



# ARL

prensa

ISSN 0124 - 6763

www.axacolpatria.co



**Dime en qué trabajas  
y te diré qué necesitas comer**



AXA COLPATRIA

# Un equipo más productivo, más protegido.

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



AXA COLPATRIA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

A photograph of two men wearing white hard hats, standing in an industrial setting. The man on the left is wearing a dark blue suit and tie, while the man on the right is wearing a grey and blue work jacket. They appear to be in conversation. The background shows industrial structures, including a yellow crane hook and scaffolding.

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

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

#### DIRECCIÓN

Karloc Contreras Buelvas

#### COORDINACIÓN PUBLICACIÓN

Laura Parra Quintero

#### COMITÉ EDITORIAL

Karloc Contreras Buelvas /  
Alberto Pardo / Jesús Ernesto  
Becerra / Jimmy Alejandro Salinas  
Poveda / Laura Parra Quintero /  
Sofía Rodríguez / Yesenia Paola  
Peña Meléndez.

#### DIRECCIÓN GENERAL

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

#### ASISTENCIA AXA COLPATRIA

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

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

#### 6 / ACTUALIDAD

Responsabilidad al volante: un asunto de seguridad y salud en el trabajo

#### 9 / SEGURIDAD INDUSTRIAL

Prevención de riesgos en espacios confinados.

#### 12 / SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

El juego como herramienta para gestionar la seguridad y salud en el trabajo.

#### 16 / LEGISLACIÓN

Entidades públicas y privadas del país deberán desarrollar y ejecutar Plan de Gestión del Riesgo.

#### 19 / NUESTROS SERVICIOS

Programa Integral de Capacitación, PIC 2018.

#### 25 / DE INTERÉS

Aeróbicos para tus neuronas.

#### 28 / SALUD

Dime en qué trabajas y te diré qué necesitas comer.



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

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

#### EDITA



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

#### FOTOGRAFÍA

ARLPrensa - Germán Enciso A.  
Comunicaciones Ministerio de  
Trabajo - © Purestock - Photo Disc  
® - 123RF® - Pixabay.

#### 31 / EMERGENCIAS

Primeros auxilios en caso de emergencia.

#### 34 / HOJA DE VIDA

Griselda Janeth Restrepo, Ministra de Trabajo.

#### 38 / DEPORTE

Beneficios de la actividad física.

#### 40 / TURISMO

Isla de Providencia: un paraíso de calma y quietud para descansar.

#### 42 / NOTICIAS



# La capacitación en prevención de riesgos laborales

Estamos convencidos de que la capacitación dentro de las organizaciones es un asunto de importancia estratégica pues contribuye al desarrollo personal y profesional de los individuos a la vez que ofrece grandes beneficios a las empresas. Esta promueve una cultura de prevención orientada a evitar accidentes de trabajo y disminuir las enfermedades laborales mejorando las condiciones de trabajo e incrementando la productividad.

En AXA COLPATRIA, contamos con el Programa Integral de Capacitación - PIC, creado para todas nuestras empresas afiliadas, que ofrece capacitación en temas de seguridad y salud en el trabajo, orientados a evitar accidentes y a disminuir la incidencia de enfermedades laborales.

Este programa ofrece talleres de formación, tanto presencial como virtual, en los que no solamente se abordan los conceptos centrales de la prevención sino que además se hace mucho énfasis en la práctica. Están dirigidos a todos los colaboradores que dentro de cualquier empresa afiliada a AXA COLPATRIA se desempeñen en cargos relacionados con el impacto y liderazgo en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SG-SST).

Esperamos que se dé más importancia dentro de las empresas a este aspecto y se integre a los responsables a las capacitaciones ofrecidas por AXA COLPATRIA y así contribuir a la creación de una verdadera cultura de la seguridad que a largo plazo se refleje en empleados satisfechos y compañías prósperas.

KARLOC CONTRERAS BUELVAS  
Director de Líneas de Salud y ARL

# Responsabilidad al volante: un asunto de seguridad y salud en el trabajo



La accidentalidad vial es un problema de salud pública que año tras año causa millones de muertes en el mundo.

Se calcula que anualmente la accidentalidad produce 1,25 millones de fatalidades y es la primera causa de muerte de personas entre los 15 y 29 años. Por su parte, en Colombia los accidentes de transporte ciegan la vida de unas 7 mil personas al año y se establecen como la segunda causa de muerte violenta en el país, según datos del Informe Forensis 2016.

Estas estadísticas son el resultado de la conjugación de varios factores, entre los que pueden contarse la intolerancia, la negligencia, la irresponsabilidad, la falta de respeto frente a la vida y la debilidad de las campañas de prevención que deberían tener un papel preponderante en la agenda de los gobiernos.

Según análisis del comportamiento, ocho de cada diez colombianos piensan que este es un tema importante; seis de cada diez

lo ven como un problema muy grave pues creen que el principal obstáculo en la construcción de una cultura vial es que predomina la emoción sobre la razón en la conducta que los seres humanos exhiben en las carreteras, y no la responsabilidad con inteligencia, pues al parecer, lo importante para muchos de quienes manejan es llegar a su destino lo antes posible, sin importar lo que haya que hacer y sin poner en consideración los riesgos a los que se exponen ellos mismos y a los demás.

Estas cifras no deben servir al propósito exclusivo de alarmarnos e impresionarnos sino a crear conciencia, ya que en el país la accidentalidad vial es la primera causa de muerte en niños entre los 5 y 14 años, que no manejan, y la segunda razón de fallecimiento de personas entre los 15 y los 44 años, incluso por encima de las enfermedades cardiovasculares.



## ¿Quiénes están más expuestos a accidentes de tránsito?

Con relación a los medios de transporte se estima que las muertes y heridos producidos por año se distribuyen así: en los peatones (25,51 % de las muertes, 19,99 % en heridos), usuarios de bicicleta (5,21 % de las muertes, 6,07 % en heridos) y los ocupantes de motocarro o motocicleta (51,50 % de las muertes, 57,08 % en heridos).

De estos factores el que más preocupa hoy en día a las autoridades viales es el de la alta accidentalidad de las motocicletas, pues: en el año 2016 se presentó por primera vez, desde que se tiene registro, una proporción de más del 50 % de la concentración de las fatalidades por accidentes de transporte en un vehículo motorizado de dos ruedas, lo anterior enmarca una preocupación de orden nacional dada la vulnerabilidad y el crecimiento de viajes en motocicleta en las ciudades colombianas, destaca el Informe Forensis de 2016.

Esta es, en términos generales, una buena radiografía de la accidentalidad vial en el país. Es importante conocer toda esta información para alertar a la población, crear conciencia y empezar a crear una verdadera cultura del respeto por la vida, que se refleje en tasas de accidentalidad cada vez más bajas.



## Responsabilidades de los conductores profesionales

Ser un profesional al volante implica conocer las propias limitaciones y trabajar sobre ellas, desarrollar destrezas para percibir a tiempo el riesgo y poder reaccionar al mismo. Es indispensable ser capaz de ponerse en el lugar de otros (peatones, ciclistas, motociclistas y demás conductores), quienes al igual que quien está al volante, son ciudadanos, usuarios de las vías, con el mismo derecho a la vida y a la integridad física.

Un conductor que, por ejemplo, trabaja para una compañía y se tiene que desplazar por la ciudad en un carro repartidor, debe saber distinguir las conductas adecuadas e inadecuadas, debe caracterizarse por el auto-control para no dejarse llevar por las situaciones de agresividad que puedan desatar conflictos y, además, debe tener un gran sentido de responsabilidad para cumplir las reglas establecidas, antes que obedecer a sus pasiones momentáneas.

Esto como un gesto de respeto por los demás en calles y carreteras, y como parte de su trabajo, pues además de tener, de alguna forma, la vida de otros en sus manos, es también el representante de una marca o una compañía, que puede verse afectada por su inadecuado desempeño en las vías.

---

El tráfico, el estrés laboral, y la falta de organización para cumplir con los horarios, resultan explosivos a la hora de manejar.

## Cómo identificar la fatiga

El cansancio relativo a la actividad de conducir es uno de los determinantes del desempeño de quienes lo hacen, por esto todo profesional del volante debe saber identificar los síntomas de fatiga y así evitar acciones inconscientes que puedan perjudicar la vida de un ser humano. Recordemos que la concentración es indispensable para realizar maniobras en el momento justo.

Cuando se presenten síntomas como pesadez en los ojos, parpadeo constante por sueño, dolor de cabeza, sensación de zumbido en los oídos, incomodidad en la silla del vehículo y adormecimiento de brazos y piernas, es indispensable que el conductor descanse, allí puede estar la diferencia entre la vida y la muerte.

## Ropa y alimentación

Muchos conductores piensan que la ropa que usan para trabajar no es importante, sin embargo es vital para enfrentar las variaciones climáticas, determinantes en el bienestar de los conductores. La dieta también es muy importante, ya que ingerir alimentos muy pesados disminuye la lucidez, sobre todo si se maneja de noche.



## Para que no se le olvide

Para evitar los problemas y percances en la vía, que pueden llegar a costar la vida, no solo la humana, sino la de animales también, es importante que todos y cada uno de los conductores manejen con mucho cuidado, a la velocidad permitida y observando todas las normas correspondientes, pero sobre todo teniendo una elevada conciencia sobre el valor de la vida puede ayudarnos a salvar muchas de ellas, lo mismo que rechazar el egoísmo y las leyes propias, causantes de cientos de miles de muertes cada año.



En AXA COLPATRIA trabajamos por fortalecer la seguridad vial y el bienestar en el trabajo. Lo invitamos a ingresar a <https://asesoriavirtualaxacolpatria.co>, nuestra plataforma de formación para realizar nuestros cursos virtuales en seguridad vial para trabajadores, con contenidos para desarrollar nuestra cultura en la vía y de vida y en Plan estratégico de seguridad vial que orientará a su empresa en la implementación de acciones para prevenir accidentes por esta causa desde su organización.

### → Fuentes

- Primer estudio de Comportamiento y Seguridad Vial en Colombia.
- Informe Forensis 2016 del Instituto de Medicina Legal.
- <http://www.cesvicolombia.com>, boletín informativo No. 3.



# Prevención de riesgos en espacios confinados

En el ámbito de la seguridad laboral los espacios confinados se entienden como aquellos que son potencialmente riesgosos como por ejemplo atmósferas peligrosas por falta de oxígeno, concentración de contaminantes por encima de los valores límites permitidos o presencia de sustancias explosivas dentro de los límites de inflamabilidad.

