

AÑO 22 | EDICIÓN 87 | OCTUBRE 2019



ARL

prensa

ISSN 0124 - 6763

www.axacolpatria.co

The background of the cover is a photograph showing the silhouette of a worker wearing a hard hat and safety gear. The worker is perched on a complex industrial structure, possibly a distillation column or refinery tower, against a dramatic sunset sky with orange and red hues. The sun is low on the horizon, creating a strong backlight effect.

Peligros Químicos en la Industria Petrolera



El mejor aliado en la protección de sus trabajadores

Aplican términos, condiciones y exclusiones. La información completa del producto la puedes consultar en www.axacolpatria.co

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

www.axacolpatria.co

    AXA COLPATRIA



GAREC

(Grupo de apoyo y respuesta a emergencias y tareas críticas)

- Capacitación.
- Entrenamiento a nivel nacional en actividades críticas.
- Asesorías.
- Modernas instalaciones y equipos certificados bajo las normas ANZI y OSHA.
- Gestión de emergencias y tareas críticas en su empresa.

USEG

(Unidad de Servicios Especializados en Gestión Preventiva)

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

Nixus

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

Centro de Rehabilitación

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

Nuestros servicios:

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

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

DIRECCIÓN

Juan Guillermo Zuloaga

COORDINACIÓN PUBLICACIÓN

Laura Parra Quintero

COMITÉ EDITORIAL

Juan Guillermo Zuloaga / William Germán Barón Santoyo / María García Campa / Libezth Bossa / Diana Carolina Torres Londoño / Laura Parra Quintero / Sofía Rodríguez / Yesenia Paola Peña Meléndez.

DIRECCIÓN GENERAL

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

ASISTENCIA AXA COLPATRIA Call

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

www.axacolpatria.co

6 / ACTUALIDAD

Premio al Trabajo Seguro.

9 / LEGISLACIÓN

Ley 1968 de 2019
Prohíbe el asbesto en Colombia.

12 / HIGIENE INDUSTRIAL - HIDROCARBUROS

Peligros químicos en la industria petrolera.

16 / ERGONOMÍA - SALUD

Ergonomía hospitalaria.

19 / SEGURIDAD INDUSTRIAL - CONSTRUCCIÓN

Caída desde alturas: prevención con elementos de seguridad integrados al diseño.

22 / EDUCACIÓN - MEDICINA PREVENTIVA

¡Cuidado! la influenza es más que una simple gripa

25 / NUESTROS SERVICIOS

Servicios integrales gestión AXA COLPATRIA
SIGA Camino a la excelencia.



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



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

Fotografía

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

30 / HOJA DE VIDA

Martha Helena Saravia Pinilla.

33 / MEDIO AMBIENTE

La capa de ozono, un escudo que protege la tierra.

36 / DEPORTE

Ciclismo: beneficios para la salud.

39 / TURISMO

Avistamiento de ballenas jorobadas.
Espectáculo natural que es posible disfrutar en Colombia.

42 / NOTICIAS



Revolución Digital y Seguridad y Salud en el Trabajo

Los modelos actuales de Seguridad y Salud en el Trabajo se están adaptando a la llamada “cuarta revolución industrial” a la que asistimos: la digital, que ha afectado todos los ámbitos de la vida humana y está modificando sustancialmente el mundo laboral, tal y como lo conocíamos en el siglo XX. De hecho, incorporando las tecnologías digitales a diferentes industrias y al sector de los servicios, esta revolución marca una época diferenciada por la velocidad, el impacto en los sistemas y porque su mayor activo lo constituyen las personas, que optimizarán los procesos tecnológicos.

En el anterior contexto, se vislumbra una nueva realidad atinente a la Seguridad y Salud en el Trabajo, pues los cambios en los perfiles laborales, como aquellos relacionados con la globalización, cuya tendencia es proveer unas condiciones seguras y salubres a los trabajadores en todo el orbe; la digitalización de los procesos; el desarrollo de empleos, con la automatización de ciertas tareas; y las nuevas formas de trabajar, como la que representa el teletrabajo, derivan en nuevas patologías, que hacen necesarias novedosas técnicas de prevención.

Precisamente, aunque con muchos puntos a favor, el teletrabajo puede presentar desventajas como trabajar más horas diarias o la interferencia entre la vida laboral y personal, factores que podrían a su vez ocasionar problemas de soledad y aislamiento, de manera que estos representan un reto en la perspectiva de la seguridad y salud laborales.

Además, compartir la jornada de trabajo con máquinas o robots es, entre otros, uno de los cambios a asumir. Aspectos como este propiciarán nuevos riesgos y afecciones, así que será necesario incorporar al cuadro de enfermedades laborales las patologías propias del mundo digital, como el tecnoestrés, que deviene hoy por hoy en uno de los principales riesgos psicosociales que afronta el mundo; tanto que, en países como Francia, ya se están realizando acciones para reconocer el “derecho a desconectarse”.

Pero, dentro de los avances de la revolución digital en materia de higiene y seguridad industrial están los obtenidos por la tecnología, de la mano con la ergonomía: los recientes sistemas ciberfísicos y robots colaborativos evitan la exposición del trabajador a peligros y les facilita las tareas. También se han desarrollado sistemas que evitan riesgos en la interacción persona-máquina y los equipos de protección personal son cada vez más versátiles.

Sin duda, en adelante la Seguridad y Salud en el Trabajo será una actividad más proactiva, generadora de salud y bienestar en donde las personas se sitúan el corazón de los sistemas.

AXA COLPATRIA reconoce a las empresas colombianas por propiciar experiencias exitosas

El pasado mes de mayo se entregó el Premio al Trabajo Seguro AXA COLPATRIA ARL 2019, un reconocimiento a la dedicación en la gestión en prevención e implementación de proyectos innovadores en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) de las empresas colombianas.

En el certamen se premió el compromiso y resultado de aquellas organizaciones que están generando un impacto positivo en seguridad y salud en el trabajo, a través de prácticas e implementaciones innovadoras y de gestión en prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.

Presentamos a continuación las empresas ganadoras del primer puesto por ciudad: Bogotá, Barranquilla, Bucaramanga, Cali, Cartagena, Medellín y Pereira; en las categorías: Gestión en Prevención, Gestión en Prevención de PYMES e Innovación en Seguridad y Salud en el Trabajo, con un breve registro de las actividades y buenas prácticas que las llevaron a alcanzar el galardón.

BOGOTÁ

Gestión en Prevención

HB ESTRUCTURAS METÁLICAS SAS:

empresa del sector metalmecánico. Su compromiso y participación de la alta dirección le hicieron merecedora de este premio, al implementar una estrategia nacional de formación para la gestión de peligros prioritarios, mediante la herramienta pedagógica Plan Línea Segura que, articulada con otras actividades de prevención y promoción, ha generado un cambio de cultura en la seguridad y salud en el trabajo, reduciendo potencialmente los accidentes de trabajo graves durante los últimos años.

Innovación en Seguridad y Salud en el Trabajo

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES:

empresa del sector educativo. Se hizo acreedora a este puesto por la aplicación de controles de ingeniería rigurosos, el suministro de EPP especializados y la capacitación del personal para la manipulación de nanomateriales, incluyendo a terceros que manejan los residuos, lo que constituye un avance significativo en el control de peligros emergentes. La institución cuenta con un completo programa de prevención de riesgo por exposición a nanomateriales y definición de marcadores biológicos para el personal expuesto.

Gestión en Prevención PYMES

IRIS SOLUCIONES S.A.: empresa del sector redes y comunicaciones. Obtuvo esta distinción gracias a su programa A mejor condición, un mejor ambiente — apoyado de la estrategia Bailemos - Un momento para todos—, enfocado a la realización de pausas activas y al acondicionamiento físico a través del baile, para mejorar la capacidad pulmonar, aumentar la agudeza mental, ayudar a revertir la pérdida de volumen en el hipocampo (parte que controla la memoria) y fortalecer la potencia aeróbica.

BARRANQUILLA

Gestión en Prevención

SERVICONI LTDA.: empresa del sector vigilancia. Tiene el mérito de desarrollar el proyecto Escuela de Vida, que consolida los programas de bienestar Club AMÉN (Amistad, Meditación, Entrenamiento y Nutrición), Cenit (Centro de Enseñanza Integral para el Trabajo), CLIP (Felicidad Corporativa y Aprendizaje Experiencial), FAST (Fondo de Ayuda Solidaria del Trabajador), Life KIDS (formación lúdica para niños) y Manos de Vida, entre otros, que impactan positivamente a la comunidad trabajadora y su labor diaria, así como a sus familias.

Gestión en Prevención

Gestión en Prevención PYMES OPERADOR FARMACÉUTICO Y DISPOSITIVOS PARA LA SALUD -

OFYDSA SAS: empresa del sector agroindustrial. Su programa de gestión de riesgos para mantenimiento de jardines estructurado le significó ganar este primer puesto: en el ciclo PHVA, se evidencia la ejecución de actividades con los registros de asistencia, inspección, fotográficos, el conocimiento del personal operativo y el compromiso gerencial, entre otras medidas adoptadas por la organización.

Innovación en Seguridad y Salud en el Trabajo

ULTRACEM SAS: empresa del sector de la construcción. Fue distinguida como innovadora al implementar el programa Soy Ultra, cuyo fin es establecer procesos de mejora y autocuidado, generando la toma de conciencia entre colaboradores y contratistas, en las fases: 1. Planeación de proyectos, 2. Diseño de programa de riesgo prioritario, 3. Formación de mentores y lanzamientos, 4. Transformación cultural Coaching Ser-Técnico y 5. Retroalimentación y medición de cultura fase final.

BUCARAMANGA

Gestión en Prevención PYMES

GAMMA RITE LTDA.: empresa del sector hidrocarburos. Obtuvo el premio por su campaña de salud mental Limpia tu mente, que comprende la divulgación de tips de autocuidado del cerebro y la salud mental, la celebración del Día mundial de la salud mental, la realización de sesiones de entrenamiento funcional, el desarrollo del taller Abriendo mentes, cerrando estigmas y de otras actividades de carácter lúdico.

INGENIERÍA SERVICIOS Y SOLUCIONES IS&S:

empresa del sector construcción. Obtuvo este reconocimiento, dado que cuenta con una campaña preventiva en el Cuidado de Manos y otra de seguridad vial, que incluye actividades lúdicas y pedagógicas apoyadas de story telling para la toma de conciencia sobre la prevención de accidentes.

Innovación en Seguridad y Salud en el Trabajo

SEVICOL: empresa del sector vigilancia. Alcanzó el galardón con Comunidad de los Elfos, Cuevas de los vampiros chupa corriente, Colegio Súper Guardas, Pizzería de la prevención, Parada la vida en un segundo, Gimnasio Sevicol en Forma y Barrio Súper ERRRES; novedosas campañas de expectativa sobre las siete estrategias —incluyen redes sociales—, que contribuyen a fortalecer el compromiso del personal con la seguridad y salud en el trabajo. Cuenta además con el software propio Sisvig, en donde se hace seguimiento a los PVE implementados, a exámenes y recomendaciones médicas hechos a trabajadoras y trabajadores del país.

CALI

Gestión en Prevención

EISSA COLOMBIA SAS: empresa del sector metalmecánico. Fue merecedora del premio por integrar las normas de seguridad y salud en el trabajo con sus procesos de negocios y su direccionamiento estratégico, a través de la estandarización e implementación de los protocolos operacionales para el mantenimiento e instalación de ladrillo refractario, que incluyen prácticas seguras y saludables dirigidas a la protección de la SST por parte de los trabajadores.

Gestión en Prevención PYMES ASOCIACION COLOMBIANA DE EMPRESAS DE TRANSPORTADORES:

empresa del sector transporte. Esta PYME fue reconocida en el primer puesto de la categoría por implementar un modelo de actividades pedagógicas para la prevención de enfermedades osteomusculares y del estrés, llamado Asoemtrans, que incluye además densitometrías periódicas, gestión de ciclos de sueño, campañas de estilos de vida saludable, así como seguimiento médico continuo, contribuyendo a la disminución del ausentismo laboral.

Innovación en Seguridad y Salud en el Trabajo

JOHNSON & JOHNSON DE COLOMBIA:

empresa del sector químico. Obtuvo este premio por su estrategia “HealthyeXperience”, que destaca el liderazgo y compromiso de la alta dirección, promoviendo la participación de las y los trabajadores en pro del bienestar físico y emocional, y generando espacios de recuperación física y mental que apoyen la reducción del estrés, el aumento en la productividad y el compromiso de su personal.

CARTAGENA

Innovación en Seguridad y Salud en el Trabajo

DOW QUÍMICA: empresa del sector plásticos. Gracias a su programa Hola, con énfasis en la observación de comportamientos para retroalimentación positiva y fortalecimiento de las conductas seguras, se consolidó en Cartagena como la más innovadora. Hola realiza el sistema de clasificación, de acuerdo con el impacto en seguridad y salud en el trabajo. La organización hace seguimiento de los comportamientos de los trabajadores frente a la SST, utilizando como herramienta el “Formato y Base de datos WebBBP”.

Gestión en Prevención PYMES

REDECAR LTDA.: empresa del sector ventas y distribución. Logró el galardón con su programa para el control del ruido y la prevención del daño auditivo, que comprende el análisis de percepción de ruido, la formación para prevenir y mitigar las consecuencias y campañas lúdicas hacia el fin.

MEDELLÍN

Gestión en Prevención

MIRO SEGURIDAD LTDA.: empresa del sector vigilancia. Fue merecedora del máximo galardón de la categoría, gracias a la puesta en marcha de Miro gestores, programa con el que logró involucrar a todos sus líderes de proceso y supervisores en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, quienes se han convertido en referentes, líderes también de los procesos de formación y gestión de riesgos en los puestos, mediante la generación Alerta Central en la plataforma Optimus.

Gestión en Prevención PYMES

OPERADOR FARMACÉUTICO Y DISPOSITIVOS PARA LA SALUD - OFYDSA SAS: empresa del sector ventas y distribución. Logró este primer lugar, gracias al diseño y desarrollo del Simulador de Manejo Defensivo, con distintas situaciones o circunstancias en la vía, como estrategia para la realización de actividades lúdicas en seguridad y salud en el trabajo, que ha contribuido en la disminución de accidentes viales. Asimismo, cuenta con la implementación, trazabilidad, permanencia y apropiación de las tarjetas de observación de comportamiento, aportando de manera significativa a la gestión del riesgo.

