 2015.
- El cerebro: cómo crea nuevas conexiones. Sharon Begley. Time Magazine. 2007.

# La reinvencción en el placer de comer

Por Revista ARLPrensa

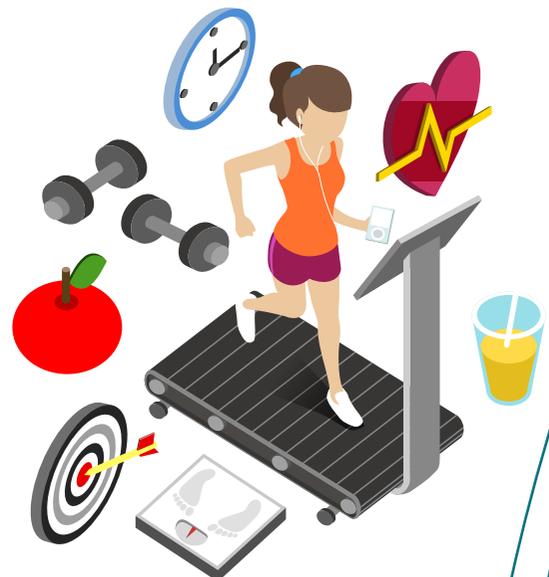
Durante la pandemia de COVID-19 uno de los aspectos que más ha cobrado fuerza es la salud nutricional y los estilos de vida saludables, como fuente para un correcto funcionamiento del sistema inmunitario. En el buen funcionamiento de este sistema tiene que ver la edad, los factores genéticos y las enfermedades preexistentes de cada paciente, sin embargo, una buena alimentación y la actividad física básica son herramientas muy potentes para fortalecerlo y potenciarlo.

El autocuidado y la salud hoy en día son una prioridad para toda la humanidad, debido a que ya somos conscientes de nuestra vulnerabilidad y de la importancia de alimentarnos lo mejor posible para estar fuertes

inmunológicamente hablando, para hacerle frente a las adversidades presentes. De allí la importancia de los alimentos naturales, en los cuales encontramos selenio, zinc, magnesio, vitamina D, beta carotenos, vitaminas E y B y otros antioxidantes no vitamínicos, importantes para reducir la oxidación celular de nuestro organismo, la cual básicamente no permite que se eliminen las sustancias nocivas dentro de él.

Por otra parte evitar la ingesta de gran cantidad de calorías, que casi siempre provienen de alimentos que nos brindan un alto índice de energía, pero muy poco valor nutricional; contribuye a mantener el equilibrio nutricional al no tener que procesar excesivas cantidades de calorías

Ejercicio como fuente de energía y vitalidad: la actividad física conlleva diferentes procesos asociados que contribuyen a la salud del cuerpo.



Los nutrientes básicos de algunos alimentos contribuyen a mejorar la respuesta del cuerpo ante diversas dolencias, actuando sobre el sistema inmunológico y haciéndolo más eficiente.



La dieta mediterránea se caracteriza por el consumo de alimentos de la tierra con poco o nada de procesamiento, incluyendo abundancia de hortalizas, frutas y verduras, frutos secos, cereales integrales, pescados naturales, lácteos fermentados, aceite de oliva extra virgen y condimentos naturales para el aliño, y en el caso del aceite también para la cocción.

sobrantes, evitando la sobrecarga de la maquinaria metabólica, contando nuestro organismo con los nutrientes necesarios para afrontar cualquier proceso inesperado. Mejorar nuestra dieta sin olvidar el placer de disfrutar de comer, contribuye al rendimiento diario, el sueño reparador y el sosiego emocional.



Evitar los snacks y todo tipo de alimentos muy procesados hace parte de la dieta, así como suprimir el exceso de ingesta de cárnicos, sumado a ser frugales, es decir, realizar comidas sencillas y poco abundantes, que en el caso colombiano es posible gracias a la variedad y riqueza culinaria de nuestro país.