La Administración de Seguridad y Salud Laboral (OSHA) define los espacios confinados como aquellos sitios cerrados o parcialmente cerrados que tienen las siguientes características:

- No ha sido pensado ni diseñado para estar ocupado por personas.
- Su acceso es restringido y tampoco se ajusta a las especificaciones de salida y entrada de personas.
- Implica riesgos para la salud y seguridad de los trabajadores que entren en ellos por su construcción, localización o atmósfera, los materiales o sustancias que se almacenan o circulan en el sitio, la clase de actividad laboral que se desarrolla ahí adentro, así como por los procesos y maquinarias allí contenidos.

Algunos ejemplos de espacios confinados son: silos, barriles, bóvedas de seguridad, tanques, alcantarillas, tubos, pozos de acceso, camiones o carros tanque, alas de naves, diques y zanjas.



## Clasificación

Los espacios confinados se pueden dividir en tres clases de acuerdo al grado de peligro para la vida de los trabajadores.

### Clase A

Aquellos en donde hay un inminente peligro para la vida. Generalmente riesgos atmosféricos (gases inflamables o tóxicos, deficiencia o enriquecimiento de oxígeno).

### Clase B

Los peligros potenciales se presentan por lesiones y enfermedades que no comprometen la vida ni la salud y pueden controlarse a través de los elementos de protección personal. Por ejemplo: aquellos cuyo contenido de oxígeno, gases inflamables y su carga térmica están dentro de los límites permisibles.

### Clase C

Las situaciones de peligro no exigen modificaciones especiales a los procedimientos normales de trabajo o el uso de Elementos de Protección Personal (EPP) adicionales. Por ejemplo: tanques nuevos y limpios, fosos abiertos al aire libre, cañerías nuevas y limpias, etc.



## Normas de seguridad en espacios confinados

Tradicionalmente existen tres grandes clases de prácticas tendientes a controlar los riesgos de un espacio confinado: controles de ingeniería, controles administrativos y uso de equipos de protección personal.

Los primeros se diseñan para eliminar un determinado riesgo (ventilación mecánica, por ejemplo), mientras que los segundos (permisos de ingreso para ciertas áreas bajo protocolos específicos) y los terceros (uso de prendas y equipos de protección) buscan minimizar la exposición al riesgo presente.

Esta descripción es general, pero en casos particulares a veces es necesario aplicar medidas especiales, como por ejemplo acciones tendientes a mantener unas ciertas características del aire, prevenir incendios y explosiones y controlar las fuentes de energía. Veamos algunas medidas de seguridad para estos casos:

### Mantener la calidad del aire

Se entiende que en un espacio confinado cuya atmósfera represente un riesgo para los trabajadores, la ventilación natural no es suficiente para mantener condiciones seguras, en cuyo caso es necesario recurrir a ventilación mecánica (ventiladores, rejillas, ductos).

#### Algunos aspectos puntuales a considerar son:

- ✦ Si hay un sistema de ventilación mecánica debe ir acompañado de un sistema de alarma en caso de que este falle para advertir a los trabajadores.
- ✦ Debe verificarse con regularidad que el aire esté libre de contaminantes por acción del sistema de ventilación.
- ✦ Bajo ninguna circunstancia debe reemplazarse la circulación de aire fresco por oxígeno pues crecerán las posibilidades de incendios y explosiones.

### Prevenir incendios y explosiones

Actividades que requieran del uso de llamas o en los que hay fuentes de ignición no deben realizarse en espacios confinados a menos de que se controlen estos factores:

- ✦ Todos los gases inflamables, líquidos y vapores sean eliminados previamente al uso de fuegos o llamas.
- ✦ Todas las superficies que tengan vertimientos de combustibles deben limpiarse exhaustivamente.

## RIESGOS GENERALES EN ESPACIOS CONFINADOS

Tipo de Riesgo	Descripción	Consecuencias	Método de Control
Explosión	Acumulación de gases o vapores dentro de los rangos de inflamabilidad superior e inferior.	Explosión ante una fuente de ignición capaz de generar el calor necesario.	Realizar mediciones de niveles de oxígeno con un oxímetro, niveles de toxicidad, mediante métodos de lectura directa, niveles de inflamabilidad con un explosímetro.
Químico	Acumulación de gases, vapores, material particulado, por encima de los valores límites permisibles.	De acuerdo a la sustancia: Irritación de vías respiratorias, alergias, somnolencia, pérdida del equilibrio, muerte.	Dotar con un sistema de monitoreo personal permanente a los trabajadores (si es necesario). Dependiendo de los resultados anteriores establecer alguno de los sistemas de control que a continuación se aconsejan, o una combinación de los mismos:
Químico	Deficiencia de oxígeno: por debajo de 19,5%	Mareo, malestar, confusión, inconsciencia, hipoxia, muerte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Establecer un sistema de ventilación o suministro de aire forzado, que garantice una atmósfera segura desde el punto de vista de inflamabilidad, toxicidad y niveles de oxígeno.</li> </ul>
Químico	Exceso de oxígeno: por encima de 23,5%	Mareo, malestar, confusión, inconsciencia, hiperoxia. Mejora condiciones de explosividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suministrar y supervisar el correcto uso y mantenimiento de los elementos de protección respiratoria, los cuales deben ser certificados y específicos para cada caso.</li> </ul>
Físico	Altas temperaturas	Estrés térmico, colapso circulatorio, muerte.	Realizar mediciones de temperatura y de acuerdo a los resultados, establecer sistemas de ventilación o enfriamiento del aire. Limitar la exposición dentro de los rangos de los valores límites permisibles.
Mecánico	Trabajos en altura o ambientes de difícil acceso o movimiento.	Caídas de nivel, golpes, traumas.	Procedimientos de trabajo con EPP adecuados.
Eléctrico	Es generalmente un riesgo secundario y obedece a la naturaleza de la labor que se realice.	Electrocución. Fuente de ignición para explosión o incendio.	Puestas a tierra en los equipos. Uso de equipos antichispa.

## Control de fuentes de energía

Todas las fuentes de energía que puedan resultar peligrosas deben ser desenergizadas y bloqueadas antes de la entrada al espacio confinado de manera que el equipo no pueda encenderse accidentalmente.

Las energías peligrosas son aquellas que pueden producir accidentes o incluso la muerte para los trabajadores, la principal es la eléctrica aunque otras fuentes de energía pueden resultar también lesivas, por ejemplo la cinética (la que producen maquinarias o equipos en movimiento), pues pueden, por ejemplo, arrastrar a un trabajador o una parte de su cuerpo y producir accidentes; la energía química de productos almacenados como diesel o fertilizantes que pueden explotar; la energía potencial de resortes, cauchos, poleas o guayas de maquinarias que al soltarse pueden producir lesiones; o la energía térmica de fuentes de agua que se usan para refrigerar, así como los vapores y líquidos sometidos a aumentos de temperatura.

Los accidentes en espacios confinados, en su mayoría son mortales por falta de oxígeno y tienen lugar por no conocer los riesgos presentes.

## Cultura de la prevención

También es necesario asegurar la existencia de una política general en la empresa que apoye la seguridad como medio para proteger la integridad y la salud de las personas, las instalaciones, el medio ambiente y la producción; si la misma contempla todos estos objetivos, no es necesario diseñar políticas específicas para los trabajos en espacios confinados, pero es importante su revisión para que en el marco de ella se pueda aplicar todo el programa y el sistema de gestión para un trabajo seguro. Esta política debe ser utilizada, divulgada y apoyada en la realización de las actividades de prevención y protección para las labores en los espacios confinados.

Esta cultura será el producto del compromiso individual, de forma que la seguridad sea considerada como un tema prioritario para todo el personal en el desempeño de sus funciones. Debe ser una decisión voluntaria, puesto que es adoptada libremente por cada uno de los trabajadores de la empresa y se efectúa en todas las labores que ésta desarrolle, por lo que normalmente se convierte en una norma de obligatorio cumplimiento.

### → Fuentes

- Mario Ramón Mancera Ruiz. Mancera Seguridad y Salud en el Trabajo Ltda.
- National Institute for Occupational Safety and Health Alert. Request for Assistance in Preventing Occupational Fatalities in Confined Spaces. Cincinnati, NIOSH
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Colombia. Resolución 2400.
- "Alerta": Respuesta para la asistencia en fatalidades de prevención ocupacional en espacios confinados, NIOSH, publicación N° 86-100, enero 1986.
- Requerimientos de seguridad para espacios confinados, ANSI Z 117.1 - 1989.



# El juego como herramienta

## para gestionar la Seguridad y Salud en el Trabajo

POR: NIXUS CAPITAL HUMANO

**Vincular la lúdica como componente pedagógico en la empresa, a través del juego y las artes, tiene una doble finalidad: contribuye al desarrollo de las habilidades y competencias de los empleados y es un instrumento eficiente para el avance en los procesos de aprendizaje.**

El juego y el arte potencian la interrelación del conocimiento sensorial del trabajador, es decir de sus experiencias, sus emociones y motivaciones, con su conocimiento racional, es decir lo teórico, lo práctico, lo estandarizado. Esta conjunción, a través de la lúdica, busca desarrollar el poder de comunicar fácilmente comportamientos seguros y saludables y de replicarlos en la empresa con el objetivo de crear una cultura del cuidado de la salud y la integridad física.



La estrategia de la lúdica empresarial requiere de la puesta en marcha de ciertos factores claves, para que los resultados del aprendizaje propiciado por el juego y el arte se conviertan en un modelo de comportamiento y en prácticas laborales a largo plazo.

## Factores claves

### Lúdica asociativa: genera diversión con aprendizaje

George Bernard, reconocido investigador, plantea que los entornos lúdicos potencian el aprendizaje, pues según sus estudios aprendemos el 20% de lo que escuchamos, el 50% de lo que vemos y el 80% de lo que hacemos. A través de entornos lúdicos, basados en la metodología experiencial, potenciamos al 80% la capacidad de aprendizaje, por ello su contenido debería estar asociado a hechos reales que vive el trabajador, cuando eso no sucede, la lúdica se convertirá simplemente en un espacio de esparcimiento.

### El juego para el aprendizaje es aquel cuyas exigencias son mayores a las habituales

El juego, cuando se usa para propósitos de aprendizaje organizacional, debe poner a los participantes en situaciones que requieran integrar su conocimiento sensorial y racional durante el desarrollo del juego, retándolos a proponer formas innovadoras de hacer las cosas, desafiándolos con factores que son comunes en el desempeño organizacional: tiempo límite, calidad y resultados.

### El arte y el juego abren las memorias sensoriales a nivel visual, auditivo y kinestésico

A través del arte y el juego se estimulan dos elementos clave para el aprendizaje: la atención y la emoción. Al cerebro le encanta la novedad, esto hace que libere noradrenalina y se generen emociones, contagiosas por su propia naturaleza.

Las artes, llevadas a la pedagógica empresarial, logran este propósito, conectan al trabajador con esas sensaciones que lo



hacen entrar en sintonía corporal y memoria emocional de fácil repetición. ¿Cuántas veces usted no ha tarareado durante un día un ritmo o una canción “pegajosa”?