Innovación en Seguridad y Salud en el Trabajo

PROCOPAL: empresa del sector de la construcción. Obtuvo la distinción por cuenta del Programa de Reflexión y Conciencia del Valor Autocuidado, la campaña Compromiso con la vida - Actividad El Funeral y el concurso Yo me quiero, estrategias que han contribuido a disminuir la accidentalidad entre su personal.

PEREIRA

Gestión en Prevención

RECAUDOS INTEGRADOS SAS: empresa del sector servicios. Fue merecedora del premio por realizar la gestión de comunicaciones en seguridad y salud en el trabajo, a través de boletines de sensibilización, con diseño gráfico pedagógico, asociados a temas estratégicos de autocuidado, manejo de productos químicos, orden y aseo, gestión de emergencias y prevención de lesiones osteomusculares. Igualmente, la organización implementa mecanismos exitosos de seguimiento a la implementación y cierre eficaz de hallazgos de inspecciones.

Gestión en Prevención PYMES

KIDS COLLECTION SAS: empresa del sector ventas y distribución. Gracias al desarrollo de estrategias de comunicación y formación, con elementos lúdico-pedagógicos en temas de seguridad y salud en el trabajo, enfocados a la prevención de accidentes y enfermedades laborales, esta pyme alcanzó en Pereira el primer lugar. Se destacó asimismo por la formación de alianzas estratégicas con proveedores altamente competentes, para adelantar las actividades de capacitación.

Innovación en Seguridad y Salud en el Trabajo

ESTATAL DE SEGURIDAD LTDA.: empresa del sector vigilancia. Fue reconocida como la más innovadora por el diseño y la puesta en marcha de prácticas empresariales, más allá de la norma, con un alto impacto en la productividad y gestión del riesgo vial. Ha promovido la disminución de accidentes de trabajo, acudiendo a campañas visuales, a través de videos con herramientas pedagógicas que han logrado impacto positivo entre colaboradores. De la misma manera, se evidencia el uso de la tecnología para la definición de mapas de riesgos viales en los que se pueden identificar puntos críticos para la operación.

AXA COLPATRIA ARL felicita a la alta dirección, a encargados del área de la Seguridad y Salud en el Trabajo, al personal de cada una de las empresas galardonadas, así como a los aliados que contribuyeron al logro de este reconocimiento con el primer puesto del Premio al Trabajo Seguro AXA COLPATRIA ARL 2019, y los invita a continuar siendo referentes para el país del esfuerzo, el compromiso y la excelencia en la planeación y ejecución de su Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo.



A partir del 1° de enero de 2021, por disposición de la recientemente sancionada Ley 1968 de 2019, se prohíbe en el territorio nacional explotar, producir, comercializar, importar, distribuir o exportar cualquier variedad de asbesto y de los productos elaborados con este material, utilizado ampliamente en diversos sectores económicos y la fabricación de variados productos comerciales, comprobado agente cancerígeno por entidades nacionales e internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El texto de la norma contempla adelantar el plan de adaptación laboral y reconversión productiva por parte del Gobierno, en cabeza de los ministerios de Trabajo, Minas y Energía, Salud y Agricultura, entre otros, para garantizar a trabajadores de las minas e industria del asbesto la continuidad del derecho al trabajo y el seguimiento a sus condiciones de salud, acogiendo medidas hacia su reubicación en una actividad que no genere las afectaciones que produce el contacto con esta sustancia.

Efectos del asbesto en el cuerpo humano

Más de 125 millones de personas están expuestas a estas fibras en el mundo y más de 110.000 mueren anualmente a causa de alguna enfermedad respiratoria producida por el asbesto, de acuerdo con la OMS. Según datos del Instituto Nacional de Cancerología, en los últimos cinco años han fallecido en Colombia 1.744 personas por cáncer de pulmón, causado por la exposición al asbesto.

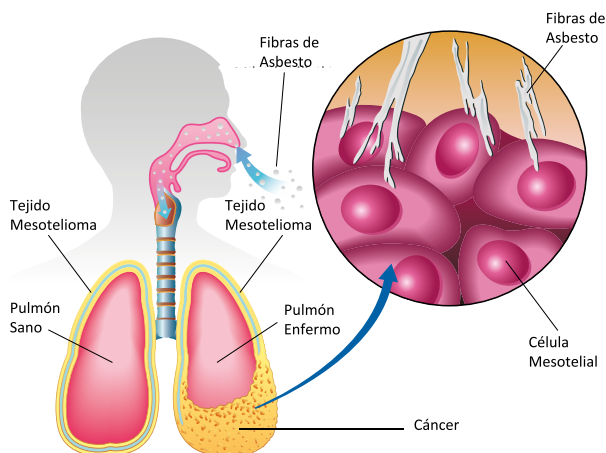
¿Qué es el asbesto?

Asbesto es el nombre de seis minerales de origen natural que existen en el medio ambiente como manojos de fibras que pueden separarse en hilos delgados y duraderos para ser usados en la industria y el comercio.

Químicamente, los minerales del asbesto son compuestos de silicato, es decir, su estructura molecular contiene átomos de silicio y oxígeno. Sus fibras son resistentes al calor, al fuego y a sustancias químicas y no conducen electricidad, razón por la cual el asbesto es un insumo muy usado en muchas industrias.

Por qué su peligro

Cuando las fibras de asbesto son inhaladas, puede ocurrir que se peguen a las mucosas de garganta, tráquea y bronquios (vías respiratorias mayores), y al toser o tragarse sean eliminadas. Sin embargo, algunas, las de menor tamaño, alcanzan el extremo de las vías respiratorias menores y penetran en el recubrimiento exterior del pulmón y la pared torácica o pleura.



Estas fibras pueden irritar las células pulmonares o la pleura, lo que eventualmente incrementa el riesgo de causar cáncer pulmonar o mesotelioma, según indica la Sociedad Americana de Cáncer.

Las personas más expuestas son quienes trabajan en las minas y en la industria del asbesto: la fabricación de materiales de construcción y aislantes, así como la automotriz, entre muchas actividades en las que el trabajador permanece largo tiempo cerca de cantidades importantes del mineral presente en el aire. Eventualmente, también presentan alta exposición la familia o quienes conviven con estas personas, a causa de las fibras de asbesto impregnadas en la ropa de los operarios y el potencial contacto con esta, en el caso en que no se hayan observado las medidas debidas de seguridad y salud en el trabajo, enfocadas en la prevención de la llamada contaminación secundaria.

El nombre de la Ley 1968 de 2019 es Ana Cecilia Niño, en honor a la mujer que demandó a la nación por no prohibir antes este material, al que estuvo expuesta durante diecisiete años y le causó el cáncer que la llevó a la muerte, en 2017.

Asbesto en Colombia

El asbesto se constituye en insumo para múltiples aplicaciones, como techos, pinturas, tejas, enchapes, adhesivos para instalar baldosa, cañerías, pastillas de frenos para carros y hasta para productos de higiene femeninos. En Colombia, el sexto productor de asbesto en el mundo, 256 empresas desarrollan 25 actividades con este compuesto, donde 7% de los trabajadores (688, de 15 170) está expuesto.

En el último año, el asbesto ha cobrado 320 vidas en el país. Una realidad a la que se suma la evidencia aportada por entidades de salud nacionales, que certifican el diagnóstico en pacientes con cierto tipo de cáncer, directamente relacionado con la inhalación de sus fibras. La Procuraduría Delegada para Asuntos del Trabajo y la Seguridad Social muestra 450 casos documentados, mientras, para 2014, las ARL colombianas reportaron cáncer pulmonar o por asbestosis en 18 trabajadores.

Cómo detectar un padecimiento por asbesto

Los síntomas de enfermedades relacionadas con el asbesto pueden presentarse muchas décadas después de la exposición. Las molestias pueden ir, desde el adelgazamiento hasta el dolor o tensión en el pecho. Algunas de otras señales son la dificultad para pasar alimentos, falta de aire, ronquera o silbidos, fatiga y anemia, falta de apetito, hinchazón de cuello o cara, sangre en la flema al toser y tos persistente que empeora con el tiempo.





Activismo contra el asbesto

Quizá una de las movilizaciones sociales más intensas de las últimas décadas en el mundo, dado el uso global del asbesto, es la emprendida por las y los trabajadores, junto a miembros de sus familias, así como por comunidades próximas a plantas o industrias que lo utilizan, en el intento de que se elimine y se reparen los derechos de las víctimas, pues la lucha contra el asbesto se ha centrado en los fines de estas, que demandan reconocimiento de los daños y reparación, y el de los sectores que propenden por la eliminación de su uso, propósitos que en la mayoría de las veces se han fundado en una dinámica conjunta.

También en Colombia, desde hace décadas, se libra el activismo contra el mineral nocivo. El reciente testimonio vivencial de Ana Cecilia Niño, periodista que en su niñez y juventud estuvo expuesta al asbesto en su barrio y en la edad adulta desarrolló un mesotelioma y marcó un punto de quiebre en este propósito. Ella y su familia emprendieron una ardua campaña, incluida la amplia difusión de su caso por medios masivos y electrónicos, que logró posicionar en la agenda pública la problemática.

Luego de su muerte, se creó un movimiento conocido como Colombia sin Asbesto, agrupación ciudadana con gran impacto y sensibilización sobre la materia. Asimismo, la reconocida ONG Greenpeace apoyó con su acción la lucha y movilización, mientras paralelamente se intensificó el activismo entre expertos, académicos, investigadores, periodistas,

A quienes no cumplan la ley se le impondrá una sanción económica que oscilará entre los cien y los cinco mil salarios mínimos legales mensuales vigentes, sin perjuicio de las acciones penales y disciplinarias a que hubiere lugar.

artistas y muchos otros actores políticos, que se sumaron a la causa, aportando evidencia científica, promoviendo foros y discusiones académicas, escribiendo libros o artículos, adelantando entrevistas televisivas y radiales, como algunas de las acciones que fortalecieron el debate público y centraron la atención de la sociedad alrededor del asbesto, sus riesgos y peligros para la salud humana, y presionaron hacia el logro de su erradicación en el país.

Después del activismo desarrollado, es posible enumerar, entre los logros más importantes obtenidos por la decidida movilización contra el asbesto de la sociedad colombiana, tres recientes disposiciones de trascendencia:

- 1) El fallo judicial, basado en los graves daños producidos por la exposición al asbesto, que ordena en un plazo de cinco años sustituirlo por otras sustancias inofensivas para la salud;
- 2) la política pública establecida por la gobernación del Departamento de Boyacá, que prohíbe utilizar asbesto en la contratación pública de su jurisdicción, decisión que desencadenó medidas similares en más de diez municipios; y,
- 3) la aprobación, finalmente, de la Ley Ana Cecilia Niño, que prohíbe el uso del asbesto en Colombia.

Seguramente, a futuro estas medidas contribuirán enormemente con un aire libre de asbesto para los trabajadores de varias industrias y todos los colombianos, así como a la prevención del cáncer y otras enfermedades que constituyen hoy graves problemas de salud pública en el país.

→ Fuentes

- Ley 1968 de 2019. Congreso de la República.
- <https://www.4safenv.state.nv.us/sites/default/files/assets/docs/asbestos-factsheet-spanish.pdf>
- <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/sustancias/asbesto/hoja-informativa-asbesto>
- <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/sustancias/asbesto/hoja-informativa-asbesto>



PELIGROS QUÍMICOS EN LA INDUSTRIA PETROLERA

Por: Revista ARL Prensa

El desarrollo tecnológico, la industrialización, el crecimiento demográfico y la explotación petrolera son algunos de los factores que contribuyen a que cantidades cada vez mayores de sustancias químicas, sintéticas y naturales contaminen el ambiente, con efectos adversos sobre los seres vivos.

Cada producto químico es tóxico en alguna medida. Su peligro para la salud depende principalmente de su toxicidad inherente y de las características de la exposición. Aun cuando ha tenido que vérselas con los efectos de la interacción de sus insumos, la industria petroquímica ha hecho posible el desarrollo de miles de productos como la gasolina, el plástico y el propano, entre muchos más de uso cotidiano.

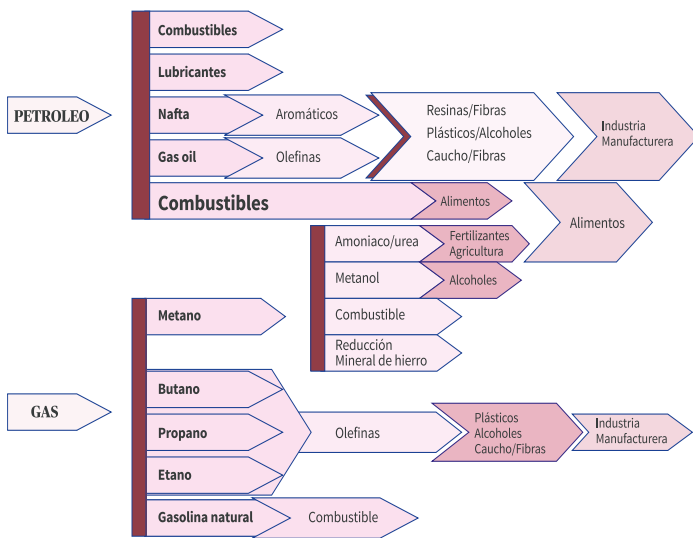
El petróleo, su proceso y la salud humana

El petróleo está compuesto por químicos líquidos resultantes de la combinación del carbono con el hidrógeno, denominados HC,

generalmente con pequeñas cantidades de nitrógeno, oxígeno y azufre, igual que trazas de compuestos que contienen metales como el níquel. La parafina, por ejemplo, es un componente natural del petróleo, que se produce mediante refinación.

Crudo, el petróleo no se utiliza como combustible, pues requiere de altas temperaturas para arder. Aprovecharlo como fuente de energía o materia prima requiere asimismo separarlo en fracciones adecuadas para preparar los diferentes productos necesarios en el mercado. De hecho, en los principales macro-procesos de la industria del petróleo: exploración, perforación, producción, refinación, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización se generan consecuencias humanas y ambientales directas.