## En estos tiempos de pandemia qué dieta debemos llevar

Todos nos preguntamos qué es una dieta saludable y para responder esta incógnita generalizada no se puede dar una fórmula uniforme para todos, pero si podemos identificar tendencias o patrones que a través de la experiencia han demostrado resultados efectivos. Uno de estos patrones identificados es la dieta mediterránea, la cual se ha comprobado que contribuye eficazmente a prevenir algunas de las enfermedades más prevalentes como lo son algunos tipos de cáncer, beneficios palpables sobre el estado de ánimo, mejora en los procesos cognitivos, un evidente control del peso corporal, entre otras ventajas, que incluye una menor tasa de mortalidad entre las personas que la consumen.

Planear lo que vas a comer, permite balancear los nutrientes básicos que vas a ingerir cada vez que te sientes a la mesa

## Medidas alimentarias saludables

**Tener un menú semanal:** planear lo que vas a comer y preparar en la semana -si es el caso-, permite balancear los nutrientes básicos que vas a ingerir cada vez que te sientes a la mesa, te permitirá evaluar cuales son las mejores combinaciones, así como ser muy eficiente a la hora de hacer el mercado, ya que obedecerá a un plan previamente establecido.

**Frutas, verduras y productos frescos en la mesa:** hasta en los peores momentos de la pandemia, en la mayoría de los territorios hubo suministro de productos frescos, la producción del campo no se estancó de modo crítico. Por eso no hay excusa para no incluir los productos frescos, las frutas y las verduras dentro de la dieta diaria, aprovechando la diversidad de sabores y nutrientes que nos puede aportar cada uno.

**Ejercicio como fuente de energía y vitalidad:** la actividad física conlleva diferentes procesos asociados que contribuyen a la salud del cuerpo. Una dieta balanceada para no perder las horas dedicadas a ejercitarse durante la semana, o una correcta hidratación durante la sesión de ejercicios son solo dos ejemplos de los espacios o hábitos saludables que acompañan una práctica física, además de la producción sustancias como las endorfinas, que contribuyen a mejorar los estados de ánimo, tan necesarios durante esta pandemia.

El aguacate, el salmón, las legumbres, los cítricos, las frutas como las fresas, la naranja, la mandarina, y los alimentos ricos en zinc -como huevos y cereales-, son alimentos que contienen antioxidantes que retrasan el envejecimiento y protegen el cuerpo de enfermedades como la artritis, las alergias, la gripe y los resfriados comunes, porque apoyan a subir las defensas.

### Alimentos limpios para nuestro organismo:

Los productos alimenticios que compramos en los supermercados, plazas de mercado, etc., siempre están al alcance de todos, por lo tanto es importante lavarlos y desinfectarlos muy bien antes de su consumo, siguiendo un protocolo estricto. Para entrenarte en esto te recomendamos consultar y estudiar el Manual Sobre las Cinco Claves Para la Inocuidad de los Alimentos de la Organización Mundial de la Salud, disponible en internet.



Hoy más que nunca es importante rediseñar nuestra dieta diaria, apropiándonos de una alimentación que nos provea salud y bienestar, generando una reinención en nuestro placer de comer.

#### → Fuentes

- <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/coronavirus/alimentos-para-subir-las-defensas-y-cuidarse-del-coronavirus>. Página consultada el 4 de noviembre de 2020.
- <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1267856/>. Página consultada el 4 de noviembre de 2020.
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Página consultada el 4 de noviembre de 2020



# La Posibilidad de un Futuro Mejor que Despertó en la Pandemia

Por Revista ARLPrensa

**La pandemia del COVID-19 y el confinamiento obligatorio, dejaron al descubierto la posibilidad de vivir en un mundo con un aire más limpio, así como causar modelos de transporte más eficientes y amigables con el medio ambiente.**

El impacto de la pandemia del COVID-19 ha sido devastador en el mundo, la realidad se transformó completamente y en ese espacio de crisis han surgido como oportunidad nuevas maneras de actuar para lograr un futuro mejor para la humanidad.