### El aprendizaje significativo es aquel que evoca el conocimiento previo y lo compara con el nuevo o experimental

Tener en claro la clase de aprendizaje que se quiere propiciar en el trabajador es un paso importante para escoger la metodología a usar: no es lo mismo la adquisición de una nueva conducta, el cambio de una antigua por una nueva o la creación de un comportamiento que no tiene modelo de referencia y que requiere ser construido, descubierto.

Dependiendo del caso se podrá identificar que no siempre una experiencia lúdica resulta pedagógica y se deberán explorar otras opciones.



## Repasar es repetir de una manera distinta

El objetivo de repasar es fortificar las conexiones de las neuronas para hacer huella en las regiones del cerebro en donde se da el razonamiento, el pensamiento lógico y la conciencia. ¿No es esto lo que se necesita desarrollar en seguridad y la salud?

Sin embargo, es importante tener en cuenta que cada persona aprende en tiempo, velocidad y forma distinta. El juego y las expresiones artísticas ofrecen alternativas pedagógicas que pueden ser muy poderosas para el aprendizaje, porque se usa la memoria emocional, motora y asociativa y no solo la semántica y episódica (o de momento) favoreciendo el repaso y la práctica.



## Practicar para llevar lo aprendido a la memoria a largo plazo

La clave acá es inducir el pensamiento reflexivo que, a través de preguntas, lleva al trabajador a comparar la nueva información con la que él ya tiene en su saber sensorial. El segundo paso es hacer que traduzca a sus propias palabras el aprendizaje, así el proceso de recordación será más fácil.

Para que se dé este proceso reflexivo se necesita un tiempo mínimo de 3 a 5 minutos, posteriormente resultan muy productivas las estrategias post juego, como por ejemplo compartir experiencias en grupos pequeños, convertir ese aprendizaje en alguna pieza visual, un estribillo de una canción con un ritmo conocido, un origami, un video, etc., estas experiencias hacen que el aprendizaje sea focalizado y su socialización y externalización sea más posible.

Alternativas como teatro, cocina, juegos virtuales, de competencia individual y por equipos, stand up comedy, la cuentería, entre otros, facilitan la repetición y el repaso de los aprendizajes rompiendo con la automatización cotidiana y acompasando al adulto con sensaciones placenteras e intencionadas hacia una conciencia de riesgo que favorezca comportamientos de autocuidado repetitivos.

La lúdica pedagógica es una herramienta que facilita una conciencia desde ciertas regiones del cerebro que, por tanto, requiere menos supervisión. El juego debe asociarse a la experiencia cotidiana del trabajador, debe ser retador para desarrollar su capacidad resolutoria, novedoso y emocional, para propiciar repastos desde la memoria motora, emocional y asociativa.

Trabajamos para hacer de la Gamificación para el aprendizaje, un asunto muy serio: en <https://asesoriavirtualaxacolatpatria.co>, nuestra plataforma de formación encontrará cursos con recursos basados en estos conceptos y en la sección de entretenimiento juegos de diversa índole que le permitirán fortalecer sus procesos de capacitación empresarial, a los trabajadores y sus familias en la creación de una cultura de prevención hacia el bienestar del capital humano.

### → Fuentes

- BERNARD SHAW. George. Actividades Lúdicas, constructivismo y aprendizaje experiencial. 2012
- PALACIOS, Margarito (2000) Aprendizaje organizacional. Conceptos, procesos y estrategias, mayo-agosto 2000. Año 6, Número 15
- NONAKA, Ikujiro & TAKEUCHI, Hirotaka (1995). The Knowledge Creating Company. New York .Oxford University Press, pp. 60-102.
- ROSLER, Roberto. El arte de captar la atención. Conferencia 4to Congreso de Neurociencia Buenos Aires 2014.










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



Del Latín  
"apoyarse en"

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

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



**Contáctenos**

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

(571) 653 8444

(57) 322-346-1050

[info@nixus.com.co](mailto:info@nixus.com.co)

[www.nixuscapitalhumano.com](http://www.nixuscapitalhumano.com)





# Entidades públicas y privadas del país deberán diseñar y ejecutar **Plan de Gestión del Riesgo**



En un esfuerzo más por poner al país en la ruta del logro de estándares internacionales de gestión del riesgo, el 20 de diciembre de 2017 el Departamento Administrativo de la Presidencia de la República expidió el Decreto 2157, en el que se adoptan las directrices generales para la elaboración del Plan de Gestión del Riesgo de Desastres de las Entidades Públicas y Privadas - PGRDEPP, que deberán acoger:

- ✦ Quienes desarrollen actividades en el territorio nacional y estén encargados de la prestación de servicios públicos.
- ✦ Quienes ejecuten obras civiles mayores.
- ✦ Quienes desarrollen actividades industriales o de otro tipo que puedan significar riesgo de desastre debido a eventos físicos peligrosos de origen natural, socionatural, tecnológico, biosanitario o humano no intencional.

Los convocados por el decreto deberán realizar un análisis específico de riesgo que considere los posibles efectos de eventos naturales sobre la infraestructura expuesta y aquellos que se deriven de los daños de la misma en su área de influencia, así como los que se deriven de su operación.

Este decreto establece el marco normativo para esta clase de entidades, y que, por la naturaleza de sus actividades puedan generar condiciones o escenarios de riesgo que en caso de materializarse pudiesen crear daños importantes, al medio ambiente, las personas, la infraestructura de las áreas aledañas y al medio ambiente.



Con base en este análisis deberán diseñar e implementar las medidas de reducción del riesgo y planes de emergencia y contingencia que serán de obligatorio cumplimiento. Estas medidas deberán estar contenidas en el mencionado plan.

Mediante el desarrollo de este minucioso documento los convocados deberán identificar, priorizar, formular, programar y hacer seguimiento a las acciones necesarias para conocer y reducir las condiciones de riesgo (actual y futuro) de sus instalaciones y de aquellas derivadas de su propia actividad u operación que pueden generar daños y pérdidas a su entorno, así como dar respuesta a los desastres que puedan presentarse, permitiendo además su articulación con los sistemas de gestión de la entidad, los ámbitos territoriales, sectoriales e institucionales de la gestión del riesgo de desastres y los demás instrumentos de planeación estipulados en la Ley 1523 de 2012 para la gestión del riesgo de desastres.

## ¿Cuál es el objetivo del Plan?

Busca garantizar, en el área de influencia afectada por la entidad, la protección de las personas y sus bienes, salud, medios de vida y bienes de producción, así como los activos culturales y ambientales, además de conocer, reducir y manejar la capacidad de la entidad pública y privada para soportar su operación relacionada con la continuidad de negocio.

Además tiene por objetivo hacer un análisis exhaustivo de riesgo en el que se consideren los posibles efectos de eventos de diferente índole sobre la infraestructura, así como aquellos derivados de posibles daños de la misma o de su operación en su área de influencia, que sean capaces de producir una alteración intensa, grave y extendida en las condiciones normales de funcionamiento de la sociedad.

Las entidades públicas y privadas contarán con un término de seis (6) meses para adoptar su respectivo Plan, prorrogable una sola vez y por el mismo tiempo.



Con base en dicho análisis se hará el diseño e implementación de medidas para reducir las condiciones de riesgo actual y futuro, además de la formulación del plan de emergencia y contingencia, con el fin de proteger la población y mejorar la seguridad, el bienestar y sostenibilidad de las entidades.

De acuerdo a los resultados del monitoreo y seguimiento del PGRDEPP éste debe ser revisado y ajustado anualmente, cuando la entidad lo considere necesario o cuando los resultados de los ejercicios propios de modelación evidencien la necesidad.

## ¿Quiénes deberán elaborar su Plan?

Las entidades que deberán poner en marcha su Plan de Gestión del Riesgo de Desastres de las Entidades Públicas y Privadas son:

- Las encargadas de la prestación de servicios públicos.
- Las dedicadas a la ejecución de obras civiles mayores, como por ejemplo megaproyectos, macroproyectos, proyectos estratégicos de interés nacional, regional, departamental y local, y todas aquellas obras civiles que impliquen modificaciones al entorno, herramientas y equipos que puedan ocasionar riesgo de desastre para la sociedad y el ambiente.
- Desarrollo de actividades industriales relacionadas con la transformación mecánica o química de sustancias orgánicas e inorgánicas en productos nuevos. Incluye el montaje de las partes que componen los productos manufacturados, excepto en los casos en que tal actividad sea propia del sector de la construcción.
- Transporte y almacenamiento de carga que incluye la provisión de transporte regular y no regular de carga por ferrocarril, carretera, vía acuática y vía aérea, al igual que el servicio de transporte de productos por tuberías.
- Construcciones bajo la categoría IV de alta complejidad.
- Los responsables de espacios físicos que generen aglomeraciones, entendidas estas como la congregación planeada de un número plural de personas, reunidas en un lugar con la capacidad o infraestructura para ese fin.

### → Fuentes

- <http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%202157%20DEL%2020%20DE%20DICIEMBRE%20DE%202017.pdf>



# Programa Integral de Capacitación PIC 2018

El Programa Integral de Capacitación PIC 2018, ofrece un completo portafolio en programas de formación en temas de seguridad y salud en el trabajo, que le permitirán realizar una gestión más efectiva en el control de los riesgos.

El objetivo principal es promover una cultura de prevención orientada a evitar accidentes de trabajo y disminuir enfermedades laborales, que mejoren las condiciones de trabajo, el bienestar de su capital humano e incrementen la productividad en su empresa y en nuestra sociedad.

A través de nuestra plataforma de formación, ponemos a su disposición toda nuestra oferta formativa, en donde tendrá la posibilidad de gestionar las inscripciones, acceder a material de capacitación y a todas las herramientas para que las empresas implementen efectivamente su Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

UNA CULTURA  
DE FORMACIÓN  
Y PREVENCIÓN  
PARA SUS  
COLABORADORES.

# Indicaciones para realizar su inscripción



## Metodología general

- Programas presenciales y virtuales con énfasis en la aplicación.
- Presentación de conceptos básicos.
- Realización de talleres de aplicación.
- Solución de situaciones a la medida de las necesidades de la empresa.

## Perfil de los asistentes

Colaboradores que se desempeñen en cargos con roles y responsabilidades que tengan el impacto y promuevan el liderazgo en la gestión de temas de seguridad y salud en el trabajo con énfasis en la aplicación hacia el fortalecimiento del SG-SST y el impacto en la productividad.

## Canales de soporte

Cualquier duda, solicitud o requerimiento con respecto a nuestra plataforma virtual y al Programa Integral de Capacitación, escríbanos: [asesoriavirtual.axacopatria@umb.edu.co](mailto:asesoriavirtual.axacopatria@umb.edu.co)  
O ingrese a través de <https://asesoriavirtualaxacopatria.co> a la opción / Contacto/ donde podrá realizar sus sugerencias y preguntas.