Cada fase del proceso productivo petrolero, desde la exploración hasta la disposición de los desechos, produce sustancias químicas, con el potencial de causar efectos adversos en las personas, no solo a los trabajadores del sector, sino a las comunidades cercanas a los sitios de producción. Incluso en su yacimiento, el crudo contiene contaminantes y durante la actividad petrolera se producen emisiones atmosféricas dañinas. La siguiente gráfica muestra los químicos que, como materia prima o productos finales, conlleva esta industria:



Fuente. Petroquímex



Exposición laboral a agentes químicos

Son múltiples las posibilidades de exposición a químicos que intervienen en los procesos del petróleo. Algunos ejemplos de los agentes que se producen son:

Proceso / Operación	Tarea / Actividad	Agentes
Destilación del crudo (atmosférica)	Monitoreo, mantenimiento, muestreo, etc.	H ₂ S; benceno, tolueno y xileno; nafta; querosene; HAPs; amoníaco; cetonas (ej. metil-etil-cetona).
Destilación del crudo (al vacío)	Monitoreo, mantenimiento, muestreo, etc.	Nafténicos medianamente pesados. Aceites derramados, asfaltos no oxidados.
Polimerización o alquilación.	Monitoreo, mantenimiento, muestreo, etc.	Ácidos: fluorídrico (HF), sulfúrico (H ₂ SO ₄), naftas ligeras, parafinas, naftenos, aromáticos.
Desintegración (cracking) catalítica y reformación catalítica regenerativa.	Procesos productivos.	H ₂ S, CO, amoníaco, destilado catalítico pesado; aceite decantado, nafta ligera reformada, benceno, tolueno y xileno.
		Residuos de reformados pesados y de catalizadores (carbonilos de níquel o de cobalto), HAPs. Cromo, níquel, molibdeno y sus compuestos.
Isomerización.	Monitoreo, mantenimiento, muestreo, etc.	Cloruro de aluminio, níquel y compuestos; hidrógeno, aromáticos, olefínicos y parafínicos.
Unidad de benceno.	Monitoreo, mantenimiento, muestreo, etc.	Benceno.
Coquización.	De-coquización de la unidad.	Benceno, H ₂ S, coque de petróleo y HAPs.
Laboratorio de control de calidad	Operaciones de control de calidad.	Hidrocarburos aromáticos y múltiples sustancias químicas.

HAPs: Hidrocarburos aromáticos policíclicos; **CO:** Monóxido de carbono; **H₂S:** Ácido sulfídrico. **Fuente:** OPS/OMS.

En Colombia la Ley 55 de 1993 indica que: “Los productos químicos peligrosos deberán llevar además una etiqueta fácilmente comprensible para los trabajadores, que facilite información esencial sobre su clasificación, los peligros que entrañan y las precauciones de seguridad que deban observarse”. Hasta este año, no se había exigido en el país un sistema específico. Ahora, por medio del Decreto 1496, que entró en vigencia el pasado 6 de agosto, se adopta el SGA de la Organización de las Naciones Unidas

Efectos en la salud

La exposición a los agentes de la industria petroquímica, debido al alto número de sustancias usadas en ella, así como a los compuestos que resultan de su interacción, pueden causar muchos efectos adversos a la salud, como los señalados en la siguiente tabla de la OMS:

Grupo químico	Tipo	Fuentes de Exposición	Efectos
Metales	Vanadio	Catalizador en craqueo catalítico. Cuando arde el petróleo combustible.	Efectos respiratorios (neumonía, irritación), daño en SNC, cardiovascular, etc.
	Níquel	Catalizador en craqueo catalítico (NiS).	Alergias (prurito del Ni), daño respiratorio, cáncer nasal y de pulmón (NiS).
	Cromo	Contaminante del petróleo. Catalizador (CrO).	Dermatitis (huecos de Cr), cáncer de pulmón (Cr VI), irritante de mucosas, daño hepatorenal. Perforaciones septum nasal, anomalías en cromosomas.
Hidrocarburos			
Solventes orgánicos	Benceno, tolueno, xilenos	Disolventes clásicos. En variados procesos petroquímicos como destilación catalítica.	Neurotóxicos (deprimen el sistema nervioso central). Irritantes de piel y respiratorios (neumonitis química), hepatotóxicos, nefrotóxicos. Benceno produce leucemia. Tolueno y xilenos tienen acción sinérgica con el ruido induciendo pérdida auditiva.
	Alcoholes (metanol)	En su síntesis mediante proceso catalítico a partir de monóxido de carbono o de hidrógeno.	Metanol es depresor del sistema nervioso central. Tóxico ocular produce atrofia del nervio óptico.
	MTBE (Metil-terbutil-éter)	Sustituyente del plomo en la gasolina. A su vez en algunas partes sustituido por trimetilpentano. Se usa para reducir emisiones de CO (en 10%), de compuestos orgánicos reactivos y la proporción de contaminantes aromáticos, sulfuro, olefina y bencina, en la fabricación de gasolina.	Puede producir cefaleas, vómito, diarrea, fiebre, dolores musculares, depresión, dificultades respiratorias, mareos e irritaciones en piel y ojos. Se conoce que emisiones de gasolina tratada con MTBE contienen formaldehído, clasificado como cancerígeno.
Aceites combustibles y lubricantes, diésel		Proceso productivo de los mismos.	Los gases generados por los motores diesel provocan cáncer en el hombre, según la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC).
Asfalto	Cemento asfáltico	Usado en construcción de pavimentos para vías de comunicación. Utilizado también como impermeabilizante y pintura asfálticas, revestimiento de diques y canales, etc.	En su composición tienen HAPs, algunos de ellos cancerígenos. La inhalación de humos puede causar irritación del tracto respiratorio, que pueden llegar hasta bronquitis crónicas tras exposiciones prolongadas a altas concentraciones de humo.
Amoniaco/ Urea		Planta de amoniaco y urea. Materia prima para fertilizantes. Sistema de refrigeración.	Sustancia corrosiva muy irritante, sus efectos principales ocurren en el sitio de contacto directo (ej. piel, ojos, boca, sistemas respiratorio y digestivo). Puede llegar a producir quemaduras y hasta ceguera.
Olefinas (estireno, propileno, butadieno)	Estireno	En polimerización para formar plásticos, resinas, etc.	Puede afectar el sistema nervioso central y causar fatiga, sensación de embriaguez, reacciones lentas, dificultad para concentrarse, alteraciones del equilibrio y visión del color. Posiblemente carcinogénico en humanos.
Gases tóxicos	Sulfuro de hidrógeno (H ₂ S)	Lo contienen desde los yacimientos de crudo. Se forma a través de reacciones químicas en producción y refinación de petróleo.	Irritante respiratorio y ocular. Forma sulfohemo-globina (limita transporte de O ₂). Paraliza centros nerviosos cerebrales que controlan respiración. Causa anosmia.
	Cloro	Cloración; plantas de cloro-soda, torre de enfriamiento, recuperación del monómero MVC y producción de PVC.	Irritante severo. A concentraciones 90-150 mg/m ³ induce severas alteraciones respiratorias. Broncoespasmo, esputo con sangre, edema pulmonar y puede llevar a la muerte.
	Amoniaco (NH ₃)	Polimerización, materia prima para fertilizantes.	Irritante severo de la piel y el sistema respiratorio.
	Metano	En la quema de gas.	En dosis elevadas, efectos respiratorios (asfixia) y neurotóxicos.
Cáusticos, corrosivos	Hidróxido de sodio (NaOH)	Preparación de aditivos, polimerización, producción de cloro-soda.	Producen quemaduras en tejidos de contacto y lesiones severas.
Monocloruro de vinilo		Polimerización para obtener PVC.	Se ha determinado que produce angiosarcoma hepático y puede inducir otros tumores hepáticos diferentes y cirrosis hepática. Se sospecha además de la posible carcinogenicidad pulmonar.

MVC: monocloruro de vinilo; **PVC:** policloruro de vinilo. **Fuente:** OPS/OMS.

Gestión de los riesgos

Consiste en el diseño, selección e implementación de medidas de prevención y control, cuyo principal propósito es eliminar, controlar o mitigar los peligros, riesgos o eventos propios de la pérdida de control en los sistemas de trabajo. Resulta fundamental tener en cuenta que estas medidas deben responder al análisis riguroso y objetivo en la identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos, y escenarios de pérdida de control, así como a la aplicación del principio de jerarquización que las rige, en pro de su máxima eficiencia y efectividad.

Esquema de jerarquización de las medidas de prevención y control

- 1. Eliminación:** medida que se toma para desaparecer el peligro/riesgo.
- 2. Sustitución:** persigue reemplazar un peligro, por otro que no genere o genere menos riesgo.
- 3. Controles de ingeniería:** se trata de las medidas técnicas para controlar el peligro/riesgo en su fuente o en el medio, tales como el encerramiento de un peligro o un proceso de trabajo o el aislamiento de un proceso peligroso o del trabajador.

- 4. Controles administrativos:** medidas que tienen como fin reducir el tiempo de exposición al peligro, por ejemplo, rotación de personal, cambios en la duración o tipo de la jornada de trabajo. Estas comprenden, además: la señalización, advertencia, demarcación de zonas de riesgo, los sistemas de alarma, el diseño e implementación de procedimientos y trabajos seguros, controles de acceso a áreas de riesgo y permisos de trabajo, entre otras.



A través del Decreto 1496 de 2018, Colombia adoptó el Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos, entre otras disposiciones en materia de seguridad química.

5. Equipos y elementos de protección personal y colectivo:

estas medidas se basan en el uso de dispositivos, accesorios y vestimenta por parte de los trabajadores, con el fin de protegerlos contra posibles daños a su salud o su integridad física, derivados de la exposición a los peligros en el lugar de trabajo. El empleador deberá suministrar EPI que cumplan con las disposiciones legales vigentes, y el trabajador usarlas de manera complementaria a las anteriores medidas, nunca aisladamente, de acuerdo con la identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos.

Para seleccionar apropiadamente y el uso correcto del EPI es necesario:

- Determinar su necesidad.
- Realizar una selección adecuada (grado de protección a suministrar, facilidad de uso y calidad).
- Convencer del uso.
- Normalización interna de la empresa que regule su uso.
- Distribuir al personal.
- Supervisar su adecuado uso y protección ofrecida.
- Evaluar los resultados obtenidos con su uso.

Todos los EPI para protección dérmica o respiratoria deben ser seleccionados, bajo parámetros técnicos de organismos internacionales o casas matrices de fabricación reconocidos, contemplando su resistencia química, durabilidad, flexibilidad, resistencia térmica, facilidad de limpieza, comodidad, vida útil, diseño y, fundamentalmente, el nivel de protección requerido:

Nivel A: cuando se requiera el mayor índice de protección respiratoria, para la piel y para los ojos.

Nivel B: en caso de que se requiera un mayor índice de protección respiratoria, pero con inferior grado de protección para la piel.

Nivel C: si se desea obtener un grado de protección respiratoria inferior al nivel B, pero con las mismas condiciones de protección para la piel.

Un programa de prevención y control puede consistir en:

- Controles de higiene industrial: administrativos (turnos de trabajo), de ingeniería.

- Ventilación adecuada: extractores, procesos confinados, disposición de desechos, control de la exposición.
- Uso de productos alternativos.
- Vigilancia: monitoreo ambiental, biológico y revisión médica del trabajador.
- Medidas de higiene personal.
- Uso de EPI adecuados.

Para ejecutar un programa eficiente de prevención y control de los peligros químicos, son relevantes:

- La capacitación de trabajadores, supervisores y gerentes encargados de proveer las mínimas condiciones de seguridad.
- El conocimiento de las características físico-químicas de las sustancias involucradas en la producción, en cuanto a:
- Biodegradabilidad, presión de vapor, solubilidad, forma física (aerosoles, partículas, gases, vapores), incluyendo la potencialidad de formación de mezclas.
- Parámetros de reacción (reactividad, inicio de reacciones exotérmicas, inflamabilidad, explosividad).
- La toxicidad de cada sustancia.

La multiexposición a agentes químicos requiere la vigilancia cuidadosa, periódica y representativa de los diferentes escenarios de exposición. Ante esto, debe estimularse la adopción de sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo eficientes, como parte de la estructura organizacional de esta industria, persiguiendo la formulación de una verdadera cultura preventiva, que impacte la preservación de la salud de los trabajadores del sector.

→ Fuentes

- Decreto 1496 de 2018. Presidencia de la República.
- Decreto 1072 de 2015, Art. 2.2.4.6.24. Medidas de prevención y control.
- Galván R. et al. Los macro procesos de la industria petrolera y sus consecuencias ambientales. Universidad, Ciencia y Tecnología. 11(43): 91-97. Puerto Ordaz, Venezuela. jul. 2007.
- BID/PNUD. Nuestra Propia Agenda sobre Desarrollo y Medio Ambiente. Fondo de Cultura Económica. México. 102 pp.; 1991.
- Romero K. Introducción a la refinación de Petróleo; 2011. Disponible en: <http://www.petroleoamerica.com/2011/08/introduccion-la-refinacion-de-petroleo.html> Página consultada el 14 de agosto de 2019.
- OPS/OMS. La búsqueda de la Salud Ocupacional en la industria de petróleo colombiana: Informe Técnico-científico del "Proyecto SOIP". ECOPEP. Santa Fé de Bogotá; 1999.
- WHO/IARC. IARC: Diesel engine exhaust carcinogenic. Press release 213; Junio 2012.

ERGONOMÍA Hospitalaria

Por Revista ARLPrensa, con la Revisión de Sandra Liliana Joaquí Galindo
E.T. EHySO - EDIU - M.Sc. MSST

Los profesionales de la salud que laboran en clínicas y hospitales se encuentran permanentemente expuestos a diferentes riesgos, que no solo los afectan individualmente en el desempeño de sus funciones, sino que acarrear una afectación social, al impactar con ello a pacientes, cuidadores, a las familias y la sociedad. De manera general, a la hora de prevenirlos, un inconveniente para estos trabajadores ha sido la prevalencia de acciones correctivas, asumidas una vez se han causado daños físicos y emocionales.

Con el fin de crear conciencia sobre la necesidad de prevenir enfermedades o accidentes derivados de los peligros presentes en el entorno hospitalario, así como de generar estrategias, a través de la adopción de acciones, para lograrlo, se expondrán a continuación algunos de los factores que los ocasionan o pueden estar relacionados con estos, pues, aún son causa común de ausentismo y bajas laborales. Hecho que además genera pérdidas económicas para el sistema de salud.