“La pandemia nos ha dado una idea de cómo podría ser nuestro mundo si tomáramos los audaces pasos necesarios

para frenar el cambio climático y la contaminación del aire. Nuestro aire y agua pueden ser más limpios, nuestras calles pueden ser más tranquilas y seguras, y podemos encontrar nuevas formas de trabajar mientras pasamos más tiempo con nuestras familias”, expresó Tedros Adhanom Gebreyesus, director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

A continuación se exponen las seis recomendaciones de la OMS para lograr un futuro diferente:

## **1. Proteger y preservar la fuente de la salud humana: la naturaleza**

La fuente original de todo el aire, el agua y los alimentos saludables es el medio ambiente, este a su vez crea sociedades saludables que crean las economías de los diferentes países.

El romper el equilibrio de la naturaleza por la acción humana como la deforestación, las prácticas agrícolas intensivas y contaminantes, el manejo, así como el consumo de vida silvestre que además aumenta el riesgo de enfermedades infecciosas emergentes en humanos, de las cuales más del 60% se originan en animales silvestres. La disminución del impacto humano en el medio ambiente contribuirá a reducir el riesgo de futuras epidemias, pasando a una posición más proactiva y no solo limitarnos a la detección temprana y el control de brotes, como ocurrió con el COVID-19.

## **2. Invertir en servicios esenciales, desde agua y saneamiento hasta energía limpia en instalaciones sanitarias**

Los riesgos ambientales y laborales que se pueden evitar o prevenir, generan una cuarta parte de todas las muertes en el mundo aproximadamente, millones de personas en el mundo carecen de acceso a los servicios más básicos para proteger su salud.

En el caso de la prevención de la propagación del COVID-19, las instalaciones de lavado de manos son esenciales para la prevención de la transmisión, pero un 40% de la población mundial no las tienen.

Para poder avanzar en este punto es clave que las instalaciones de atención médica se equipen con servicios de agua y saneamiento, como también el acceso a la energía eléctrica necesaria para los procedimientos médicos, así como el equipo de protección necesario para salvaguardar a los profesionales de la salud.



Muchas veces no es visible, pero la contaminación del aire, en particular la procedente del tráfico, es la causa de algunas de nuestras enfermedades más comunes. Cáncer de pulmón, ictus, enfermedades respiratorias y un largo etcétera son causadas por esta asesina invisible. Más allá de la polución, el entorno urbano en el que vivimos impacta directamente en la salud y el bienestar.

## 4. Promover sistemas alimentarios saludables y sostenibles.

El consumo de dietas altas en calorías y la falta de acceso a alimentos, son en este momento la principal causa de problemas de salud en el mundo. La mala alimentación da pie a la aparición de la obesidad y la diabetes, que son a su vez factores de riesgo de muerte en pacientes con COVID-19.

Otro factor importante para la aparición de nuevas enfermedades es el uso del suelo, grandes extensiones de tierra se destinan cada año para criar ganado, lo que contribuye aproximadamente en un cuarto de las emisiones mundiales de gases con efecto invernadero. “Si el mundo pudiera cumplir con las pautas dietéticas marcadas por la Organización Mundial de la Salud, esto salvaría millones de vidas, reduciría el riesgo de enfermedades y reduciría en gran medida las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero”, asegura la OMS.

## 5. Construir ciudades saludables y habitables.

En todas las ciudades del mundo se puede promover el uso del transporte público, los desplazamientos en bicicleta o a pie, como parte de una nueva cultura que transforme los efectos contaminantes de las ciudades. La mejora en la calidad del aire, la disminución de mortalidad por accidentes de tránsito y reducir los tres millones de muertes por problemas asociados a la inactividad física, son algunos de los beneficios que puede traer este cambio de cultura.

El escenario actual es que más del 50% de la población mundial en este momento vive en ciudades, las cuales a su vez son responsables de un poco más del 60% de la actividad económica y las emisiones de gases de efecto invernadero, principalmente por el uso del vehículo particular para realizar los desplazamientos diarios.

Ciudades como Milán, París, Londres y la misma Bogotá, han reaccionado a la crisis de COVID-19 al peatonalizar calles y aumentar las ciclovías, lo que se traduce en transporte con distancia física suficiente durante la pandemia, permitiendo que se continúe la actividad económica y la calidad de vida, al reducir el ritmo de contagio y sumar esfuerzos a una mejor calidad del aire.