**El PIC ofrece** herramientas teóricas y prácticas para impulsar el desarrollo profesional y personal.

## Proceso de inscripción

Para consultar el cronograma de capacitaciones y realizar su proceso de inscripción siga las siguientes instrucciones:

1. Acceda al siguiente link:  
**<https://asesoriavirtualaxacopatria.co/>**
2. Ingrese a la plataforma con su usuario y contraseña.
3. Escoja la opción cursos.
4. Haga click en la opción PIC y siga las instrucciones.

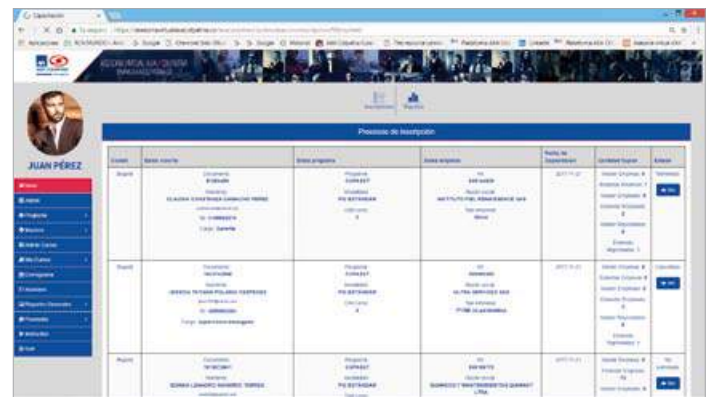
**Importante: Los contenidos de los programas y las fechas de programación pueden presentar ajustes.**

## Contenido de Temas PIC Estándar

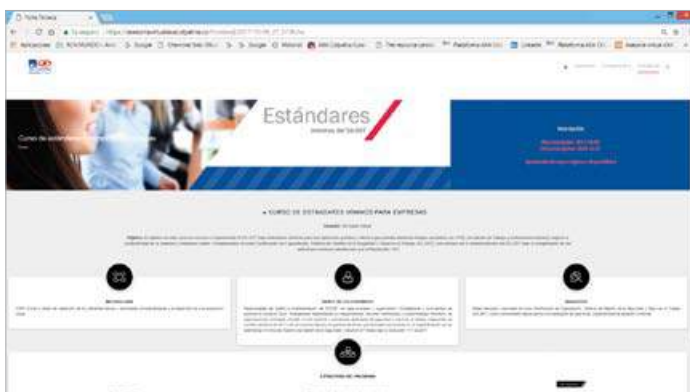
Cómo usar el módulo PIC (Consultar y cambiar inscripción y realización de cursos).

Recuerde que solo el encargado de SST puede realizar inscripciones y novedades en nuestro Programa Integral de Capacitación.

1. Diríjase a la opción PIC a través del acceso directo o en el menú de la derecha y seleccione de nuevo la opción PIC y la modalidad presencial o virtual de su interés con la información para la realización de nuestros programas.
3. Para consultar las inscripciones realizadas y su estado y para realizar cambios y cancelaciones, en el módulo PIC haga click en Inscripciones (Por favor ocultar la información confidencial si es necesario).



2. Seleccione el programa de su interés, la ciudad y fecha de ser necesario y haga click en inscripción y diligencie el formulario.
4. Para realizar los cursos virtuales, por favor ingresar con el usuario y contraseña de cada trabajador inscrito a través del módulo PIC opción Mis cursos / En proceso y haga clic en el curso a realizar y en los materiales disponibles para su realización, evaluaciones y demás.



## Cómo descargar los certificados

Para los certificados de los cursos tanto presenciales como virtuales, tener en cuenta cumplir con todos los requisitos (asistencia, consulta de materiales, evaluaciones), de acuerdo con cada programa.

1. Ingrese con su usuario y contraseña asignados y diríjase a la opción PIC / Mis cursos / Certificados o a través del acceso directo certificados.
2. Si es necesario, diligencie la encuesta de satisfacción y luego haga clic en el ícono para visualizar el certificado y las memorias del curso.



## Formación en Seguridad y Salud en el Trabajo

Ofrecemos programas integrales en temas de Seguridad y Salud en el Trabajo, que permiten crear una cultura de prevención orientada a evitar accidentes de trabajo, disminuir enfermedades laborales y mejorar las condiciones y el bienestar de su capital humano.

### Estructura PIC



# 1

#### Momento conceptual

En esta etapa se brindan los conocimientos en cada uno de los temas a tratar en forma teórica con contenidos estructurados de acuerdo a la normatividad legal vigente.



# 2

#### Momento taller de aplicación

A través de actividades didácticas y lúdicas se aplican y se complementan los conceptos adquiridos durante el proceso de formación a través de talleres prácticos que permitan la apropiación de los conocimientos.



# 3

#### Momento taller de solución situaciones

Se fomenta la participación activa de los asistentes con el propósito de aterrizar los conceptos a la realidad y necesidades de sus empresas, para compartir experiencias con otros participantes y para despejar dudas en cuanto a la aplicación.

## Elementos formativos

Buscamos garantizar el mayor impacto posible en nuestros procesos de formación que pueden ser considerados por las empresas en sus propios procesos de capacitación.

Respondemos con las expectativas esperadas por parte de los participantes, manejando las condiciones y temas adecuados para garantizar satisfacción.

Trabajamos en una adecuada transferencia de conocimiento, en donde los participantes desarrollan o mejoran efectivamente sus competencias, habilidades y destrezas.

A través de elementos prácticos, promovemos el conocimiento o habilidad para que sea transmitido o utilizado en el lugar de trabajo. Este resultado requiere también del apoyo de la empresa.

Se evidencian los beneficios del proceso de capacitación a través de indicadores.

Modalidades del Programa Integral de Capacitación para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

01

### **Programa Integral de Capacitación modalidad presencial:**

a través de eventos tipo seminario, foro, curso o taller y con apoyo de material virtual.

02

### **Programa Integral de Capacitación modalidad virtual:**

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

03

### **Programa Integral de Capacitación modalidad empresarial:**

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



# Aeróbicos



## para tus neuronas

Hoy en día una de las más sentidas preocupaciones de las personas es contar con el tiempo requerido para tener una rutina física o mental que les ayude a ejercitar el cuerpo y el cerebro. Las exigentes rutinas laborales y académicas propias del mundo de hoy no parecen dejar tiempo a las actividades deportivas o lúdicas, a los desafíos mentales, a la buena alimentación o a la compañía de nuestros seres queridos, generando algunos problemas que ya muestran sus dramáticas consecuencias: obesidad, depresión, estrés y muchas enfermedades cerebrales degenerativas durante la vejez, como el alzheimer o la demencia senil.

Éste es un problema de tanta relevancia que desde hace ya algún tiempo han aparecido grupos de investigadores enfocados en

su solución, quienes han adelantado estudios sobre las causas y los efectos del sedentarismo en la sociedad actual, pero no solamente en lo que refiere al ejercicio corporal sino también al cuidado de la mente.

Específicamente la disciplina conocida como neuróbica ofrece algunas recomendaciones para mantener la mente activa, enfrentándola a retos diarios, que pueden ayudar a percibir el mundo de otra forma y forzar a la mente a pequeños pero importantes desafíos para mantenerla activa y alerta siempre. Estos ejercicios no requieren de nuestro tiempo extra, pues pueden llevarse a cabo mientras hacemos nuestras actividades diarias.

## ¿Qué es la neuróbica?

Se trata de un conjunto de ejercicios de estimulación para fortalecer las conexiones cerebrales y ejercitar las facultades mentales, una forma de entrenar y mantener el dinamismo cerebral, generar cambios en el estilo de vida y combatir la rutina diaria, mediante nuevas formas de aprendizaje y reconocimiento del entorno.

Según Lawrence Katz, neurólogo de la Duke University en Durham (EEUU), y padre de esta nueva disciplina, los neuróbicos o la “aeróbica de la neuronas”, es “la respuesta positiva de los músculos cerebrales al ejercicio regular, así como a la dieta y a las horas de sueño”, para “optimizar la agilidad intelectual, la capacidad de razonar, la creatividad y la coordinación motora”. Estos, “inducen la producción de unos factores de crecimiento llamados neurotrofinas, fertilizantes cerebrales que fortalecen la conexión entre las neuronas y ayudan a éstas y a sus dendritas a mantenerse jóvenes y robustas”.

Con esta nueva disciplina el Dr. Katz propone tonificar el cerebro para mantener “mente sana en cuerpo sano”, a partir de lo que podría llamarse el fitness intelectual.



La lectura es la mejor gimnasia, es el motor de la civilización y la cultura.



## Técnicas de la neuróbica

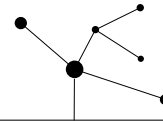
Es indispensable que antes de empezar a entrenar haga un reconocimiento de sus rutinas diarias, para que empiece a cambiarlas con algún ejercicio mental. Estos son algunos ejemplos de ejercicios que podría empezar a hacer para tener una mente sana, y a lo que propiamente se denomina neuróbica:

- Desafíe sus rutinas y haga lo contrario a lo que hace normalmente. Por ejemplo, utilice más a menudo su mano izquierda si es diestro y viceversa para labores como marcar números telefónicos, agarrar objetos, trabajar en el computador.
- Trate de reconocer los objetos que lleva en su bolsillo sin verlos, o intente identificar las denominaciones de las monedas usando únicamente el sentido del tacto.
- Escoja los zapatos con los que quiere acompañar sus prendas de vestir sin necesidad de verlos y abotónelos, amárrelos o ajústelos, utilizando sólo el sentido del tacto.
- Observe los objetos a su alrededor, bien sea en su casa, oficina o en la calle, y dibuje o describa detalladamente en una hoja a la persona u objeto que vio; de esta forma ejercitará su memoria de corto plazo. Realice esta actividad una vez por día y al final de la semana haga la descripción de todos los elementos juntos. Así habrá estimulado el funcionamiento de la memoria remota.
- Cambie algunas de sus rutas y lugares tradicionales: el camino para llegar y regresar del trabajo, la localización de los muebles y los elementos que emplea para hacer el aseo.



- Lea un libro en vez de ver su programa preferido.
- Cuando se bañe, cierre los ojos y trate de hacer todos los procedimientos sin mirar, para obligar a la mente a que reconozca olores, formas y sensaciones que usted no percibía antes.
- Lea en voz alta para activar los circuitos mentales que no se encienden cuando usted lee mentalmente y en silencio.
- Haga una lista en un cuaderno de los alimentos que comió en la última semana, también de sus platos preferidos y de los lugares que visitó para ir a comer.
- Cuando reciba una llamada telefónica trate de reconocer quién está llamando sin tener que preguntar. Al final del día recuerde los nombres y números telefónicos de las personas que le llamaron.
- Use las escaleras en lugar del ascensor, si acostumbra hacer ejercicio trotando, ensaye por unos días con la bicicleta.