Factores relacionados con aspectos físicos

Ergonomía geométrica / biomecánica

- Manipulación de pacientes: transferencia, movilización de pacientes, manipulación de lencería, arrastre de mobiliario, empuje de carros, etc.
- Repetitividad en las tareas: arreglo de camas, aseo e higiene, cambios posturales, entre otros.
- Posturas forzadas: asumidas durante la realización de curaciones y tratamientos y posturas estáticas asumidas en los quirófanos.
- Patología previa del paciente. rigidez articular o grado de dependencia

Ergonomía ambiental (relacionada con el entorno físico)

- **Espacio:** factores relacionados con insuficiencia de este, ubicación del mobiliario y disposición del utillaje exigen mucha atención. El riesgo de choque y golpes contra objetos en el sector hospitalario, ocurre en desplazamientos por espacios reducidos, con falta de orden, limpieza y visibilización, así como en zonas de camas, camillas o equipo clínico, y donde existen puertas u otras estructuras transparentes sin señalizar.
- **Iluminación:** insuficiente o excesiva, deslumbramientos, etc.
- **Accesibilidad reducida:** se presenta, por ejemplo, cuando clínicas y hospitales no cuentan con un ancho suficiente en los pasillos, que permita el tránsito cómodo de pacientes y trabajadores.
- **Climatización:** según las áreas del hospital, se requieren condiciones específicas de temperatura, en función de su uso, el alumbrado y el calor que producen los equipos, entre otros factores. La falta de una adecuada ventilación deteriora el ambiente, produciendo fenómenos como la humedad, con efectos para la salud humana. En el recinto hospitalario es vital contar con un alto porcentaje de ventilación.
- **Confort auditivo:** si existe discomfort ambiental (exceso de decibeles), el personal hospitalario no podrá desarrollar su tarea con la atención necesaria. Diferentes estudios recomiendan al hospital no superar los 40dB durante el día ni 35dB en la noche.

Ergonomía temporal (relacionada con aspectos organizacionales)

- Ritmos de trabajo. Los de un hospital suelen ser muy apremiantes e impiden las pausas activas, generando carga física y mental.
- Distribución de tareas. Número de pacientes asignados, tiempo destinado para su atención, descansos, etc.
- Turnos. Horarios, nocturno y a turnos.
- Recursos humanos y materiales insuficientes para la tarea a realizar.

Las técnicas preventivas para reducir las lesiones musculoesqueléticas del personal que realiza este tipo de labores consisten en programas formativos que incluyan las técnicas biomecánicas, el entrenamiento de manipulación de pacientes y el uso de los medios mecánicos para realizar los traslados, entre otras funciones. También es relevante la concienciación del estilo de vida saludable, el ejercicio físico, la adecuada nutrición, las técnicas de relajación y los métodos de protección del sistema osteomuscular, tanto durante las actividades laborales como fuera del trabajo.

Pero, aún más, hay que incidir en aspectos tan importantes para el individuo y la organización como son los psicosociales y generadores de carga mental. En clínicas y hospitales se debe contar con personal preparado para responder por una tarea instrumental o técnica y, a su vez, para afrontar y responder cognitiva y emocionalmente de manera efectiva a los generadores de estrés y a la carga emocional inherente a la praxis cotidiana de su entorno.

Factores de carga mental en el trabajo

Características de la tarea

- Naturaleza de la actividad: tipos de pacientes y patología (terminal, crónico, infeccioso, psiquiátrico...); servicios especiales: cuidados intensivos, urgencias, paliativos, entre otros.
- Cantidad y complejidad de la información a tratar: rapidez en la ejecución, memorización y atención debida.
- Apremio de tiempos: relacionado con el tiempo del que se dispone para elaborar una respuesta.
- Situaciones de incertidumbre: por ejemplo, disponer con información médica incompleta para decidir qué acción emprender.
- Relaciones interpersonales en diferentes interacciones: hospitalario-paciente (agresión verbal/física), hospitalario-familia (exigencias), hospitalario-supervisor (gestión humana) y hospitalario-hospitalario (clima laboral).
- Consecuencias de decisiones/errores: responsabilidad individual o grupal y repercusión de los errores.

- Grado de autonomía y responsabilidad: percepción de control sobre las tareas.
- Nuevas tecnologías: competencia profesional, aplicable a toda la actividad hospitalaria y en especial en unidades altamente tecnificadas.

Factores organizativos

- Comunicación departamentos-turnos-dirección. Fluidez en los circuitos de comunicación vertical y horizontal.
- Participación en la toma de decisiones sobre adquisición de material y métodos de trabajo.
- Ambigüedad y conflicto de rol. Responsabilidades no claramente definidas.
- Interferencias con otras tareas. Interrupciones constantes.
- Rigurosidad en el cumplimiento de protocolos.
- Cultura y clima organizacional. Estilos de liderazgo defectuosos; cultura organizacional no participativa.
- Horario de trabajo y tiempos de trabajo (a turnos, nocturno). Modificación de los ritmos circadianos, alteraciones del sueño y repercusión sobre la vida familiar y social. Factores de riesgo ergonómicos psicosociales.

Factores de carga psicosociales

Conducta y estructura de la organización. Estilo de dirección, participación, supervisión y control, definición y claridad de rol, aspectos comunicativos.

Interés por el trabajo y oportunidades. Posibilidades de desarrollo laboral, facilidades de formación, oportunidad de promoción, fomento de motivación y reconocimiento del trabajo.



Presión social. Existe una alta exigencia sobre el personal hospitalario, para que no cometa ningún error y actúe de manera adecuada frente a cualquier circunstancia o demanda.

Clima laboral. Relaciones: implicación (cómo el individuo se preocupa por su actividad y se entrega a ella); cohesión (cómo los compañeros se ayudan entre sí); y apoyo (cómo los jefes contribuyen a crear un buen clima).

Autorrealización: autonomía (cómo se anima al personal a ser autosuficiente y a tomar iniciativas); organización (cómo se enfatiza en la buena planificación, eficiencia y terminación de la tarea); presión (cómo la urgencia domina el ambiente laboral); claridad (en las expectativas de las tareas diarias); y control (uso de reglas).

Entre los muchos factores que inciden en la carga psicosocial, hay que destacar la competencia entre facultativos, la reducción de la nómina, la carencia de personal de determinadas especialidades, la intensificación del ritmo de trabajo, el bajo salario, el escaso reconocimiento, la falta de apoyo y el deterioro de las condiciones de trabajo, en general.

La ergonomía, ciencia de carácter multidisciplinario, tiene como objetivo la adecuación de productos, sistemas y entornos a las características, limitaciones y necesidades físicas y psicológicas de los usuarios, para así optimizar su eficacia, seguridad y confort. Urge prevenir sus riesgos, en este caso, para cuidar a quienes cuidan: los trabajadores de la salud, y sensibilizarlos sobre la importancia que conlleva cuidarse a sí mismo, para cuidar de los demás.

AXA COLPATRIA ARL tiene disponible para sus empresas afiliadas un software para implementar de forma adecuada un Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Desórdenes Musculoqueléticos. (SVE-DME)

→ Fuentes

- <https://www.insst.es/InsstWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/EN%20CATALOGO/PSICOSOCIOLOGIA/2017%20Intervencion%20ergo%20hospital/Intervencion%20ergonomica.pdf> Página consultada el 9 de agosto de 2019.
- <https://seguridadsaludenhospital.wordpress.com/ergonomia/917-2/>. Página consultada el 9 de agosto de 2019.
- <http://www.ergoibv.com/blog/ergonomia-prevencion-riesgos-laborales-sector-sociosanitario/> Página consultada el 9 de agosto de 2019.



CAÍDA DESDE ALTURAS: prevención con elementos de Seguridad integrados al diseño

Revisado por Óscar Gerena
- Gerente Técnico - Ingeniería y Soporte Técnico



El sector de la construcción es uno de los más peligrosos y las caídas desde alturas son causa común de lesiones mortales en esta industria. Según datos de la Federación de Aseguradores Colombianos (Fasecolda), en 2018 laboraban en el país 1.034.000 personas y ocurrieron 105.691 accidentes de trabajo en este sector, con un saldo de 128 muertos, cerca de 11 cada mes. De hecho, el riesgo de caídas desde altura es latente en la etapa de construcción y, después de finalizada, durante la operación de mantenimiento, restauración y demolición de edificaciones.

La prevención a través del diseño (PtD) aborda la exposición a peligros del trabajador en las fases de diseño de un proyecto: incluso, cuando se delinea o renueva el diseño de un edificio o estructura, se pueden minimizar los riesgos de lesión y muerte relacionadas con las caídas, no solo de los trabajadores de la construcción, sino de los usuarios de instalaciones terminadas, si se usa un enfoque de PtD.

Esta estrategia integrada en el plan de construcción los elementos de seguridad y visualización de peligros, establece

criterios para la compra de equipos e informa sobre los riesgos a los responsables de la construcción y al personal de las instalaciones, en lugar de depender de otras formas de protección como los EPI o los controles administrativos. Por eso, es fundamental que dueño, constructor y diseñador, así como el profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que interviene participen en al menos una revisión de la seguridad del diseño, a fin de estudiar y abordar los peligros que podrían ocurrir durante el ciclo de vida de la edificación.

Exposición a caídas desde altura

Los elementos de instalación asociados a estas caídas son, entre otros, bordes de pisos y techos, plataformas elevadas, cornisas, atrios, tragaluces, salas de máquinas y escaleras. Las caídas pueden ocurrir desde estructuras temporales que se usan en la construcción y el mantenimiento, como andamios o escaleras de mano, o desde componentes permanentes como los techos.

Soluciones de diseño

Proteger del peligro a trabajadores, futuros ocupantes y a aquellos a cargo de las reparaciones de la edificación, ante todo, requiere que los diseñadores consideren contar con elementos permanentes contra caídas. Revisar el diseño desde el punto de vista de la seguridad ayuda a evaluar las tareas y actividades que exponen a estas personas. Para seleccionar las alternativas más adecuadas frente a los riesgos identificados, diseñadores y profesionales de SST pueden usar la Jerarquía de Controles contra Caídas desde Altura, que implica, de acuerdo con ANSI (American National Standards Institute):

- **Eliminación:** evitar que el trabajador suba.
- **Sistemas pasivos:** barrera física que evita el acceso del trabajador a la zona de caída.
- **Restricción:** uso de equipos de protección personal para evitar que la persona acceda a la zona de peligro, detención caída (es inevitable que la persona caiga).
- **Control administrativo:** control de acceso, líneas de advertencia.

En orden a esta jerarquía se procederá a:

- Eliminar o modificar el propio peligro de caídas: adoptar un diseño con un solo nivel a ras del suelo en lugar de múltiples niveles en elevaciones.
- Usar parapetos o barandas permanentes para separar al trabajador del elemento de peligro.
- Proporcionar un sistema para detener la caída que sujete al trabajador a través de un punto de anclaje, un conector, una cuerda de seguridad y un arnés de cuerpo entero (el diseño está hecho para detener la caída cuando esta se ha iniciado).

La instalación de elementos de protección permanentes también se puede usar para proteger a los trabajadores de las caídas durante la construcción, pues un requisito común a todos los métodos para el fin es la provisión de puntos de anclaje y apoyo diseñados e instalados adecuadamente y que incluyan un punto de conexión seguro y un sistema de rescate eficaz. En muchos tipos de edificación comercial e institucional, el equipo se puede integrar de manera permanente a las partes de acero o concreto y usarse para instalar los sistemas de protección contra caídas.



Estos elementos de seguridad integrados también pueden usarse como protección durante el mantenimiento de la edificación, cuando termina la construcción, así como en el transcurso de su renovación, restauración, desmontaje o modificación. Estos pueden incluir correas para anclar a concreto, puntos de anclaje para usarse junto con sistemas personales de detención de caídas y líneas de vida, o barandas de seguridad.

La diferencia con los elementos de seguridad temporales es que estos no son parte de la edificación una vez finalizada la construcción. Planificar la instalación del elemento permanente es la estrategia preferida e implica la participación del arquitecto y los ingenieros consultores del diseño. La decisión de incluir el elemento temporal la toman los ingenieros y el personal de seguridad de la empresa constructora.

La Resolución 1409 de 2012 contempla los requisitos del sistema de protección contra caídas. Uno de los siguientes elementos debe estar siempre presente para proteger a los trabajadores de las caídas:

Barandas: construidas específicamente para el trabajo o aprobadas para uso comercial, con resistencia estructural de mínimo 200 libras (90,8 kg) de carga puntual en el punto medio del travesaño superior aplicada en cualquier dirección.

Puntos de anclaje: diseñados adecuadamente y con sistemas personales de detención de caídas y cuerdas salvavidas.

Redes de seguridad: los sistemas de red de seguridad están dentro de las principales medidas pasivas de protección, cuyo propósito es detener la caída libre de personas y objetos.

Recomendaciones

La persona calificada (ingeniero con experiencia certificada de mínimo dos años para calcular resistencia de materiales, diseñar, analizar, evaluar y elaborar especificaciones de proyectos o productos) es quien autoriza un punto de anclaje. Para prevenir las caídas se deben tomar las siguientes medidas:

- Revisar el diseño respecto de la seguridad cuando se hacen remodelaciones, renovaciones o nuevas construcciones, a fin de identificar y tomar en cuenta las tareas que podrían implicar riesgo de caídas durante el ciclo de vida de la instalación.
- En las construcciones nuevas, un arquitecto o ingeniero estructural debe preparar un plano, indicando el lugar donde se encuentren los puntos de anclaje de protección contra caídas y su capacidad, como guía para el personal.
- Garantizar que una persona calificada inspeccione el sistema de detención de caídas antes y durante la instalación.
- Hacer que una entidad calificada pruebe el funcionamiento de los sistemas de detención de caídas integrados en el concreto a fin de garantizar que puedan sostener las cargas previstas.
- Cerciorarse de que una persona calificada inspeccione y evalúe con regularidad los sistemas de detención de caídas para detectar daños.



Ventajas de los elementos permanentes de seguridad

De acuerdo con los reglamentos, los empleadores son responsables por la seguridad de los trabajadores. Quizá por esto, arquitectos e ingenieros de un proyecto de construcción no siempre toman en cuenta los peligros durante la fase de diseño. Es dable que se muestren cautelosos frente a futuros incidentes de seguridad; sin embargo, nada indica que aquellos que los consideran tengan mayor probabilidad de enfrentar una demanda. También sucede que los diseñadores perciban que los elementos de seguridad toman más tiempo de instalación y cuestan más dinero: los proyectos de diseño deben cumplirse dentro de un plazo determinado y resultar económicos para el dueño.