## 6. Dejar de usar el dinero público para financiar la contaminación

Más de 400 mil millones de dólares se gastan cada año en subsidios de los gobiernos a los combustibles fósiles, los cuales son los responsables del cambio climático y afectan la calidad del aire que se respira.

Generalmente los costos de salud y otros impactos de esta contaminación no se compensan con una sobretasa o con un porcentaje del precio del combustible. El valor de este subsidio supera el medio billón de dólares por año, que es más de lo que se invierte en salud a nivel mundial y 2.000 veces el presupuesto de la OMS.

Un precio de los combustibles fósiles que tenga equivalencia con el daño que causan, disminuiría radicalmente las emisiones de efecto invernadero y aumentaría el 4% del PIB mundial en ingresos, además reduciría aproximadamente a la mitad las muertes por contaminación del aire exterior.

Un movimiento global por la salud y el medio ambiente

“A medida que algunos países comienzan a reabrir sus sociedades y economías, la pregunta que debemos responder es si volveremos a ser como eran las cosas o si aprenderemos las lecciones que la pandemia nos está enseñando sobre nuestra relación con nuestro planeta. Reconstruir mejor significa reconstruir de manera más ecológica”, concluye el director de la Organización Mundial de la Salud.

→ Fuente

- <https://nacionesunidas.org.co/onu-internacional/seis-pasos-para-un-planeta-mas-limpio-y-saludable-despues-de-la-pandemia-del-coronavirus/>  
Página consultada Noviembre 6 de 2020.



# Viajes seguros durante la Pandemia

Por Revista ARLPrensa

Desde marzo de 2020 debido al confinamiento obligatorio, los viajes programados de muchas personas -ya sea por placer o trabajo-, se convirtieron en itinerarios internos de no más de 15 pasos de desplazamiento, para llegar a su destino más lejano. Muchos viajes programados o proyectados tuvieron que ser aplazados indefinidamente.

Sin embargo, con el transcurrir del tiempo y la evolución de la pandemia, poco a poco se van teniendo medidas menos restrictivas. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha revelado que el confinamiento es el

último recurso al cual acudir para controlar la pandemia, ya que provoca efectos secundarios como violencia de género y afectaciones a la salud mental principalmente, situaciones que se pueden evitar si el uso adecuado del tapabocas supera el 95% entre las personas.

De nuevo se abre en el mundo la posibilidad de viajar, sin olvidar que el uso del tapabocas debe estar acompañado del lavado de manos y el distanciamiento social, entre otras muchas medidas que se deben tener en cuenta a la hora de salir de nuestro lugar de residencia.

## Infórmese sobre requisitos y restricciones

Estar al tanto de las condiciones y restricciones tiene el sitio que se va a visitar, puede evitar que tenga sorpresas, como por ejemplo tener que quedarse en un lugar confinado durante 14 días después de su arribo.

Los sitios en internet de los servicios de salud de cada destino son la mejor manera para informarse sobre los requisitos y disposiciones de cada destino para prevenir el contagio de COVID-19.



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos, recomiendan seguir estos pasos para protegerse y proteger a otros al viajar:

- Use el tapabocas.
- Cubra su boca al toser o estornudar.
- Mantenga una distancia de 2 metros entre usted y los otros cuando sea posible.
- Evite tener contacto con personas enfermas.
- Evite tocar las superficies con que se tienen contacto frecuente como botones del ascensor, pasamanos, entre otros. Si necesariamente debe tocarlas, luego de hacerlo aplique alcohol en tus manos o lávelas con agua y jabón.
- Evite tocar los ojos, la nariz, y la boca.
- Lava con frecuencia sus manos, especialmente después de usar el baño, antes de comer, luego de toser, estornudar, o sonarse la nariz.
- Al lavar las manos frecuentemente, hágalo durante por lo menos 20 segundos.
- A falta de agua o jabón, use un desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol. Cubra todas las superficies con el desinfectante, y frote las manos hasta que estén secas.