Establezca estos ejercicios como una forma de vida para desafiar la mente. Vaya poco a poco y haga algo diferente cada día.



## ¿Le está pasando alguno de estos olvidos, o varios de ellos, o todos?

- Se encuentra con alguien conocido, compañero, vecino y ... olvida su nombre.
- Le sucede que objetos cotidianos, como gafas, llaves, cartera, paraguas... se le embolatan.
- Está expresando una idea y no le llega la palabra precisa porque la tiene en la punta de la lengua y debe buscar otra que tenga el mismo significado.
- En conversaciones familiares o de amigos, de pronto se le pierde el hilo y debe preguntar: ¿de qué estaba hablando?
- Olvidar algo que le acaban de decir.
- Abrir la nevera y no recordar qué buscaba. Pero al cerrarla supo que buscaba el jugo de naranja.
- Va al supermercado para comprar el queso parmesano y otras cositas. Pero de regresó no trajo el queso, se le olvidó.
- Y otras situaciones ...

***Si algo de esto le pasa, es hora de darle mantenimiento preventivo a su memoria.***

## Nuevos retos

La neuróbica es una clase de ejercicio dirigido a fortalecer el cerebro planteándole retos nuevos cada día. Estos pueden ser asumidos por cualquier persona, sin restricción alguna. Lo importante es ser disciplinado y así lograr que la memoria se ejercite, mejore su capacidad asociativa y optimice sus procesos de aprendizaje. Si invertimos tiempo en el cuidado de nuestro cuerpo, ¿por qué no hacerlo en el cuidado de nuestra mente también?

En <https://asesoriavirtualaxacolpatria.co>, nuestra plataforma de formación en la sección de entretenimiento encontrará juegos mentales desarrollados para generar pausas saludables a través del descanso mental. Tómese unos minutos, cambie su rutina y relaje su mente con estos juegos y con nuestro spa virtual.

→ Fuente

• <http://neurobicoscolombia.blogspot.com.co/>

# Dime en qué trabajas y te diré qué necesitas comer

**¿Te has preguntado si te alimentas de la forma adecuada para que tu cuerpo funcione bien cada día y para que puedas dar lo mejor de ti en el trabajo?**



La salud y trabajo son dos aspectos de la vida que se complementan e influyen mutuamente, por esta razón es muy importante adaptar nuestros hábitos alimenticios a la actividad laboral que desarrollamos y así mejorar el rendimiento y reducir los niveles de fatiga.

Es necesario que los trabajadores aprendan a llevar una dieta adecuada y así armonizar su consumo alimenticio con su vida profesional, ya que dependiendo de sus niveles de esfuerzo y de las características del mismo variarán sus requerimientos energéticos y nutritivos.

## **La alimentación influye en el rendimiento físico e intelectual**

Una persona mal alimentada puede perder hasta un 30% de su rendimiento laboral por una dieta inadecuada. De otro lado, una alimentación monótona o deficiente puede originar síntomas como cansancio excesivo, falta de reflejos, falta de interés por las actividades laborales y sociales e irritabilidad. Te presentamos a continuación algunos tips nutricionales para diversas clases de trabajos.



## Trabajos sedentarios

Se trata de actividades profesionales que no requieren un extra de las calorías debido a su bajo gasto calórico, particularmente personas que están sentadas todo el día, andando en carro o quietas en un lugar específico: oficinistas, vendedores, operarios, conductores, etc. La dieta debe regirse por unos criterios de alimentación equilibrada: proteína de buena calidad, hierro fácilmente aprovechable por el organismo, zinc, fósforo, vitamina B12 y demás nutrientes implicados en el funcionamiento del sistema nervioso.

- Ensalada o plato de verdura cocinada, combinada con arroz, pasta o legumbres a diario. Estos alimentos aseguran parte de las vitaminas, minerales y fibra que necesita el cuerpo.
- Carne o pescado con igual frecuencia semanal (o al menos pescado, entre tres y cuatro veces por semana) y huevos, hasta seis unidades por semana, si no existe contra-indicación médica. Todos son fuente de proteína de buena calidad, hierro, zinc, fósforo, vitamina B12, piridoxina, niacina y tiamina (nutrientes implicados en el funcionamiento del sistema nervioso).
- En vez de postre preferir la fruta fresca. Al menos dos porciones al día, una de ellas cítrica o rica en vitamina C (kiwi, melón, fresas).

## Trabajos de gran estrés físico o psíquico

En estos casos, si el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener una cantidad suficiente de calorías: trabajadores de la construcción, del campo, de la industria del metal, repartidores, etc. En estos casos la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad y ser equilibrada en nutrientes para evitar posibles carencias.

Si el estrés es de tipo psíquico la dieta debe contener una cantidad suficiente de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso: personas en puestos de responsabilidad, empresarios y directivos de empresas, jefes de servicio o de grupo, gerentes, personal que trabaja en supermercados, ya que están sometidos a estrés por su trabajo monótono y repetitivo. Los ácidos grasos esenciales como el linolénico, abundante en los aceites de semillas y en los frutos secos, que son también necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro son muy recomendados.

Otras sugerencias nutricionales para esta clase de trabajos que demandan altos gastos energéticos son:

- ✓ **Plátanos:** se consideran un súper alimento, aportan mucha energía y gracias su contenido de Vitamina B6 y de triptófano ayudan a disminuir la sensación de cansancio y de decaimiento emocional.
- ✓ **Espinacas:** aportan vitamina A, E y C, fundamentales para la absorción del calcio y el magnesio, cuyo déficit puede producir cansancio físico.
- ✓ **Té verde:** es un poderoso antioxidante, además contiene altos niveles de teína que ayuda a conciliar el sueño, a concentrarse más y a tener buena memoria.

## Trabajos con horarios especiales

Quienes trabajan en horarios especiales o turnos tienen que adaptar su alimentación en función del mismo, como es el caso de enfermeros, médicos, celadores, el personal de la industria química y siderúrgica o del sector de la alimentación o de diversión, con horarios que exigen turnos rotativos y nocturnos.

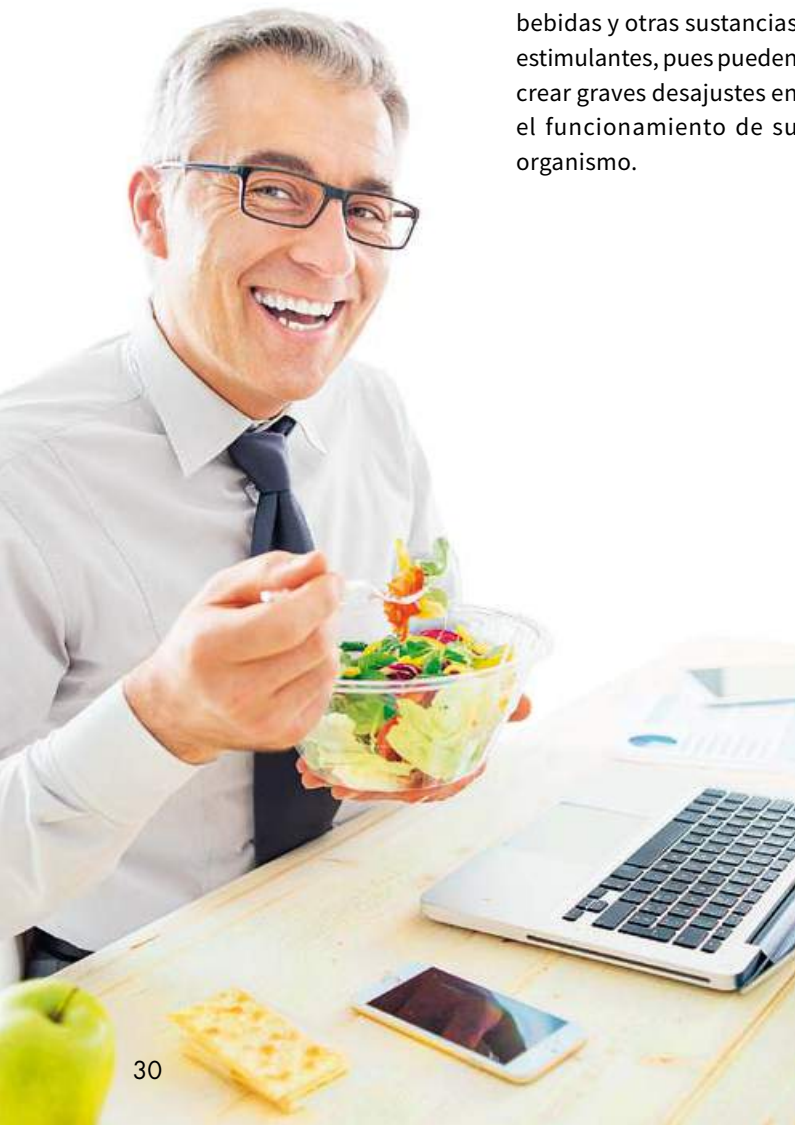
El trabajo nocturno no es sólo un factor de riesgo laboral, sino que condiciona gran parte de la actividad extralaboral de las personas.

En los trabajadores de turno de noche es frecuente que se produzcan trastornos como irritabilidad, humor cambiante, estreñimiento, falta de apetito, dificultades para conciliar el sueño, fatiga, estrés y una alimentación inadecuada. El trabajador nocturno está sometido a la presión de adaptarse, por un lado a los horarios sociales: familia, comida, tiempo de esparcimiento, entre otros; por otro lado, a los de su ritmo circadiano: temperatura, vigilia, hormonas, tensión arterial, pulso, etc.; y finalmente, a los de sus tareas laborales. Está comprobado que el trabajador generalmente opta por las sincronizaciones sociales, con lo cual nunca logra adaptar su ritmo circadiano a los horarios de trabajo. Con ello mantiene un desajuste permanente, con repercusiones desfavorables para su salud.

Para este grupo de trabajadores es necesario enfatizar que lo más importante de su dieta es no alterar los horarios normales de ingesta de alimentos, pues se pueden producir alteraciones importantes del ritmo circadiano. De tal manera que más que cierta clase de comidas, se recomienda:

- Hacer al menos tres comidas principales y dos tentempiés para evitar el desarrollo de condiciones como la hipoglucemia que pueden afectar seriamente el rendimiento laboral. Además esta distribución diaria ayudará a evitar 'picar' en la nevera o en la cocina, factor que influye en la obesidad.
- También es recomendable para quienes trabajan en las noches desayunar muy bien y procurar que el almuerzo y la comida sean mucho más ligeros y así evitar la sensación de cansancio físico o sueño que se produce después de ingestas copiosas, conocida como 'marea alcalina'. Así la digestión será mucho más liviana y no interferirá con la concentración y estado de alerta necesarios para trabajar durante la noche, momento en que el cuerpo tiende naturalmente descansar.