No obstante, se ha demostrado que incorporar los elementos de seguridad contra caídas al diseño original e integrarlos de manera permanente en el concreto, en lugar de asumir los costos adicionales de la instalación temporal durante la construcción y cada vez que se hace una tarea de mantenimiento o renovación, es más eficiente y ahorra dinero.

AXA COLPATRIA ARL tiene disponible para sus empresas afiliadas la Guía Técnica para Trabajo Seguro en Alturas en el Sector Construcción, orientada a los empresarios, responsables del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, coordinadores de alturas y a todas aquellas personas que trabajen por el bienestar y la seguridad de los trabajadores del sector de la construcción, en la aplicación de las medidas de prevención y protección en la obra.

→ Referencias:

- Resolución 1409 de 2012. Ministerio de Trabajo.
- <https://www.cdc.gov/niosh/topics/PtD/> Página consultada el 21 de agosto de 2019.
- Behm M. (2005). Linking construction fatalities to the design for construction safety concept. Safety Sci 43:589?611. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0925753505000731>.
- http://www.designforconstructionsafety.org/Documents/Parapets_rev9.doc.
- Pupkin A. (2013). Parapet roofs. Ezine Articles. August 15. <http://ezinearticles.com/?Parapet-Roofs&id=7937534>.
- Rajendran S., Gambatese J. A. (2013). Risk and financial impacts of prevention through design solutions. Pract Period Struct Des Constr 18(1): 67-72.



¡CUIDADO!

la Influenza es más que una simple gripa

Por: Revista ARL Prensa



De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, en lo corrido de 2019 se han presentado 153.930 casos de influenza en América. Durante el año 2018, en Colombia, entidades oficiales registraron 1.832 eventos de A H1N1, cifra que, según los expertos, se debe disminuir a través de la vacunación y del conocimiento sobre cómo prevenirla.

¿Qué es la influenza?

Se trata de una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por virus de la influenza, que infecta la nariz, la garganta y en algunos casos los pulmones. Estos virus pueden causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte.

Síntomas

La influenza no es una simple gripa. Por lo general aparece de repente y quien la padece a menudo presenta alguno o todos estos síntomas: fiebre, escalofríos, tos, dolor de garganta, mucosidad nasal o nariz tapada, dolores musculares, corporales, de cabeza y fatiga. Algunas personas, en especial los niños, pueden incluso tener vómito y diarrea.

Propagación

Se considera que los virus de la influenza se transmiten principalmente a través de las pequeñas gotas que se producen cuando las personas enfermas tosen, estornudan o hablan. Estas pueden caer en la boca o nariz de las personas cercanas. También, pero menos frecuente, una persona puede llegar a contraer la influenza si toca una superficie u objeto contaminado y se lleva las manos a boca, ojos o nariz.

Complicaciones

Más allá de los síntomas, la influenza puede incluir neumonía bacteriana, infección del oído, sinusitis y agravamiento de afecciones crónicas, como insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes.

Temporada de riesgo

Las temporadas de influenza son impredecibles. Si bien todos los años hay actividad generalizada en cierta época, la fecha, gravedad y duración dependen de diferentes factores, como el virus de la influenza que se está diseminando y la cantidad de personas susceptibles a los virus en circulación. Comúnmente, en Colombia, la actividad de la influenza alcanza su punto máximo entre septiembre y diciembre.

La influenza puede afectar a cualquier persona sin importar su condición o edad, por tanto, para los jóvenes y adultos sanos la vacunación protege y para los grupos de alto riesgo protege o reduce la gravedad de la enfermedad y la incidencia de complicaciones y muertes.

Recomendaciones para centros educativos



- Promueva entre su comunidad la vacuna anual.
- Adelante medidas preventivas para detener la diseminación de gérmenes.
- Considere la importancia de la permanencia del enfermo en casa, por lo menos 24 horas después de cesar la fiebre.
- Implemente políticas flexibles de licencia por enfermedad respiratoria.
- Capacite al personal para que otros puedan cubrir a los compañeros de trabajo que deben permanecer en sus hogares.
- Promueva el uso del protocolo de higiene respiratoria, mediante la educación y provisión de suministros.
- Enseñe a estudiantes y trabajadores a cubrirse la boca con un pañuelo o, a falta de este, con el brazo, al toser o estornudar.
- Proporcione suministros adecuados, como cestos de basura que no requieran contacto con las manos, además de áreas limpias y funcionales para su lavado, jabón, toallas de papel.
- Enseñe a estudiantes y trabajadores a lavarse varias veces al día las manos con agua y jabón durante 20 segundos, secarse con toalla de papel y usarla también para cerrar la llave.

Rutina de limpieza

Limpe rutinariamente superficies y objetos que se tocan a menudo, como escritorios, teclados de computador y teléfonos. Vacíe los cestos y canecas de basura las veces que sea necesario.

Los virus de la influenza son relativamente frágiles, de manera que prácticas cotidianas como limpiar y desinfectar con agua y jabón, ayudan a eliminarlos. Use los productos de limpieza de uso normal, siguiendo siempre las instrucciones de la etiqueta. No es necesaria una desinfección adicional a la rutina de limpieza diaria.



Por sus síntomas, es muy difícil distinguir la influenza de otras enfermedades respiratorias virales o bacterianas. Durante el período 2016-2017, la vacuna logró prevenir cerca de 5.3 millones de enfermedades en Colombia.

Y usted, ¿qué puede hacer contra la influenza?

- **Aleje de personas con infección respiratoria.**
- **Evite escupir en el suelo y otras superficies expuestas al ambiente.**
- **Mantenga limpios cocina y baño, manijas, barandas, así como teléfonos, grifos y otros objetos de uso común.**
- **Ventile los lugares cerrados.**
- **No comparta alimentos, bebidas, vasos o cubiertos.**
- **Procure no saludar de beso.**
- **Abríguese y evite cambios bruscos de temperatura.**
- **Coma frutas y verduras ricas en vitamina A y C.**
- **Evite la exposición a contaminantes**

En el país, la influenza representa cada año un importante factor de enfermedad dentro de la población colombiana y una carga para el Sistema de Seguridad Social en Salud, representando un serio problema de salud pública. Genera además pérdidas económicas considerables, relacionadas con los costos de atención, ausentismo y disminución de días laborales. Pero, la magnitud de sus efectos varía de una temporada a otra, lo que dificulta la predicción del impacto anual al inicio de cada una. De allí la necesidad de prevenirla. Es importante aplicar la vacuna cada año, disponible para los ciudadanos, de forma gratuita, en hospitales públicos o privados, y en centros de salud. Esta simple acción, a la que todos podemos acudir, muy posiblemente logre reducir el impacto negativo de la influenza.

→ Fuentes

- https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=2019-1&alias=49930-actualizacion-regional-influenza-semana-epidemiologica-32-20-de-agosto-de-2019&Itemid=270&lang=es
- <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/ABC%20DE%20LA%20INFLUENZA.pdf>



SERVICIOS INTEGRALES GESTIÓN AXA COLPATRIA SIGA Camino a la Excelencia

Por: Nidia Rocío Sotelo Suárez. Líder Técnica Sector Infraestructura.
Rosa Elena Pacheco. Líder de Servicios y Prevención Sector Infraestructura.

Desde hace dos años, a través de la Subgerencia de Infraestructura, AXA COLPATRIA ARL ha venido implementando un programa de atención especializada a empresas de mediano tamaño que tienen como interés primordial avanzar de forma significativa en sus estándares de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) con el cumplimiento de la normativa vigente.

El pilar fundamental del programa SIGA, Servicios Integrales Gestión AXA COLPATRIA, es la integralidad. Se trata de un producto de la administradora, que avala su confiabilidad, prestando servicios de alta calidad con el apoyo de profesionales expertos de AXA COLPATRIA.

El programa tiene una duración total de cuatro años (un nivel por año). Avanzar en los cuatro niveles de formación garantiza que, al final del proceso, las empresas cumplan con sus estándares en SST y logren una mejora significativa en sus resultados, como disminuir la frecuencia y severidad del accidente de trabajo y la posibilidad de enfermedad laboral, el adecuado control de sus tareas críticas, así como el cumplimiento de las normas legales aplicables a la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Una vez la empresa decide ingresar al programa, se le aplica una herramienta diagnóstica que mide su avance frente al cumplimiento de la normativa en SST vigente, con especificidad en los cumplimientos adicionales por sector económico. De acuerdo con esta valoración la empresa ingresa en alguno de los cuatro niveles de atención.

El programa busca el involucramiento de manera activa y permanente de las empresas, mediante tres metodologías de abordaje, complementarias entre sí, que han tenido una fase de construcción y puesta en práctica, gracias a la experiencia de quienes han participado en su desarrollo, incluidas las mismas empresas:

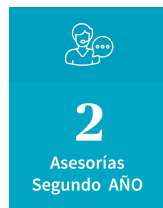
Los **procesos de acompañamiento técnico experto en sitio** se orientan al diagnóstico inicial de estado de la empresa en SST y brindan asesoría y orientación para el cumplimiento e implementación de los planes de acción derivados de los hallazgos de dicho proceso. Por su parte, las visitas en sitio posteriores se enfocan en el direccionamiento e intervención preventiva de los riesgos y peligros inherentes a la actividad económica de la empresa.



Las **escuelas de formación** tienen como objetivo la generación de productos o la orientación de procesos, con entregables específicos, que forman parte de los requerimientos en SST: el programa de protección contra caídas, el plan estratégico de seguridad vial, la matriz de identificación de peligros, entre otros. La empresa no solo asiste a la escuela, sino que avanza en el desarrollo de estos productos con un avance directo y real en su calificación de estándares mínimos. En la última fecha de las escuelas deben sustentarse los programas, asegurando la aplicabilidad en las empresas.

Los **talleres** son espacios de formación mensual que se programan de acuerdo con el análisis de accidentalidad, cumplimiento legal o temas de innovación propios de nuestra organización o del Sistema. Son permanentes durante todo el año y cualquier empresa que forme parte del programa puede asistir. Dicha programación es enviada permanentemente por medio virtual y recordada por los asesores del programa en las visitas presenciales o vía telefónica.

Ejemplos de la Estructura



Asesoría Técnica Presencial

- ✓ Asesoría SG-SST (4 horas)
- ✓ Fomento de trabajo y vida saludables (4 horas)
- ✓ Estrategia en disminución de accidentalidad y procesos de investigación de accidentes (4 horas)
- ✓ Asesoría en indicadores (4 horas)
- ✓ Asesoría para el control y la gestión de las tareas críticas (8 horas)



Escuelas de Formación Masiva (INSTALACIONES ARL)

- ✓ Formación de habilidades de comités: COPASST y Convivencia Laboral. (4 horas)
- ✓ Plan de emergencias (4 ciclos de 4 horas cada uno) Total 16 horas
- ✓ Intervención del peligro - medidas de control (3 ciclos de 4 horas cada uno) Total 12 horas
- ✓ Fortalecimiento en estudios de higiene ocupacional y métodos de control. (3 ciclos de 4 horas cada uno) Total 12 horas



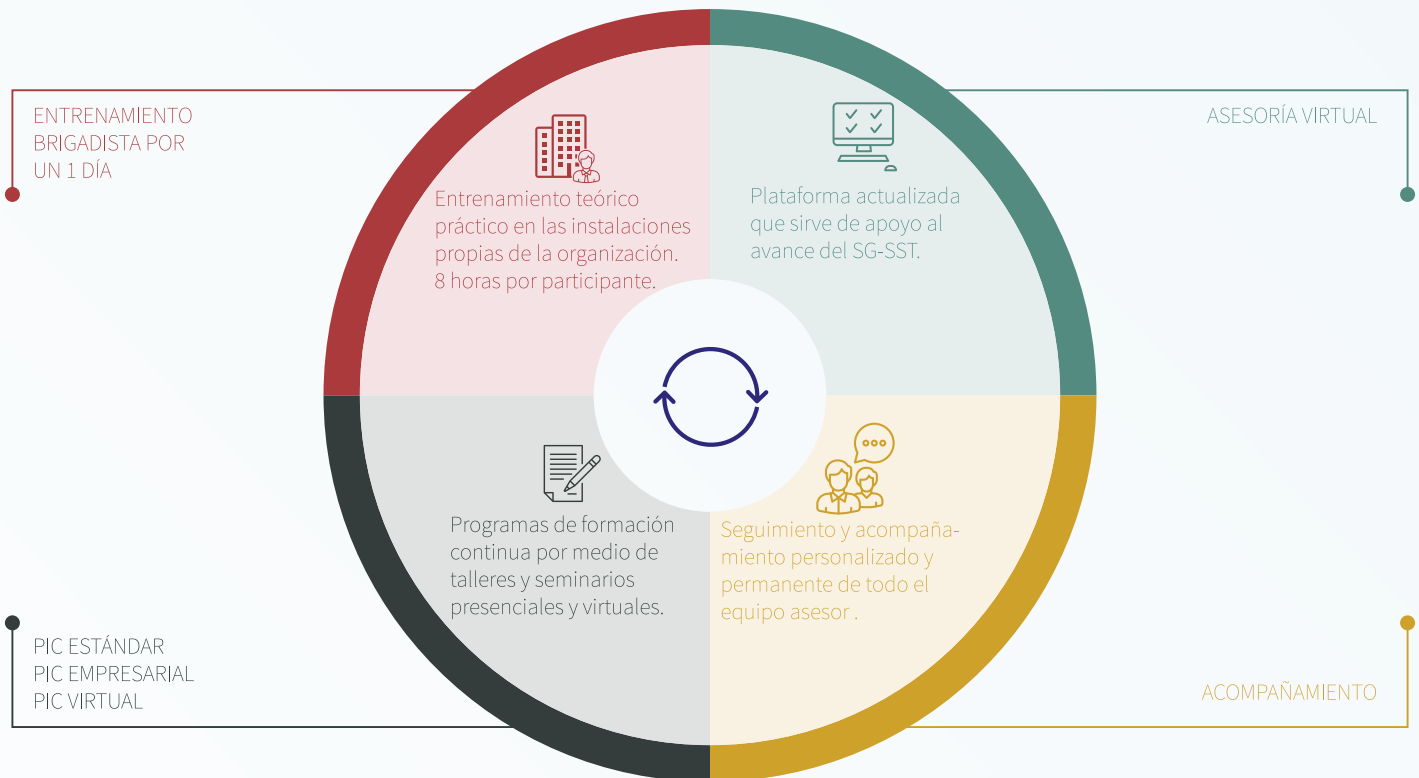
Talleres de Formación (INSTALACIONES ARL)

- ✓ Entrenamiento mensual de acuerdo a la estrategia del mes (11 formaciones al año) Total 44 horas

De manera mensual se envía un mail con la información.