## Viajar en avión

La mayoría de los virus no se diseminan fácilmente en los aviones, gracias a los filtros con que cuentan las aeronaves en las que nos desplazamos, sin embargo, en un vuelo muy lleno será difícil mantener el distanciamiento adecuado, además de las filas en los puntos de control de los aeropuertos en donde siempre se encuentra un número alto de personas.

- Los agentes de migración podrán pedir que quiten la mascarilla para identificación.
- Los viajeros deben poner las tarjetas (impresas o electrónicas) directamente en el escáner y luego levantarlas para que las revisen.
- Podrá tener un envase con desinfectante para manos de hasta 12 onzas (aprox. 350 mililitros) en su equipaje de mano. Estos envases se deben estar fuera del equipaje durante el registro.
- Los alimentos deben ir empacados en bolsas de plástico y deben ponerse en una bandeja para su registro, esto depende de las características y disposiciones de cada aerolínea.
- Es recomendable en el paso por los filtros de seguridad que las correas, billeteras, llaves, y teléfonos celulares se pongan en el equipaje de mano y no en la bandeja, reduciendo la necesidad de tocar estos objetos durante el registro.



## Viajes en carro

Antes de viajar por tierra, estas son las cosas que debes tener en cuenta:

- Planee el viaje de tal manera que deba detenerse lo menos posible. La noche anterior descanse bien y no conduzca si tiene sueño.
- Tenga tapabocas, paños desinfectantes y jabón para las manos en un lugar fácilmente accesible, para usarlos durante el viaje si es necesario.
- Tenga suficiente agua y comida, de preferencia alimentos no perecederos muy útiles en caso de acceso limitado a restaurantes y supermercados.
- Para llenar el tanque de gasolina evite bajarse del vehículo, en caso de hacerlo limpie las manijas y los botones con un paño con desinfectante antes de tocarlos. Desinfecte sus manos después de interactuar con el bombero al hacer el pago del combustible.
- Si come por el camino, opte por restaurantes que ofrezcan atención con todas las normas de bioseguridad.

Evite asistir a lugares muy concurridos, espacios cerrados con poca ventilación y reuniones sociales o masivas como conciertos, eventos y fiestas.

No viaje en horas pico, planee transitar por las vías menos congestionadas.

## Viajes en otros medios de transporte

Estar a dos metros de distancia de otras personas por un tiempo prolongado, en el caso de un viaje en bus, puede ponerlo en alto riesgo de contraer o transmitir el coronavirus. Adopte los protocolos necesarios y expuestos en este artículo para salvaguardar su salud.

Si el viaje es en avión, seguramente necesitará utilizar servicio público de transporte masivo o individual para desplazarse al hotel o lugar donde permanecerá. Tome todas las precauciones de bioseguridad o contemple la posibilidad de alquilar un vehículo para su desplazamiento. Puede informarse del servicio transporte desde aeropuerto del hotel en que se va a alojar, si es el caso.

Si tomará un taxi, de ninguna manera se siente en el frente. Cargue y descargue su propio equipaje. Si usa transporte público, mantenga el distanciamiento físico, use el tapabocas siempre y el desinfectante para manos, lávese las manos al llegar a su destino.





## Hoteles y otros alojamientos

El sector hotelero es consciente de la preocupación de los viajeros por el coronavirus y la seguridad. Por eso la mayoría en sus sitios web o líneas de contacto están prestos a comunicar los protocolos y medias que están tomando para proteger a sus huéspedes. Algunas de las medidas tomadas por los diferentes hoteles son:

- Limpieza más frecuente y detallada de las áreas públicas, ascensores, cuartos, y también de la preparación de comida y lavandería.
- Medidas de distanciamiento físico en el vestíbulo, la recepción, y las áreas de estacionamiento.
- Uso de tapabocas para el personal y los huéspedes.
- Pago sin contacto físico.
- Capacitación de los empleados concentrada en lo siguiente:
  - Procedimientos para el lavado de manos.
  - Protocolos para limpieza y desinfección.
  - Uso de equipo personal de protección.
- Protocolos en el caso que un huésped se enferme, que deben incluir cerrar temporariamente el cuarto del huésped para limpieza y desinfección.