- Es muy importante que las personas que trabajan de noche no abusen de bebidas y otras sustancias estimulantes, pues pueden crear graves desajustes en el funcionamiento de su organismo.



Acá te presentamos una lista de recomendaciones básicas de los programas de educación nutricional que promueven hábitos alimenticios saludables en el trabajo:

- Dedicar un mínimo de 40 minutos para el almuerzo.
- Programar una hora fija para comer y respetarla siempre que sea posible.
- Comer una gran variedad de alimentos, pero no en grandes cantidades.
- Comer despacio y masticar bien, para reducir la posibilidad de sufrir meteorismo o aerofagia y otros trastornos digestivos.
- Evitar distracciones (prensa, televisión, celulares, reuniones) mientras se está comiendo.
- Evitar el alcohol o tomarlo con moderación.
- Evitar alimentos y salsas excesivamente grasos así como la repostería.

## Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento

- Dietas bajas en calorías reducen la capacidad de rendimiento.
- Dietas hipercalóricas conducen a sobrepeso y obesidad y aumenta el riesgo de lesiones músculo-esqueléticas, alteración del nivel de azúcar, hipertensión, etc.
- Saltarse comidas o comer solo dos al día influye de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo.
- Las comidas frugales o por el contrario muy abundantes, pueden producir bajas de azúcar en la sangre (hipoglucemias) o somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.

Recuerde que cada cuerpo tiene necesidades nutricionales distintas y que esta condición se agudiza respecto a la clase de trabajo que cada quien desempeña, si sigue una dieta adecuada evitará problemas como obesidad, fatiga, avitaminosis o la recurrencia de gripas, rinitis y muchas otras condiciones de salud asociadas a una dieta inadecuada.

# Primeros auxilios en caso de emergencia



**Imagine alguna de estas escenas: alguien va caminando por los pasillos de la empresa y de repente se encuentra en el piso con una persona herida e inconsciente, ¿Qué haría si la persona que va caminando es usted? ¿Qué desearía que los demás hicieran si la persona que está herida en el piso es usted?**

Ahora imagine que va alguien en su vehículo después de un paseo o viaje con su familia y se encuentra con un accidente de tránsito en el que evidentemente la familia de alguien está afectada: ¿Qué haría si ese alguien es usted? ¿Qué desearía que hicieran por usted si la familia afectada fuera suya?

Es deseable que ni usted ni nadie deba enfrentarse a estas situaciones, pero también es bueno recordar que no está exento de vivirlas y por eso es necesario que sepa qué hacer si súbitamente se ve involucrado en alguna emergencia. Ahora bien, ya que usted ha hecho un examen de conciencia, ¿Le gustaría saber cómo debería actuar?

## Pero empecemos por el comienzo: ¿Qué son los primeros auxilios?

Se definen como el conjunto de acciones dirigidas a prestar cuidado a una persona accidentada o en peligro vital hasta que pueda ser atendida por profesionales (personal paramédico o enfermeros).

Los primeros auxilios pueden ser dados por cualquier persona, pues no hay muchas situaciones de emergencia en las que se tenga la fortuna de contar con un profesional especializado de inmediato. En esa medida cada uno de nosotros puede ser un personaje crucial para salvar una vida o proteger a un accidentado, si tan solo se conocen y se aplican unas sencillas medidas.



## Acciones simples

Estas son algunas acciones simples que puede seguir en caso de estar presente en el lugar de una emergencia y que no requieren de capacitación:

- ✓ Nunca actúe solo, busque ayuda y apoyo en la gente a su alrededor. En la mayoría de los casos siempre habrá personas cerca en la escena de un accidente, pregunte a los presentes si alguien sabe aplicar los primeros auxilios y si es más experimentado que usted, conviértase en su ayudante. Recuerde que aunque tenga experiencia en la atención de primeros auxilios puede haber otra persona en la escena que sepa más que usted. Llame a los organismos de socorro: Cruz Roja, Defensa Civil, Policía, Bomberos o aquella entidad que lo pueda soportar y proporcione la siguiente información:
  - Nombre.
  - Lugar de la llamada.
  - Sitio exacto donde requiere la ayuda, dirección y si puede indicaciones de cómo llegar.
  - Estado de la víctima.
  - Número de teléfono de donde está llamando, el radio operador le devolverá la llamada para confirmar el sitio.
- Es importante que en caso de que el evento que usted vaya a reportar sea un accidente de trabajo llame a las Líneas de Asistencia de AXA COLPATRIA:  
  
En Bogotá al **423 5757**, a nivel nacional al **01800 512620** o a través de la página **www.axacolpatria.co** en donde un especialista le indicará qué hacer.
- Tenga en cuenta que la primera acción a ejecutar es llamar a los profesionales o al sistema de emergencias del lugar donde se encuentre.
- ✓ Evalúe las condiciones de seguridad del lugar en el que está prestando su ayuda y si existe riesgo para su propia integridad, no preste ayuda porque también puede acabar lesionado.
- ✓ Pregúntele a la víctima, si es que está consciente, qué fue lo sucedido para así determinar su estado. Si, por el contrario, no tiene consciencia, pregunte a los posibles observadores cómo se produjo el accidente, recoja tanta información como sea posible para así ayudar a los expertos a inferir el daño que puede haber sufrido el afectado.
- ✓ En caso de que haya traumatismos evidentes (rupturas de huesos, falta de movilidad), bajo ninguna circunstancia mueva a la persona de su lugar ni permita que trate de levantarse, pídale que no haga movimientos en el cuello hasta que los expertos no se hagan presentes en el lugar.
- ✓ Bajo ninguna circunstancia trate de reemplazar al médico, mucho menos si usted no tiene los conocimientos básicos para prestar los primeros auxilios.
- ✓ Trate de determinar el estado de la víctima, si tiene quemaduras, heridas sangrantes, posibles fracturas, quemaduras.



- ✓ En caso de observar algún sangrado no ponga torniquetes, simplemente haga presión fuerte sobre la zona que sangra con algún paño limpio.
- ✓ Si existen quemaduras: no ponga cremas en la piel del paciente, crema de dientes, jabones o líquidos diferentes al agua. Limítese a hidratar la zona quemada con bastante agua a temperatura ambiente, nunca fría pues podría causar un shock en la víctima por un cambio abrupto de temperatura.
- ✓ Si la víctima presenta convulsiones trate de acostarlo en el piso, pues desde otra superficie podría caer. También tenga en cuenta acomodarlo de lado, este paso es fundamental para evitar la asfixia a causa de la posición de la lengua y a las secreciones bucales. Bajo ninguna circunstancia ponga objetos en la boca de la persona afectada ni tampoco sus dedos.

**Para terminar**, nadie desea presenciar situaciones como las que se han descrito, pero cuando se presentan, es importante poder tener el conocimiento que nos permita actuar con seguridad y ayudar a disminuir una lesión e inclusive salvar una vida.

## La salud no es un juego

Recuerde que al tomar la decisión de ayudar a una víctima lo hace consciente de que lo que haga puede afectar la vida de esa persona, es importante prepararse para esto, la salud de las personas no es un juego.

Para estar mejor preparado AXA COLPATRIA le brinda capacitaciones en primeros auxilios, solo debe ingresar a nuestra plataforma virtual **<http://www.axacolpatria.co/portal>**, inscribirse y acceder a nuestros cursos de manera gratuita. Recuerde que las emergencias no dan aviso y pueden presentarse en cualquier momento y lugar, y afectar cualquier persona. **¡Usted puede ser la diferencia entre la vida y la muerte!**

En **<https://asesoriavirtualaxacolpatria.co>**, nuestra plataforma de formación encontrará cursos de fortalecimiento de competencias donde sus trabajadores pueden aprender cómo actuar en caso de emergencia, pero sobre todo que no deben hacer cuando ofrecen primeros auxilios.

### → Fuentes

- [http://web.cruzrojacolombiana.org/publicaciones/pdf/modulo\\_3\\_primeros\\_auxilios\\_comunitarios\\_3112011\\_105814.pdf](http://web.cruzrojacolombiana.org/publicaciones/pdf/modulo_3_primeros_auxilios_comunitarios_3112011_105814.pdf)
- <https://primerosauxiliosgdl.wordpress.com/beneficios-de-aprender-primeros-auxilios/>

# Promoviendo el diálogo social como factor de inclusión

## Griselda

JANETH RESTREPO

Ministra de Trabajo



Foto: Germán Enciso A. Comunicaciones Ministerio de Trabajo

La actual Ministra de Trabajo, es Abogada de la Universidad Libre con especialización en Derecho Constitucional y Máster en Dirección y Gestión de los Sistema de Seguridad Social en la Universidad de Alcalá (España).

Ahora, desde el Ministerio del Trabajo lidera la gestión de inspección, vigilancia y control de los actores del sector, manteniendo la interlocución y promoviendo el diálogo social como factor de inclusión de los sujetos de representación laboral en cabeza de los gremios empresariales y las organizaciones sindicales.

### ¿Cómo analiza el actual panorama del país en cuanto a riesgos laborales?

Este tema en Colombia atraviesa un proceso de modernización. Desde el 1 de junio de 2017 se sustituyeron los programas de Salud Ocupacional vigentes desde 1989, que estaban en desuso, para dar paso al nuevo Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST / Ley 1562 del 2012) y los estándares mínimos establecidos en la Resolución 1111 de 2017. Así, Colombia se

pone a tono con las exigencias de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), y con las recomendaciones de entidades como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), y de la Comunidad Andina de Naciones (CAN).

El SG-SST compromete a los empleadores, administradoras de riesgos, a la academia, los sindicatos, trabajadores, entidades públicas y privadas, a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y accidentes de origen laboral.

También se han expedido normas, como la resolución 6045 del 2014, que promueve la formalización de los trabajos informales como estrategia para ayudar a la reducción de la pobreza, integrándolos en las medidas de protección a la salud de los trabajadores en las políticas de desarrollo económico, fortaleciendo la seguridad y salud en el trabajo y la prevención de los riesgos en el sistema educativo, y garantizando un desarrollo técnico, tecnológico y científico del Sistema General de Riesgos Laborales.

De lo anterior se desprende una mejora del ambiente laboral, el bienestar y la calidad de vida, la disminución de las tasas de ausentismo por enfermedad, la reducción de las tasas de accidentalidad y mortalidad por accidentes de trabajo en nuestro país y el aumento de la productividad.