En el siguiente gráfico se mencionan los beneficios transversales que brinda este producto.

Beneficios Transversales



Fuente: Área de Desarrollo de Producto e Intervención – AXA Colpatria ARL – Producto SIGA

Trabajo (ayudantes de obra). Asimismo, se adelanta una actividad vivencial en la obra de alguna de las empresas participantes, para poner en práctica los conocimientos adquiridos durante los talleres de formación.

Nuestro compromiso desde AXA COLPATRIA es cuidar el capital más valioso que tienen las empresas: su gente. Lo estamos logrando con avances significativos en el cumplimiento legal y la disminución de la accidentalidad.

Así lo refiere Leidy Aldana López, coordinadora del SG-SST de la empresa PPA Constructora, al comentar sobre el programa: “Es muy gratificante saber que nuestras empresas cuentan con un nivel de avance en el SG-SST y un cumplimiento legal, lo cual nos genera tranquilidad en la salud y seguridad de nuestros colaboradores. También quiero resaltar el programa SIGA, donde nos asesoran y nos entregan herramientas para el diseño e

implementación de programas, planes, procedimientos, etc.”.

En el mes de diciembre próximo se realizará un evento de premiación y reconocimiento a las empresas que han participado del programa y que finalizan satisfactoriamente los requisitos del nivel. Esta ceremonia es, además, un espacio en donde las empresas comparten experiencias significativas en Seguridad y Salud en el Trabajo, logradas como parte del programa.

Para mayor conocimiento del producto, por favor consultar con su asesor de servicios y prevención.

Salud Mental en el Trabajo

La OIT reconoce que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores.

Por: ARL Prensa con la Revisión de Luz Clemencia Cadavid Ríos
Psicóloga, Esp.Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo Mg.Neuropsicología, Esp.Gestión del Talento Humano y la Productividad



Demasiadas Tareas



Un trabajador estresado comete más errores, baja su desempeño, falla en la comunicación y es más propenso a accidentarse.

Desempleo

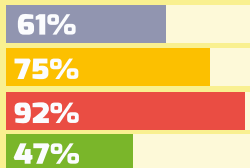


En julio de 2019, la tasa de desempleo fue 10,3% y la tasa de ocupación 59,5%.



Relaciones Interpersonales

Tiene dificultades en la comunicación, es irritable, se aísla, falla en el liderazgo y trabajo en equipo.



Inseguridad laboral.
Actividad poco valorada.
Sistema de evaluación injusta.
Falta de promoción profesional.

A Falta de variedad en el trabajo.

B Tareas desagradables.

C Trabajos con plazos muy estrictos.

D Tareas que producen aversión.

Cultura Institucional

- ▶ Mala comunicación.
- ▶ Liderazgo inadecuado.
- ▶ Falta de claridad en los objetivos.



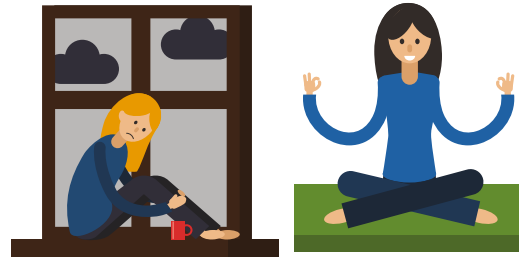
Horario de Trabajo



Turnos que no garantizan descanso suficiente, lo que afecta el desempeño y las relaciones con colaboradores, compañeros y clientes.

Evaluación de Riesgos Laborales

La exposición a riesgos psicosociales tiene efectos en la salud física y mental, aumenta el nivel de estrés, pone en peligro la salud y la seguridad de los trabajadores, así como el buen funcionamiento de las empresas para las que trabaja.



Efectos del Estrés

El estrés laboral da lugar a dificultades en el comportamiento y contribuye al deterioro de la salud física y mental del trabajador.



Síntomas de Estrés

- ▶ **Físicos:** dolores de cuello y espalda, gastritis, migraña, problemas respiratorios.
- ▶ **Cognitivos:** fallan la atención, la memoria y la toma de decisiones.
- ▶ **Mentales:** depresión, ansiedad.
- ▶ **Comportamentales:** consumo de alcohol, tabaco, drogas y sustancias psicoactivas para aliviar la tensión.

Vida Laboral y Familiar

El aumento de los conflictos entre el trabajo y la familia tiene repercusiones negativas en el trabajo.



Enfermedades y Ausentismo Laboral

- ▶ **Físicas:** hipertensión, infarto, enfermedades cardio-cerebro-vasculares, gastrointestinales, digestivas y del colon, trastornos del sueño.
- ▶ **Mentales:** depresión, ansiedad, estrés grave y postraumático.

¿Cómo mejorar la Salud Mental?



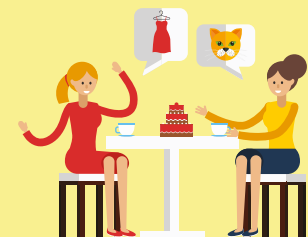
Ejercítate

Al realizar una actividad física, el cuerpo libera endorfinas que actúan como un calmante natural para el sistema nervioso.



Descansa

El descanso restaura tu calma y paz interior.



Comparte

Relacionarnos socialmente está directamente ligado a nuestra calidad de vida y, por tanto, a nuestra propia felicidad.

¡Planifica tus actividades laborales y mejora tus hábitos de vida!



Martha Helena Saravia Pinilla

Presidente de la Sociedad Colombiana de Ergonomía

ARL Prensa de AXA COLPATRIA entrevistó a la ergónoma Martha Helena Saravia Pinilla, magíster en Diseño Industrial, con énfasis en el área de Ergonomía, de la Universidad Nacional Autónoma de México. Es presidente de la Sociedad Colombiana de Ergonomía —SCE— y fundadora del Grupo de Investigación, Diseño, Ergonomía e Innovación —GIDEI— de la Universidad Javeriana, donde ha sido docente desde 1996. Autora del libro Ergonomía de concepción: su aplicación al diseño y otros procesos proyectuales.

Saravia Pinilla analiza el estado de la Ergonomía como disciplina y profesión. Estas son sus reflexiones sobre aspectos generales, como el contenido y enfoque, y acerca de aspectos más específicos, como su pertinencia, aplicación y la importancia de impulsarla en las empresas.

¿Cuál es el objetivo de la Sociedad Colombiana de Ergonomía y qué hace para conseguirlo?

La SCE tiene como propósito principal el desarrollo científico y la aplicación idónea de la ergonomía en los diferentes sectores económicos y académicos nacionales, contribuyendo así al desarrollo del país. Por tanto, el primer gran reto es mantener la cohesión de los profesionales en ergonomía interesados en ello, lo que requiere constancia, convicción, compromiso y muchísimo tiempo de trabajo en equipo, pues pertenecer a la SCE implica disposición para trabajar por los fines que nos convocan. Promover la correcta aplicación de una disciplina tan joven y amplia implica asimismo sentar postura, tocar puertas, corregir rumbos, contar con aliados estratégicos, hacer presencia, generar visibilidad y divulgar sus actividades.

Alineados con la realidad nacional, sin perder la perspectiva del escenario mundial, somos referentes de Latinoamérica y miembros federados de la International Ergonomics Association —IEA—, donde representamos a Colombia en la Mesa de Ergonomía Mundial. Llevamos 23 años trabajando para estar en el lugar que ocupamos hoy. Hace más de una década nos concentramos en promover la ergonomía en el país, realizando diversos eventos científicos y académicos en diferentes lugares del territorio nacional que favorecen el intercambio y la difusión de los conocimientos y las aplicaciones más vanguardistas sobre la materia en los distintos aspectos que ésta abarca, no solo en lo relacionado al trabajo y las empresas.

Durante los últimos cinco años, la SCE ha dado otro paso importante para cumplir su misión, articulando sus esfuerzos y recursos con entidades de los sectores público, privado y de la academia, para formular directrices reglamentarias, gremiales o institucionales que guíen la acción ergonómica en el país. Además, lidera el proceso para el desarrollo de las funciones y competencias del ergónomo en Colombia que facilitarán la definición del perfil ocupacional y profesional de quienes aplican la ergonomía, así como de los programas de formación y los lineamientos de calidad de los mismos.

¿Cómo contribuye la SCE a la investigación de la ergonomía?

Tradicionalmente, hemos mantenido cercanía con las universidades, a través de socios académicos y, por ser actores relevantes para el avance investigativo, facilitamos la vinculación de estas como miembros institucionales. Recientemente, lideramos la iniciativa para la conformación de la Red Académica Colombiana de Ergonomía y Proyectos Colaborativos. Sus objetivos se estructuran con los lineamientos de Colciencias y se espera que sea cuna de múltiples proyectos.

¿Cuál es la situación de la ergonomía en el ámbito de la prevención de riesgos laborales en Colombia?

Su participación ha evolucionado, pero sigue en déficit en relación con su alcance y pertinencia, porque sigue limitada al diagnóstico de desórdenes musculoesqueléticos. Si bien estos aspectos son relevantes, su particular prevalencia en el país, hace que las estrategias de intervención se centren en el individuo, cuando la prevención debe darse desde la organización. El ámbito organizacional de la ergonomía plantea un enfoque sistémico, holístico y macroergonómico, que ofrece herramientas transversales a todo el proceso preventivo, con el fin de alcanzar el óptimo desempeño del sistema de trabajo, así como el bienestar de las personas que lo componen. En la práctica esto no sucede, pero, seguimos trabajando para cambiar la situación.

El lenguaje de las empresas es económico, no ergonómico

¿Cuál es la importancia de la ergonomía en la Salud y Seguridad en el Trabajo, se ha logrado su reconocimiento por las empresas?

El papel de la ergonomía dentro de la SST es sin duda relevante. Sin embargo, se ve limitado al diagnóstico de aspectos físicos asociados casi exclusivamente con los riesgos que desencadenan desórdenes musculoesqueléticos. Si se asumiera en su verdadero alcance y pertinencia sería eje central del sistema de SST, puesto que aborda los aspectos de calidad, productividad y rendimiento, así como los de la salud y seguridad de los individuos dentro del sistema de trabajo. En mi opinión, la clave para lograr la adecuada participación de la ergonomía en las empresas está en el enfoque sistémico y la visión integral de los procesos dentro de la organización.

¿Existen los riesgos ergonómicos y cómo prevenir lesiones en el trabajo?

Técnicamente, el “riesgo ergonómico” no existe. Se debe hablar de “factores de carga física”, que incluyen lo que conocemos como “peligro biomecánico” por asociación a postura, fuerza y movimiento, como también los de tipo fisiológico, antropométrico y cognitivo, entre otros.

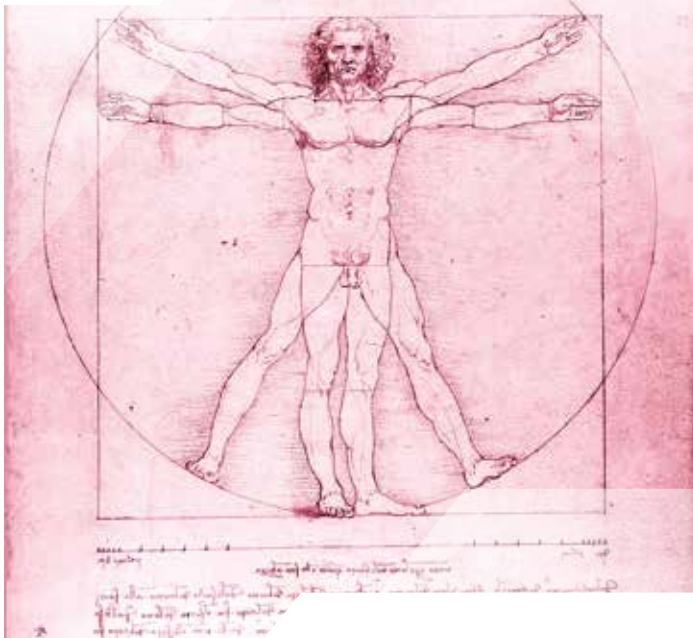
La ergonomía puede aportar mucho más de lo que se conoce en la prevención de lesiones, enfermedades y accidentes, si se asume con un enfoque macroergonómico, esto es, desde las organizaciones y no desde los individuos. La intervención debe ser integral y transversal, evitando acciones aisladas y desarticuladas, que resultan insuficientes. En lugar de atacar el síntoma, la ergonomía propone identificar las causas.

¿Cómo ha evolucionado la ergonomía en el campo laboral? ¿Cómo ha sido la adaptación del puesto de trabajo?

Diría que la evolución en la comprensión y aprovechamiento de la ergonomía está justamente en alejarse de la “adaptación del puesto de trabajo”, para alcanzar el “diseño del sistema de trabajo”. La ergonomía en sí misma, a pesar de ser una disciplina joven, no es la que debe evolucionar: las organizaciones son las que deben dar el salto, para pasar de los ajustes y adaptaciones al diseño integral de los procesos organizacionales.

¿Cuál el rol del ergónomo en la empresa?

A riesgo de parecer algo apasionada, diré que toda empresa debería contar con uno en su planta. El profesional de la Ergonomía está capacitado para comprender todos los sistemas y, a partir de un enfoque sistémico y holístico de la organización, trabajar con profesionales de otras disciplinas para lograr la prevención efectiva de los riesgos.



¿Cómo acudir a la intervención del ergónomo, de forma que a menor costo de recursos se logre el mayor beneficio posible para la salud de trabajadores y trabajadoras?