Para su mayor tranquilidad puede solicitar una habitación no haya estado ocupada en las últimas 24 horas. Al llegar a su cuarto de hotel o casa de alquiler, desinfecte todas las superficies que se tocan con frecuencia, como chapas de las puertas, interruptores de luz, mesas, escritorios, teléfonos, controles remotos, llaves del agua, etc.

De ninguna manera deje de hacer uso del tapabocas y las medidas de autocuidado

Consulte el nivel de infección de la zona que planea visitar, a mayor volumen de casos más probabilidad puede tener de quedar infectado, consulte las fuentes oficiales.

## Lista de cosas para llevar

Cuando comience a empacar para su viaje, recuerde los medicamentos que requiere, así como los elementos necesarios para tener un viaje seguro:

- Tapabocas.
- Desinfectante para manos a base de alcohol (por lo menos 60 % de alcohol).
- Pañitos desinfectantes (por lo menos 70 % de alcohol) para limpiar superficies.
- Termómetro.

En esta nueva realidad la bioseguridad se convirtió en algo cotidiano, por eso tener los elementos necesarios y los cuidados adecuados es fundamental para tener la mejor experiencia de viaje, si esos son sus planes. Atienda estas recomendaciones para su cuidado y el de las demás personas.

### → Fuentes

- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html> página consultada el 6 de Noviembre de 2020.
- <https://www.unicef.org/es/coronavirus/viajar-en-familia-durante-la-covid-19> página consultada el 6 de Noviembre de 2020.
- <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/salud/covid-19-sigue-estos-consejos-si-vas-viajar> Página consultada el 6 de Noviembre de 2020.

## Colombia se compromete a reducir emisiones en un 51%.

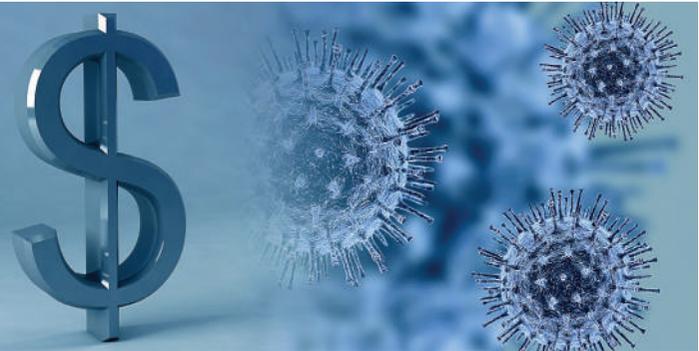
Como parte de la actualización de la Contribución Determinada a Nivel Nacional (NDC por sus siglas en inglés), con las que se pretende cumplir el Acuerdo de París, el presidente Iván Duque anunció que la meta para Colombia al 2030 será reducir la emisión gases con efecto invernadero en un 51%. Esta meta es un aporte del país a la meta mundial de alcanzar la neutralidad del carbono Enel año 2050.

Fuente: Ministerio del Medio Ambiente.

## Recuperación post COVID-19 será lenta.

Un informe conjunto entre la OIT y la CEPAL resalta que la pandemia del COVID-19 ha provocado la peor contracción económica de los últimos 100 años. Se estima que si en Latinoamérica y el Caribe se logra un crecimiento del 3% anual en el PIB, hasta el 2023 se llegaría a indicadores similares a los alcanzados en 2019.

Fuente: OIT.



## El PRASS como estrategia contra el COVID-19.

Dada la reapertura económica, el Ministerio de Salud y Protección Social creó la estrategia Pruebas, Rastreo y Aislamiento Selectivo Sostenible – PRASS para el rastreo de contactos y casos sospechosos, con el objetivo de reducir la velocidad de transmisión y mortalidad por COVID-19 en el país.

El Decreto 1374 de 2020 describe las responsabilidades de todos los actores y el alcance del Programa, el cual es complementario a las estrategias de vigilancia epidemiológica como la investigación epidemiológica de campo (IEC) y la búsqueda activa comunitaria (BAC).