## ¿Cómo es el actual comportamiento de las cifras de accidentalidad y muerte?

Con corte al pasado 30 de noviembre de 2017, se registraron 609.631 accidentes de trabajo y 510 accidentes mortales, lo que significa una reducción con respecto al año inmediatamente anterior cuando ocurrieron 702.921 accidentes y 602 accidentes mortales, con corte al 31 de diciembre de 2016.

## ¿Cuáles son los sectores más afectados?

El sector económico que registra mayor número de casos es el de las actividades inmobiliarias, empresariales y de taller con 22,37%; seguida de las industrias manufactureras y la construcción con un 15,97% y 13,40%, respectivamente. Seguidamente está el sector del comercio al por menor (reparación de vehículos automotores, motocicletas, efectos personales y enseres domésticos) con un 10,07% y la agricultura, ganadería, caza y silvicultura, con 9,36%.

## ¿Qué medidas deben tomarse para reducir las anteriores cifras?

MinTrabajo adelanta actividades de promoción y prevención en SST, aunando esfuerzos de manera interinstitucional; además de capacitar, por medio de las agremiaciones, a las pequeñas empresa (MYPIMES y microempresa); así mismo, exige a las empresas el cumplimiento de la normatividad en materia de SST.

## ¿Qué avances importantes ha tenido el país en materia de Riesgos Laborales?

Para el Ministerio del Trabajo este tema es de suma importancia, por esta razón, se han expedido normas con respecto a esta materia como la Resolución 1111 de 2017, con la que se precisaron los estándares mínimos del SG-SST para empleadores y contratantes, que actualmente se están implementando de manera gradual.

Así, cerca de 1.860 personas en 14 ciudades del país, se beneficiaron de una capacitación para micro y pequeña empresa, sensibilización en beneficios de la afiliación al Sistema General de Riesgos Laborales (SGRL) y los derechos y deberes de los trabajadores en el SGRL y el SG-SST.

Igualmente, se realizaron campañas de socialización en la implementación del SG-SST y en conocimientos asociados a la prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales en 27 ciudades, involucrando a más de 8.000 personas. Y finalmente, se hizo una sensibilización sobre el SG-SST y estándares mínimos en pequeñas empresas para 2.400 personas actores del SGRL en 25 ciudades principales del país.

“Hicimos una sensibilización sobre el SG-SST y estándares mínimos en pequeñas empresas para 2.400 personas actores del SGRL en 25 ciudades principales del país.”

## ¿En qué aspectos se debe trabajar y por qué?

El SGRL aborda diferentes temas, la transformación del mismo se dará con ajustes en la política pública. El Ministerio del Trabajo está comprometido en esta misión con la expedición de proyectos de norma que están en construcción, como por ejemplo un decreto que permitirá a las empresas disminuir su cotización al SGRL si cumplen con el SG-SST y disminuyen su accidentalidad, o aumentarla si no consiguen estos objetivos.

Adicionalmente, es necesario seguir trabajando en cultura preventiva, lo cual supone articular esfuerzos del sector público y privado para propiciar el mayor conocimiento sobre el sistema y sobre la seguridad social, de tal manera que se refuerce la cultura de la prevención, a través de programas como Escuela Saludable que impulsa el Ministerio, y la celebración de la Semana de la Seguridad Social.

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

Para el Ministerio es de vital importancia la reducción de la mortalidad y accidentalidad laboral. Tenemos en claro que la implementación y ejecución de los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo al interior de las empresas es la herramienta requerida para lograrlo. Para este 2018, el Ministerio tiene como reto primordial la capacitación, sensibilización y socialización para empleadores y contratantes sobre los estándares mínimos del SG-SST en ciudades intermedias de los 32 departamentos del país y zonas rurales priorizadas por el postconflicto.

Igualmente, trabajaremos fuertemente por el fomento de una cultura para la generación de hábitos de seguridad y salud desde el ámbito escolar en planteles educativos de zonas rurales, así como en actividades de promoción y prevención para la población laboral vulnerable.

### ¿Qué políticas o proyectos para estimular el fortalecimiento y la productividad ha promovido el Ministerio de Trabajo?

El SG-SST se diseñó para fortalecer y proteger tanto a los trabajadores como a los sectores económicos de nuestro país. En este sentido, el SG-SST está definido como el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan. Por su parte, las ARLs están en la obligación de brindar servicios de promoción y prevención, asesoría técnica, atender de manera integral las prestaciones asistenciales y económicas derivadas de una enfermedad laboral o accidente de trabajo, y las demás contempladas en la normatividad legal vigente.

Así, dentro del marco normativo en riesgos laborales, se ha venido trabajando en un proyecto de norma tendiente a establecer los estándares mínimos de calidad para las administradoras, para ayudarlas en el fortalecimiento del desarrollo de sus actividades.

### ¿Cómo deben implementar las empresas la cultura del autocuidado y la prevención?

Dentro de la política elaborada al interior de cada empresa, en el marco de la implementación del SG-SST, se debe interiorizar el autocuidado como herramienta de la prevención de la enfermedad laboral y los accidentes de trabajo, partiendo del compromiso de la alta dirección y haciéndola extensiva a todos sus trabajadores, contratistas, visitantes y los responsables del sistema.

### ¿Cómo ha mejorado la actuación de las entidades, instituciones e instancias del SGRL en la gestión de la prevención y el control de riesgos laborales en las distintas actividades económicas y formas de vinculación laboral?

En estos últimos años la receptividad por parte de los actores del SG-SST ha sido muy positiva. La cultura de la seguridad poco a poco se ha ido interiorizando en la cotidianidad de los trabajadores, lo que permite realizar actividades productivas con calidad, responsabilidad y seguridad, y acceder a la competitividad y buenas prácticas de manufactura.

Hoy podemos decir que la respuesta al llamado del Ministerio dentro de las convocatorias que se hacen en la página del Fondo de Riesgos Laborales ha sido satisfactoria. Citando un ejemplo, el año pasado firmamos un acuerdo con la Policía Nacional en el acompañamiento a la implementación del SG-SST al interior de la institución, cuyo resultado fue que cerca de 120.000 personas han tomado el curso virtual de 50 horas dirigido a los interesados en conocer la importancia del sistema.

### ¿Cómo se puede favorecer la ampliación de cobertura en el SGRL y la búsqueda de mecanismos de protección y atención especial en SST para la población trabajadora no cubierta por el mismo?

Para terminar de completar la cobertura que nos dio la Ley 1562 de 2012, estamos trabajando en un decreto de afiliación de los voluntarios de primera respuesta (Bomberos, Cruz Roja y Defensa Civil), que estamos implementando con los Ministerios de Salud, Hacienda e Interior.

De igual forma, se está trabajando en un proyecto de decreto que regule el Sistema de Protección Social y el piso de protección para la población colombiana rural y urbana, norma que busca reglamentar los pisos de protección social de los trabajadores que devengan menos de un salario mínimo, con el fin de mejorar de calidad de vida para aquellas personas que no tienen los recursos suficientes para acceder a los sistemas de protección social contributivos.



Foto: Germán Enciso A. Comunicaciones Ministerio de Trabajo

“ Estamos trabajando en un proyecto de decreto que regule el Sistema de Protección Social y el piso de protección para la población colombiana rural y urbana. ”

### ¿Qué recomendaciones otorga El Ministerio de Trabajo al sector de Riesgos Laborales para lograr mejores resultados?

Más que recomendación, hago una invitación a todos los actores del SGRL para que se involucren en los espacios que convoca el Ministerio a través de la Dirección de Riesgos Laborales y así seguir avanzando en la construcción de la política pública y en la prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales por causa y con ocasión del trabajo, garantizando seguridad para toda la población laboral del país.

### ¿Cómo se ha avanzado en la formalización de los trabajadores colombianos?

Según cifras reveladas por el DANE, en el trimestre septiembre – noviembre 2017, el número de trabajadores que cotizan a pensión sigue en aumento. La medida de formalidad laboral se ubicó a nivel nacional en 36,6%, 0,9 puntos porcentuales por encima de la presentada en el mismo trimestre de 2016, cuando estaba en 35,7%.

De otro lado, para el trimestre en mención: septiembre – noviembre de 2017, la formalidad laboral por tamaño de empresa para las 13 ciudades fue de 52,6%, 0,3 puntos porcentuales por encima de la formalidad para el año 2016.

A nivel nacional en el trimestre septiembre-noviembre del 2017, se registraron 192 mil nuevos ocupados formales según el DANE. Así, para el pasado mes de noviembre, había 8.3 millones de ocupados formales en Colombia, cifra en la que seguimos trabajando a través de la Red Nacional de Formalización de MinTrabajo, que actualmente hace presencia en todos los departamentos del país, sensibilizando y asesorando sobre los beneficios de la seguridad social hoy y en el futuro del trabajador colombiano, en sectores clave como los taxistas, transportadores de carga, manicuristas, empleados domésticos, recicladores y vendedores ambulantes, entre otros.

### ¿En qué consiste el Trabajo Decente?

Se entiende como aquella actividad productiva justamente remunerada y ejercida en condiciones de libertad, equidad, seguridad y dignidad humana, con respeto de los principios de igualdad de género y de no discriminación.

Según la OIT, cuatro son los pilares que congregan el Trabajo Decente: la creación de empleo e ingresos en condiciones dignas, el derecho de asociación y libertad sindical, la promoción del diálogo social y el acceso a la seguridad social (salud, pensión, riesgos laborales)

El Ministerio del Trabajo en su condición de dirigente del sector, ha venido acompañando diferentes procesos de formulación de política pública a nivel territorial. Inicialmente, desde el año 2011, a través del Programa de Asistencia Técnica Territorial, se acompañó en los territorios la implementación de los planes locales, departamentales y regionales de empleo. Desde el 2013, y hasta la fecha, se ha asistido la formulación y aprobación de Actos Administrativos (Ordenanzas Departamentales y Acuerdos Municipales) para la promoción del trabajo decente.

### El papel de la mujer en la sociedad es cada vez más relevante, lo que ha aumentado su presencia en los diferentes sectores productivos, ¿cómo fomenta el Ministerio el trabajo digno, decente y de calidad para ellas?

La cartera laboral trabaja en diferentes frentes con el fin de mejorar el acceso y las condiciones laborales de las mujeres del país. A través del Servicio Público de Empleo las mujeres cuentan con una ruta especial de empleabilidad.

Además, desde hace varios años MinTrabajo implementó el programa Sello de Equidad Laboral “Equipares”, que propende por condiciones igualitarias entre hombres y mujeres, certificando a las empresas que implementen acciones efectivas en el cierre de brechas de género en dimensiones como el reclutamiento y selección, la remuneración y salario, el ambiente de trabajo, salud y calidad de vida acoso laboral y acoso sexual, comunicación y lenguaje incluyente y desarrollo profesional. En la actualidad más de 50 empresas se han vinculado al programa Equipares en gran parte del país.