Pienso que esto depende de la madurez de la organización. Hay una frase de Hall Hendrick, padre de la macroergonomía, con el que titula un artículo donde presenta ejemplos de casos exitosos y rentables de intervención ergonómica: “Buena ergonomía es buena economía”. Añadiría que, mientras sea vista como un gasto y no como una inversión, la percepción de la ergonomía seguirá siendo distorsionada y, por tanto, su aplicación limitada.

¿La ergonomía está suficientemente integrada en la empresa?

¡No! Aún no se contempla en su verdadera magnitud. Ya he mencionado que está reducida y limitada a aspectos de postura, movimiento y fuerza. Esto no permite su verdadera integración a las empresas.

¿Se aplica la ergonomía en las grandes empresas? ¿Qué pasa en las Pymes?

El modelo en el cual se estructura el Sistema General de Riesgos Laborales está fincado en la reinversión. Esto hace que el alcance y la profundidad de los programas de ergonomía, especialmente en empresas medianas y pequeñas con menor tasa de reinversión, sean puntuales y no generales. Por tanto, su impacto en la población trabajadora es mínimo y difícilmente se realizan procesos de seguimiento. El modelo no favorece su aplicación.

¿Cómo calificaría la evolución de la ergonomía en las empresas colombianas?

Insisto en que la evolución no es de la ergonomía, sino de las empresas e incluso del mismo modelo del Sistema General de Riesgos Laborales. De uno a diez, diría que las empresas colombianas comprenden el alcance e impacto de la ergonomía en cinco, con una leve tendencia a seis.

El desarrollo de la ergonomía se enfrenta a retos enormes. ¿Qué opina respecto a cambios en los sistemas de trabajo, diversidad cultural, envejecimiento de la población y TIC en las empresas?

Tanto las transformaciones sociales como las tecnológicas, y lamentablemente las ambientales, tienen un impacto directo en los sistemas. En 2012, la IEA propuso que estas tendencias sean derroteros para alcanzar nuevos escenarios de aplicación de la “buena ergonomía”. Sin embargo, considero que nuestras empresas aún no lo asimilan, como se espera lo hagan.

En Colombia, las empresas siguen asumiendo los “puestos de trabajo” como unidades independientes a la organización. Por ello, mientras la tendencia mundial se preocupa por la integralidad para el diseño de los sistemas de trabajo, en las empresas locales la transición en la oferta de un producto a servicio, la implementación del teletrabajo o los avances tecnológicos que facilitan la ejecución de tareas en poblaciones adultas, acoger la diversidad cultural es asumido desde una perspectiva de costos fijos y no a partir del diseño de procesos organizacionales.

¿Por qué aplicar la ergonomía en las empresas?

La ergonomía es la disciplina científica que se encarga de comprender las relaciones entre los elementos que componen los sistemas. Por su parte, estos sistemas son el objeto de estudio de la ergonomía. Dicho esto, resulta vital entender que, sin ergonomía, una empresa de cualquier tamaño tendrá grandes dificultades para alcanzar un aceptable desempeño y bienestar en sus sistemas, lo cual redundará en su productividad.

Más allá de la “ergonomía del puesto de trabajo” (física o microergonomía), está la “ergonomía organizacional”, mejor expresada como macroergonomía, que trasciende —sin descartarlos— aspectos físicos e individuales, para brindar un enfoque sociotécnico que abarca las estructuras organizacionales, los procesos, los aspectos ambientales, socioculturales y las políticas de la empresa, entre otros factores. Si se entiende y asume que la ergonomía está caracterizada por el enfoque sistémico, la guía del diseño como principio de adecuación (no de adaptación) y el alcance del óptimo desempeño del sistema a la par del bienestar de las personas que participan en él, la ergonomía hará de la empresa una organización exitosa.

LA CAPA DE OZONO UN ESCUDO QUE PROTEGE LA TIERRA

Por: Revista ARL Prensa

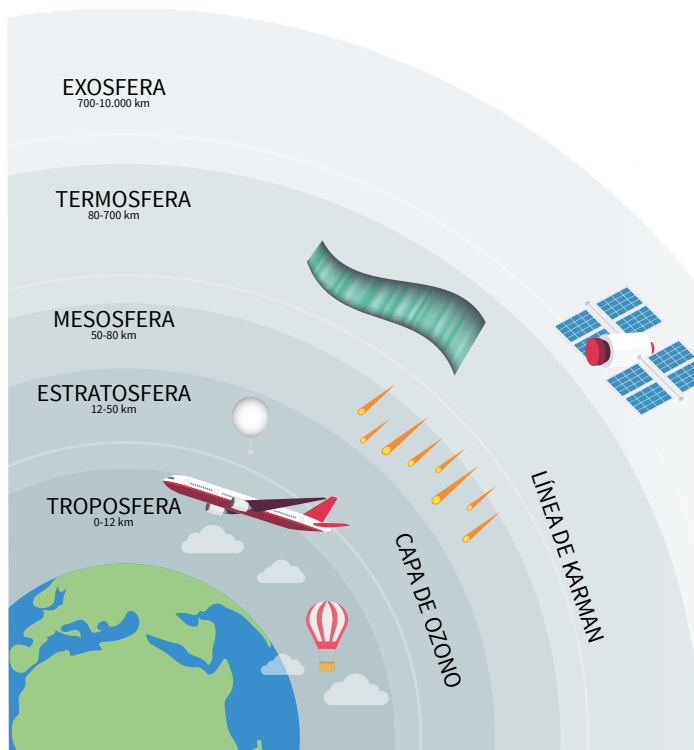
El pasado 16 de septiembre se celebró el Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono. Con la emisión de ciertos gases nocivos, la capa de ozono se ha visto afectada, representando un peligro para la supervivencia en el planeta. El esfuerzo internacional emprendido para evitarlo ha logrado eliminar y reducir el uso de sustancias que la agotaban y hoy parece estar recomponiéndose.

Pero, ¿qué es y por qué es benéfica la capa de ozono?

De las distintas capas que conforman la atmósfera, una contiene especial concentración de ozono, importante protector que actúa como filtro contra la radiación ultravioleta del sol, con efectos benéficos para la vida en la Tierra. Es la capa de ozono, situada cerca de 60 km sobre el nivel del mar.

Si bien el ozono no se concentra sólo en un estrato ni se sitúa a una altura específica, pues aparece desde el suelo hasta más allá de la estratosfera, se trata de un gas escaso muy diluido en el aire, y la denominada “capa de ozono” se constituye en la zona estratosférica donde la concentración de moléculas de este gas es mucho más alta que en cualquier otra.

Capas exteriores de la tierra



Fuente: Ministerio del Medio Ambiente.

Como se sabe, a mayor cantidad de radiación solar mayor aumento de las temperaturas. Si se suman los efectos del calentamiento global, provocado por el aumento del efecto invernadero y la mayor incidencia de rayos ultravioleta sobre masas de hielo como la Antártida, la Tierra entra en un estado de sobrecalentamiento. Si la capa de ozono desapareciera, la radiación solar incidiría directamente sobre la superficie terrestre, sin ningún tipo de filtro, y provocaría la aniquilación de toda la vida terrestre.

La producción de gases de efecto invernadero acarrea calentamiento global, con cambios en las temperaturas, que alcanzan a elevar el nivel del mar, por el derretimiento de grandes masas de hielo polar.

Destrucción de la capa de ozono

La capa de ozono comenzó a deteriorarse hacia los años setenta, cuando se detectó la acción perjudicial de los gases de óxidos de nitrógeno, expulsados por los aviones supersónicos, sobre ella. Sin embargo, este tipo de óxido reacciona con el ozono, produciendo óxido nítrico y oxígeno, así que el daño que causa a la capa de ozono es mínimo. Los verdaderamente dañinos, resultan los gases CFC (cloro-fluoro-carbonos), producidos por el uso de productos químicos sintéticos.



La Enmienda de Kigali entró en vigor el 1° de enero de 2019. Eliminar los hidrofluorocarbonos, potentes gases que calientan el clima, puede evitar un aumento de la temperatura global de 0.4 °C para fin del siglo.



Causa de su adelgazamiento

La primera novedad sobre de la disminución de esta capa fue en la Antártida, en 1977. Para el año 1985, se determinó que la radiación ultravioleta perjudicial del sol había aumentado diez veces y que la capa de ozono había disminuido en esta área en un 40%.

A partir de entonces, se empezó a hablar del agujero de ozono.

No obstante, el origen de la reducción del espesor de la capa de ozono fue por mucho tiempo inexplicable. Se ligó incluso a los ciclos solares o a algunos fenómenos atmosféricos, al parecer infundados. Hoy, parece probado, la causa es el aumento de las emisiones del freón (clorofluorocarbono o CFC), gas usado en la industria de aerosoles, plásticos y circuitos refrigerantes y de aire acondicionado. Como los gases CFC no son tóxicos ni inflamables, gozan de larga vida y son muy estables. Esto les permite viajar y acumularse en la atmósfera, destruyendo las moléculas de ozono que encuentren en su camino durante largos lapsos.

Si la capa de ozono fuese destruida, el aumento de la radiación UV desencadenaría una serie catastrófica de reacciones biológicas, como el incremento de enfermedades infecciosas y cáncer en la piel.

Motivo de celebración

La evaluación sobre el estado de la capa de ozono de 2018 muestra su recuperación de 1-3% por década, desde 2000. Para la década de 2030, se espera que se recupere completamente en el hemisferio norte y las zonas de latitud media; mientras que, para el hemisferio sur y las regiones polares, hacia 2050 y 2060, respectivamente.

El esfuerzo global emprendido de tiempo atrás para proteger la capa de ozono ha logrado una actitud más amigable hacia ella, eliminando o reduciendo el uso de sustancias de la industria de productos cotidianos, que la afectaban. Con ello no solo se contribuye con los resultados de las iniciativas dirigidas a afrontar el cambio climático, sino también con la protección de la salud humana y los ecosistemas, para asegurar el buen vivir de las actuales y futuras generaciones.

Perseverar en la tarea

Es fácil comprender la vital importancia de la capa de ozono para la pervivencia. Ahora que la amenaza contra su estabilidad disminuye, es prioritario mantenerla y obtener su estado óptimo. Para ello, los Gobiernos del mundo deben insistir en la prohibición de emisiones de gases que la destruyan. En este día, creado para hacer conciencia, hay que celebrar lo logrado; pero, especialmente, reflexionar, mantenerse alerta y trabajar para superar el resultado logrado y conseguir mayores beneficios para la vida en el planeta.

→ Fuentes

- <http://www.minambiente.gov.co/index.php/asuntos-ambientales-sectorial-y-urbana/unidad-tecnica-ozono-y-protocolo-de-montreal/capa-de-ozono-y-radiacion-ultravioleta> Página consultada el 16 de Agosto de 2019.
- <http://www.siac.gov.co/ozono> Página consultada el 16 de Agosto de 2019.

CICLISMO

Beneficios para la salud

Por: Revista ARL Prensa

El ciclismo es un deporte que despierta cada vez más popularidad entre los colombianos, en parte por los grandes triunfos internacionales obtenidos por compatriotas en competencias de sus diferentes modalidades, pero también es una alternativa ecológica para transportarse en las ciudades del país. Cada modalidad del ciclismo tiene algo que aportar para mantenernos en forma, pues sus beneficios brindan miles de ventajas para nuestra salud y calidad de vida.



Beneficios del ciclismo

Los de la actividad ciclística pueden verse con el tiempo, una vez nos habituamos a circular con la bicicleta. Este ejercicio maximiza la habilidad deportiva y disminuye el estrés de cuerpo y mente. Algunos de sus otros beneficios son:

- Mejora el tono muscular: ayuda a esculpir, tonificar y reafirmar los muslos, la pantorrilla y la región pélvica.
- Mejora el sistema circulatorio: reduce la presión sanguínea, el riesgo de enfermedad coronaria e incrementa las defensas contra la diabetes.
- Reduce y evita la aparición de artrosis: refuerza ligamentos y tendones.
- Incrementa la capacidad pulmonar.
- Aumenta el tamaño del corazón, su potencia y resistencia.
- Elimina grasas y toxinas.
- Disminuye la posibilidad de sufrir problemas en la columna o hernias.
- Mejora las articulaciones.

- Aumenta el calcio de los huesos.
- Ayuda a reducir la celulitis.
- Retrasa el envejecimiento.

Modalidades de ciclismo

La práctica del ciclismo abarca varias modalidades y tendencias. Cada una de ellas destaca por su particularidad y ofrece ventajas y beneficios para quien la practica.

RPM

Se conoce así a una variante del spinnig, que consiste en realizar rutinas coreografiadas al ritmo de la música. Esta forma de ciclismo indoor brinda un entrenamiento relativamente intenso, de manera divertida y sencilla. Las sesiones pueden durar hasta 50 minutos, en los que se llegan a perder hasta 600 calorías.

Ciclismo de montaña

Se desarrolla sobre una bicicleta especial, por terrenos montañosos, en donde se realizan ejercicios de resistencia, desafiando caminos con arena, lodo, tierra o arroyos, y obstáculos como huecos, piedras y troncos.

Cicloturismo

Constituye una modalidad especial al armonizar la acción física y el turismo. Radica en emprender recorridos en bicicleta, visitando diversos lugares durante el mismo. Esta actividad se realiza, no por competencia, sino por placer, y se puede efectuar en viajes de cualquier duración, desde unas pocas horas, hasta días, semanas, meses o años.

Con una bicicleta completamente equipada, la persona que goce de aceptable forma física puede llegar a recorrer distancias de entre 50 y 150 km por día.

Ciclismo urbano

La bicicleta se ha convertido en un medio de transporte urbano por excelencia, para recorridos menores a los seis kilómetros. Una de sus grandes ventajas para nuestra vida cotidiana es el mejoramiento de su la calidad.



Colombia en las grandes carreras

El título conseguido por Egan Bernal en el Tour de Francia encabeza la lista de las hazañas deportivas colombianas. El pedalista se convirtió en el primer latinoamericano en ganar la ronda gala, la carrera ciclística más importante del mundo.

- Cinco ciudades referentes para el mundo por el porcentaje de viajes en bicicleta dentro de su perímetro son Copenhague, Amsterdam, Berlín y, en Latinoamérica, Bogotá y Rosario (Argentina).
- Bogotá y Medellín son las ciudades colombianas con más desarrollo de infraestructura para bicicletas (ciclorrutas, bicirrailes, cicloparqueaderos asociados al transporte masivo, sistema de bicicletas públicas). Los planes de desarrollo urbano deben contemplar la destinación de espacios aptos y exclusivos para la circulación en bicicleta, otras ciudades de Colombia que han avanzado en ello son Cali y Barranquilla.