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social

## 20 empresas colombianas son premiadas por sus prácticas de equidad de género.

Por promover prácticas equitativas de género al interior de sus organizaciones, el gobierno nacional reconoció la labor que vienen desempeñando 20 empresas colombianas vinculadas al Sello “Equipares” del Ministerio del Trabajo, con el fin de reducir las brechas en el mercado laboral.

Este programa ha impactado la calidad de vida y el bienestar de 175.415 personas, de las cuáles 80.690 son mujeres pertenecientes a las organizaciones que se encuentran implementando el sello.

Fuente: Ministerio de Trabajo

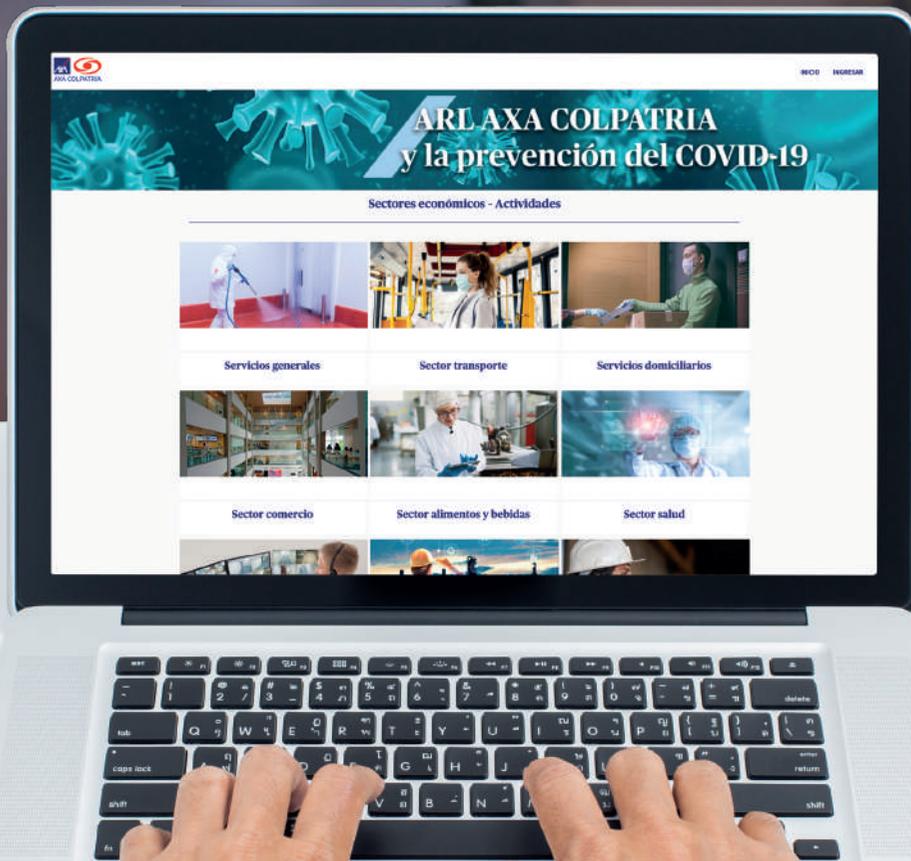


# Plataforma de interacción permanente COVID-19

Acompañamos a nuestros clientes de ARL a través de publicaciones diarias en nuestra **Plataforma de Asesoría Virtual AXA COLPATRIA**.

Incluye material técnico, legal y administrativo para diferentes sectores de la economía nacional, entre ellos hidrocarburos, manufactura, construcción, comercio, salud, vigilancia, alimentos y bebidas, servicios domiciliarios, así como temas generales dirigidos a empleadores y trabajadores, cuyo propósito es orientar a nuestros afiliados en las medidas de prevención, control y mitigación ante la emergencia sanitaria por Covid-19.

[www.asesoriavirtualaxacolpatria.co](http://www.asesoriavirtualaxacolpatria.co)



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

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

[www.axacolpatria.co](http://www.axacolpatria.co)

 AXA COLPATRIA