Por otro lado, por medio de la Red Nacional de Formalización Laboral, perteneciente a la Dirección de Empleo del Ministerio, se trabaja arduamente en las capacitaciones para seguir fomentando el aumento de la formalización de sectores con alta presencia femenina, garantizando así mejores condiciones laborales y calidad de vida para ellas.

# Beneficios de la actividad física

Cada día más se comenta y estudia en los círculos de investigación sobre los beneficios repetidos de la actividad física frecuente. Conozca más a fondo qué, cuándo, cómo y dónde puede ejercitarse.

## Beneficios de ejercitarse

### A nivel físico

- Previene la obesidad y controla el peso corporal.
- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.
- Aumenta la capacidad vital.

### A nivel psíquico

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Disminuye el estrés, la agresividad y la depresión.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

### A nivel laboral

- Mejora la productividad.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Disminuye las ausencias laborales.
- Incrementa la independencia y la autonomía.

## Tipos de actividades físicas

### Actividades en casa

Se recomienda intensidad moderada, por lo menos, durante 10 minutos continuos:

- Si tiene un perro, salga a pasear con él un rato.
- Si tiene un pequeño jardín o conjunto de plantas: regarlas, remover la tierra, limpiar sus hojas.
- Ejercicios de acondicionamiento físico cada mañana después de despertar: pequeños círculos con la cabeza en ambas direcciones, rotaciones de los hombros y muñecas, flexiones de piernas.

### Actividades en el trabajo

- Bájese del medio de transporte una cuadra antes del lugar de trabajo y camine.
- Suba escaleras.
- Camine por el sitio de trabajo.
- Haga pausas activas frecuentes.

### Actividades en el tiempo libre

- Camine.
- Trote.
- Monte en bicicleta.
- Baile.
- Nade.



## Duración

Realice como mínimo treinta (30) minutos diarios de actividad física o acumúlelos en sesiones de 10+10+10 minutos a lo largo del día. Si no está seguro de su condición física puede acudir a un gimnasio cercano y pedir ayuda en con una evaluación de su estado aeróbico, de fuerza y de resistencia muscular.

## Recomendaciones

- Haga calentamiento y estiramiento antes de la actividad física para evitar lesiones.
- Use ropa y zapatos cómodos.
- Hidrátese bien durante y después de la actividad física.
- Respire, inhale y exhale durante toda la actividad.

## Niveles de actividad física

- **Muy activo:** realiza actividad física todos los días de la semana 30 minutos o más.
- **Regularmente activo:** realiza actividad física cinco días a la semana, 30 minutos o más
- **Irregularmente activo:** realiza actividad física menos de cuatro días por semana.
- **Sedentario:** en su tiempo libre no ha realizado actividad física en el último mes.

### → Fuentes

- Pate R., Pratt M., Blair S, et al. Physical activity and public health
- American College of Sports Medicine.
- NIH Consensus Development panel on physical and cardiovascular health. Physical activity and cardiovascular health.
- Shepard RJ. Exercise as cardiovascular Therapy. Circulation. 99:963-972.199.
- OPS – OMS - CDC. Proyecto Muévete, Manual del personal de Salud

# Isla de Providencia: un paraíso de calma y quietud para descansar

Las playas exuberantes, solitarias, hermosas y tranquilas de Isla de Providencia son el sitio ideal para unas inolvidables vacaciones.

Este es un lugar perfecto para conectarse con la naturaleza ya que no hay grandes avenidas, complejos residenciales, ni obras de infraestructura, lo que le permitirá disfrutar de la hermosa vista al mar multicolor. Además es un destino ideal para los amantes de deportes acuáticos como la natación, snorkeling, windsurfing y kite surfing y el buceo por sus aguas traslúcidas y barreras coralinas.

Los nativos son gente espontánea y amable siempre dispuesta a atenderlo de la mejor forma para hacerlo sentir como en casa. Además le contarán por qué esta es una isla encantada, a través de alegres relatos y leyendas de piratas como la de Louis Aury o Henry Morgan, que dejaron tesoros escondidos a su paso por la isla.

Providencia es mucho más que sus arrecifes coralinos y su impactante mar. Recorrer la isla, que cuenta con apenas 17 km. puede ser una gran experiencia que lo ayudará a conocer los tesoros ocultos de este pedazo del territorio nacional.

## Reserva de la biosfera

En el año 2000 la isla de Providencia fue declarada por la UNESCO Reserva Mundial de la Biosfera “SeaFlower” por ser uno de los lugares mejor conservados del planeta con su inmensa riqueza natural y una gran barrera coralina, considerada la más grande del Océano Atlántico y la tercera más grande del mundo, con una longitud de 32 km. en los que se observa la magnífica belleza del mar con los siete colores.





## Principales atractivos

Los principales atractivos de la isla son sus hermosas playas: Manchineel Bay (Bahía Manzanillo), Southwest Bay (Bahía del Suroeste) y Freshwater Bay (Bahía de Agua dulce)

En Fresh Water Bay o Bahía de Agua Dulce, encontrará un embarcadero donde zarpan las lanchas que llevan a los buzos a disfrutar de la reconocida barrera de arrecifes coralinos.

Para los enamorados, existe un puente flotante ubicado sobre el canal artificial Aury y une a la Isla de Providencia con la Isla de Santa Catalina. También puede rentar una bicicleta, una moto o un carro para deleitarse del clima fresco del lugar y de los hermosos paisajes o desde allí también puede hacer un recorrido en lancha para apreciar la Cabeza de Morgan, una roca con forma de rostro humano tallada por el mar.

## Si prefiere el ecoturismo

Está el Parque Nacional Natural Mac Bean Lagoon donde podrá encontrar especies únicas en su tipo como la fragata marina, diversos reptiles no venenosos y aves migratorias y residentes que habitan en los follajes y elevados árboles de sus colinas.

Dé la vuelta en lancha para encontrar los exóticos cayos “Cangrejo” y “Tres Hermanos”, ideales para practicar snorkeling o avistar las aves migratorias.

También encontrará El Pico (The Peak), la cima más alta de la isla, y uno de los mayores atractivos de la misma, ubicado a 360 metros sobre el nivel del mar, desde donde podrá disfrutar de una espectacular vista panorámica de las playas, el mar multicolor y el extenso arrecife coralino.



Recuerde que la isla no es destino para grandes lujos ni diversiones como bares o discotecas. Se trata, más bien de un apacible destino para unos días de completo relax.

## La oferta hotelera

Está conformada por pequeñas edificaciones alrededor de la isla y para los amantes de la sencillez campestre hay cabañas. Sea cual sea su preferencia, encontrará las construcciones principalmente en madera y con el estilo típico del Caribe, decoradas con enormes conchas marinas.

### Bibliografía

- Caribe/SanAndr%C3%A9sProvidenciaySantaCatalina/Providencia/tabid/238/language/es-CO/Default.aspx
- www.providencia.gov.co: Alcaldía Municipal de Providencia y Santa Catalina
- Reserva mundial de la biosfera: <http://www.colombia.com/turismo/sitio/providencia/reserva.asp>



## Estar Bien, zona de lactancia para madres de AXA COLPATRIA

En Colombia solo uno de cada tres bebés menores de seis meses se alimenta exclusivamente de leche materna, lo que equivale al 36% de la población de lactantes, cifra que descendió respecto a años anteriores, informa la última Encuesta Nacional de Situación Nutricional.

En este contexto, el Grupo Colpatria abrió su primer centro de salud para empleados, Estar Bien, uno de cuyos servicios más notables es, justamente, una zona especial para la lactancia materna, además de consultorios dispuestos para otros servicios como atención psicológica y medicina preventiva.

La implementación de esta zona, llamada Sala Amiga de la Familia Lactante según la norma vigente, es obligatoria –de acuerdo con la Ley 1823 de 2017– para todas las entidades públicas y las empresas con gran capital (más de 1.500 salarios mínimos) o más de 50 empleadas (sin importar que no lleguen a los 1.500 salarios mínimos).



## Colombia 2° PUESTO

*EN LOS 52 DESTINOS  
PARA VISITAR EN 2018  
SUGERIDOS POR EL DIARIO  
THE NEW YORK TIMES.*

## En 2017 casi 200.000 nuevos empleados formales en Colombia

El Ministerio de Trabajo informó que en 2017 se registraron en el país 192.000 personas como nuevos empleados formales (de las cuales 85.000 son mujeres), de acuerdo con datos suministrados por el DANE.

El número total de empleados formales en el último trimestre de 2017 llegó a los 8,3 millones, es decir que la formalidad creció respecto al 2016 en 0,9 %. Las ciudades que registran mayor formalidad laboral en el país (por cotización de pensiones) son Manizales (62,7 %), Medellín (60,5 %) y Bogotá (56,7 %).





## ACEITES REUTILIZADOS: letales para el medio ambiente

Colombia se une a la campaña para frenar el cambio climático y busca una reducción del 20 % en la emisión de Gases de Efecto Invernadero para el año 2030. Para lograrlo es necesario crear conciencia sobre el efecto nocivo de los aceites reutilizados cuyos residuos filtrados al motor se queman y producen contaminantes como el monóxido de carbono, óxidos de azufre y dióxido de carbono.

## Colombia, el segundo país más feliz del mundo

Según la 41 Encuesta Anual Global de Gallup International 2017, Colombia es el 2o. país más feliz del mundo, después de Islas Fiji. En la encuesta se estudiaron 55 países y se encontró que la felicidad se relaciona con la edad, el nivel educativo, los ingresos económicos y el estilo de vida. Los países menos felices son Irán, Irak, Ucrania, Grecia, Moldavia, Brasil, Hong Kong, Suráfrica, Turquía y Ghana.



## La Corte Constitucional avala la emisión de comerciales sobre efectos nocivos de consumo de bebidas azucaradas

Así la Corte protege el derecho de los consumidores a conocer los riesgos por consumo de estas bebidas. La campaña nace en la Asociación por la Salud de los Colombianos tras conocer los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia y los efectos nocivos en la

salud del consumo de estos productos: se aumenta la probabilidad de sufrir diabetes, sobrepeso, obesidad, caries, problemas reproductivos, enfermedad renal, ceguera, infarto, gota y hasta amputaciones.



## DECRETO 2157 del 20 de Diciembre de 2017

Este decreto, adopta las directrices para la implementación del Plan de Gestión del Riesgo de Desastres de las Entidades Públicas y Privadas que deberá ser acogido por entidades públicas y privadas que presten servicios públicos, ejecuten obras civiles o desarrollen actividades industriales que signifiquen riesgo de desastre.

**Accesibilidad**  
**Autonomía**  
**Conocimiento**  
**Facilidad**

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

Ingrese a:  
[www.axacolpatria.co](http://www.axacolpatria.co)  
Ingrese a su cuenta - acceso a clientes ARL

Seguros • Medicina Prepagada • ARL • Capitalización

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