Hidratarse, ¡lo primero!

La hidratación es un factor clave si se realiza alguna actividad que implica desgaste físico. Siempre se recomienda beber agua antes, durante y después de las sesiones de cualquier entrenamiento.

Recomendaciones de calentamiento para ciclistas

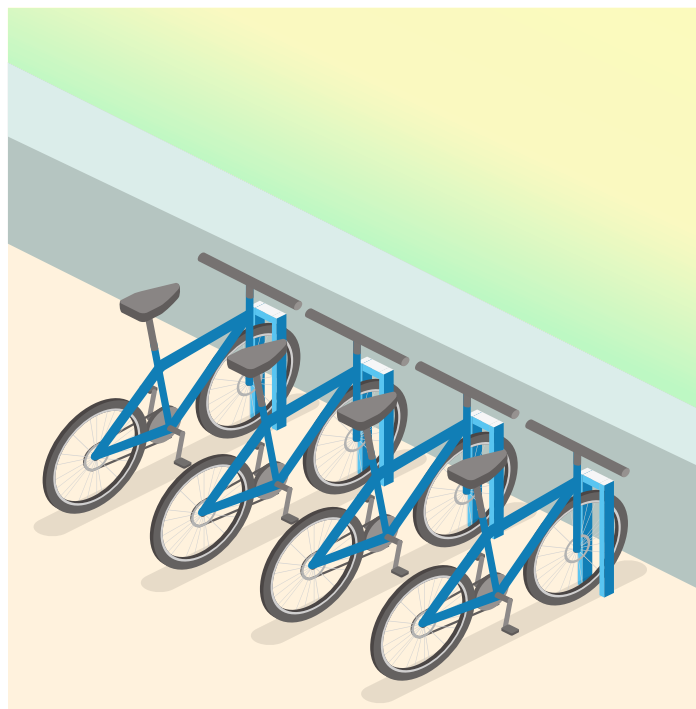
Para empezar un entrenamiento en bicicleta resulta vital calentar de diez a quince minutos antes. Esto evitará posibles lesiones. Por eso, es recomendable que el calentamiento empiece, corriendo suavemente durante unos minutos, así se prepara el corazón para la actividad, se desarrolla la movilidad articular y la elasticidad.

Vestimenta e implementos para ciclistas

Puesto que el ciclismo en sus diferentes modalidades ofrece posibilidades a personas con distintas características fisiológicas y morfológicas, es importante contar con los implementos necesarios para practicarlo.

Sugerimos algunos implementos que deberá tener en cuenta al momento de montarse sobre una bicicleta:

	Guantes: nunca ruede sin estos, las manos es lo primero que pone en cualquier caída.
	Shorts: utiliza una (lycra con cojín) y jersey. De lo contrario, bermudas y camiseta de algodón.
	Rompevientos: cuando hace aire frío, uno de nylon no pesa mucho y es muy útil.
	Casco: evita lesiones de dos formas: interponiendo otra capa de protección entre una superficie dura y la cabeza, y disminuyendo la aceleración del impacto que el ciclista recibe
	Gafas protectoras.



La Torre Colpatria comparte un proyecto de cicloparqueadero con el Banco Scotiabank Colpatria, AXA COLPATRIA y Mercantil. Con este, buscan motivar el uso de la bicicleta como alternativa de movilidad para sus colaboradores, quienes cuentan con ciento sesenta unidades de parqueo, una zona húmeda con trece duchas, un elevador con capacidad de hasta tres bicicletas, doscientos casilleros y cuatro unidades sanitarias. La Secretaría Distrital de Movilidad resaltando su compromiso para promover este medio alternativo de transporte, entregó el sello de Calidad de Oro al cicloparqueadero de la Torre Colpatria.

→ Fuentes

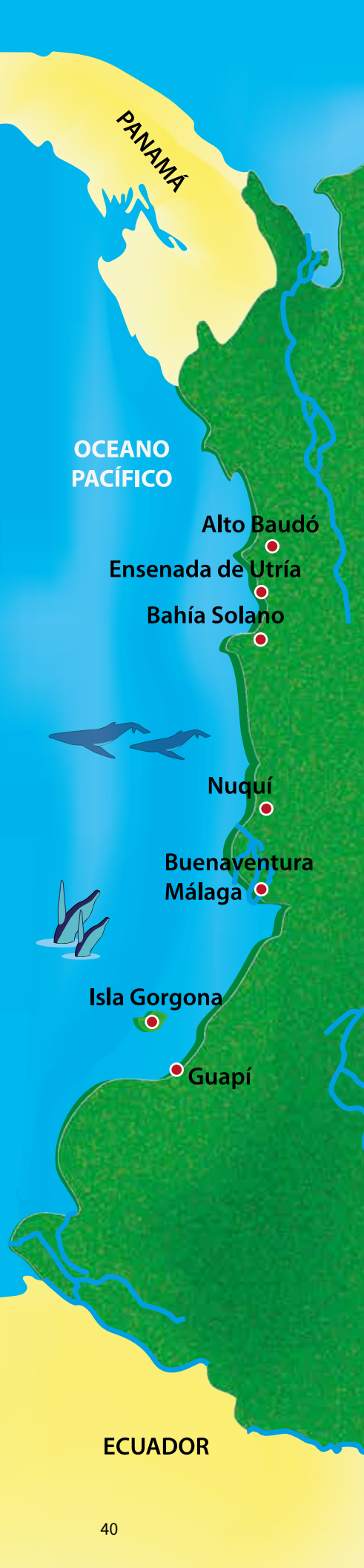
- <https://afueraesmejor.com/estilo-de-vida/10-beneficios-del-ciclismo-para-la-salud/> Página consultada el 15 de Agosto de 2019.
- <https://scotiabankfiles.azureedge.net/scotiabank-colombia/Colpatria/pdf/acerca-de/protocolo-verde/biciusuario-bogota-Movilidad-Urbana-Sostenible.pdf>
- <http://www.federacioncolombianadeciclismo.com> Página consultada el 15 de Agosto de 2019.

AVISTAMIENTO DE BALLENAS JOROBADAS. Espectáculo natural que es posible disfrutar en Colombia

Por: Revista ARL Prensa



El avistamiento de ballenas es una actividad ecoturística que goza de acogida en el país, pues en las cálidas aguas del Pacífico colombiano las jorobadas, o yubartas, despliegan sus divertidas piruetas y, allí mismo, se aparean o dan a luz a sus crías o ballenatos. Además de sus soplos, primeras señales de la presencia de estos enormes animales marinos, el avistamiento permite observar los movimientos de sus dorsos, lomos y colas, sus coletazos y extraordinarios saltos fuera del agua.



La ballena jorobada

Las ballenas no son peces, son mamíferos. La hembra del gigantesco animal, después de casi un año de gestación, da a luz y amamanta a su cría. Un ballenato recién nacido mide aproximadamente cuatro metros y pesa mil quinientos kilos, mientras que su madre puede llegar a alcanzar los dieciocho metros y pesar poco más de cuarenta toneladas.

Las ballenas jorobadas realizan largas migraciones, desde sus zonas de alimentación, en las altas latitudes, hasta las aguas tropicales donde se reproducen. En el caso particular de las ballenas del Pacífico Sureste, estas migran alrededor de trece mil kilómetros de ida y vuelta al año. Las yubartas se alimentan únicamente durante el verano, en las regiones polares, con una especie minúscula de camarones —que forman grandes masas— y pequeños peces, principalmente. Así, adquieren la energía suficiente para viajar por los océanos y permanecer sin comer hasta por cuatro meses, en los mares tropicales.

Las acrobacias de las ballenas jorobadas son frecuentes en las aguas colombianas, así como sus cantos y los sonidos que emiten para el apareamiento. Colombia cuenta con tres lugares privilegiados en el Pacífico para el avistamiento de ballenas, que hacen parte del Sistema de Parques Nacionales Naturales:

Parque Nacional Natural Gorgona

Pertenece al municipio de Guapí, en el departamento del Cauca. Aquí confluyen los arrecifes coralinos y la selva húmeda tropical, dos de los ecosistemas más biodiversos del trópico. Con una gran diversidad biológica, marina y terrestre, el parque ocupa un área de 61 687 5 ha, que incluyen Gorgona, Gorgonilla y la parte marina.

El paisaje de la isla Gorgona presenta selva, acantilados y playas arenosas, rocosas y coralinas. La vegetación está compuesta por 161 especies registradas, 17 de las cuales son nuevas para la ciencia. El Parque Nacional Natural Gorgona representa la zona más importante de anidación y crianza de la región para aves migratorias como los pelícanos, las fragatas y sulas. En sus playas también se reproducen las tortugas marinas caguama y negra.

En Gorgona es posible alojarse cómodamente en cabañas y habitaciones hoteleras. Sus restaurantes ofrecen comida típica, con variedad de pescados y postres elaborados con frutos de la región. En este maravilloso lugar, los turistas pueden observar las ballenas desde la playa o durante los recorridos en lancha.



Parque Nacional Natural Uramba Bahía Málaga

Bahía Málaga es reconocida en el mundo por tener una de las más altas tasas de nacimiento de ballenas jorobadas. Hoy, esta hermosa bahía alberga el Parque Nacional Natural Uramba Bahía Málaga, un lugar excepcional, que reúne muchos de los hábitats y condiciones de vida marina de toda la costa Pacífica colombiana. Su área protegida está ubicada en el municipio de Buenaventura, departamento de Valle del Cauca.

La población de ballenas jorobadas es muy importante en abundancia, pues se trata de una zona de crianza de ballenatos y uno de los lugares de mayor concentración reproductiva de la especie en el Pacífico colombiano, pues las aguas costeras de Bahía Málaga brindan las condiciones requeridas para ello.

La belleza y diversidad de los paisajes de Bahía Málaga son ideales para el ecoturismo. En su parte norte se encuentran las playas de Juanchaco y Ladrilleros, lugares que permiten disfrutar plenamente del mar, el paisaje, la comida y la calidez y alegría de sus gentes. Por supuesto, de la observación de ballenas, lo que se puede hacer desde un acantilado, la playa o siguiéndolas en una embarcación.



Parque Nacional Natural Utría

Está ubicado en el departamento del Chocó, sobre la costa Pacífica norte, en jurisdicción de los municipios de Nuquí, Bahía Solano, Alto Baudó y Bojayá. Su principal ecosistema es el de la selva húmeda tropical, donde hay gran diversidad de fauna y flora.

El parque preserva además tres de los ecosistemas más productivos y, a la vez, más frágiles del planeta: los manglares, las formaciones coralinas y los ambientes marinos. Las aguas de la ensenada de Utría lo hacen el lugar propicio para la llegada de aves migratorias y es el sitio ideal para el desove de peces y el alumbramiento de las ballenas jorobadas.

En el Parque Nacional Natural Utría es posible observar las ballenas entre julio y noviembre, además hacer senderismo submarino, acuático y terrestre, durante todo el año.



¡Mírala!

Avistar ballenas yubarta es todo un privilegio, considerando especialmente que, en el hemisferio sur, su población suma unos pocos centenares de estos animales, y porque, a pesar de su tamaño, este hermoso gigante del océano no resulta fácil de observar.

El avistamiento de ballenas representa una emocionante actividad ecoturística, que debe ser guiada por expertos y realizada bajo todos los parámetros de respeto hacia estos animales. Disfrutar de este espectáculo, se convierte en una experiencia indescriptible, que permite apreciar la majestuosidad de estos gigantes que recorren los océanos y deleitan con su presencia.

→ Fuentes

- <http://www.colombia.travel/es/a-donde-ir/pacifica/buenaventura/actividades/avistamiento-de-ballenas-jorobadas> Página consultada 15 de Agosto de 2019.
- Flórez-González, L. et al. (2007). Estrategia para la conservación de la ballena jorobada del Pacífico Sudeste. Lineamientos para un plan de acción regional e iniciativas nacionales. Cali: Fundación Yubarta. 106 pp.
- Parques Nacionales Naturales de Colombia (ed.). (2010). Guía de los Parques Nacionales Naturales de Colombia. (2a. ed.).





Cocina sostenible: alternativa al desperdicio

En el mundo se desperdician 1600 millones de toneladas de alimentos por año. Realidad que reduce su disponibilidad local y global, con menores ingresos al productor y mayores precios al consumidor.

La cocina sostenible, mantenida en el tiempo, sin recursos adicionales ni afectar los actuales, es una forma de hacer “uso inteligente y razonable de los recursos alimenticios”: Pedro Mosqueda, chef venezolano.

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

12º Torneo de Golf AXA COLPATRIA

El 1º de agosto se realizó el 12º Torneo de Golf AXA COLPATRIA en el Club Los Lagartos de Bogotá, con la participación de 140 jugadores, entre ellos presidentes y directivos de las compañías más importantes del país. Una vez más tuvimos oportunidad de estrechar nuestros lazos comerciales con clientes, aliados e intermediarios.

Fuente: AXA COLPATRIA.



Tuberculosis, prioridad nacional en salud

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud, en 2018 se presentaron cerca de 14.000 casos de tuberculosis en el país: 66% en hombres y 27% del total en mayores de 60 años.

Juan Pablo Uribe, ministro de Salud y Protección Social, ratificó ante la ONU el compromiso con la política mundial de lucha contra la enfermedad y anunció como prioridad su prevención y atención, especialmente entre las poblaciones más vulnerables. El Gobierno nacional busca disminuir en un 90% los casos nuevos y el 95% de la mortalidad, para el año 2055.

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social



Colombia ratificó tratado contra el mercurio

Con la meta de que Colombia sea un país libre de mercurio, el Gobierno anunció la ratificación del Convenio de Minamata, tratado global que permitirá fortalecer acciones para reducir, controlar y eliminar el uso, suministro y comercio del mineral, así como de ciertos productos y procesos que lo contienen.

Fuente: Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible

Nuevos servicios ARL

Portal ARL para empleadores:

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



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

Portal de clientes - trabajadores:

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



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

www.axacolpatria.co    AXA COLPATRIA

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

Aplican términos, condiciones y exclusiones.



AXA COLPATRIA

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






Un equipo
más productivo,
más protegido.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

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

www.axacolpatria.co

   AXA COLPATRIA