

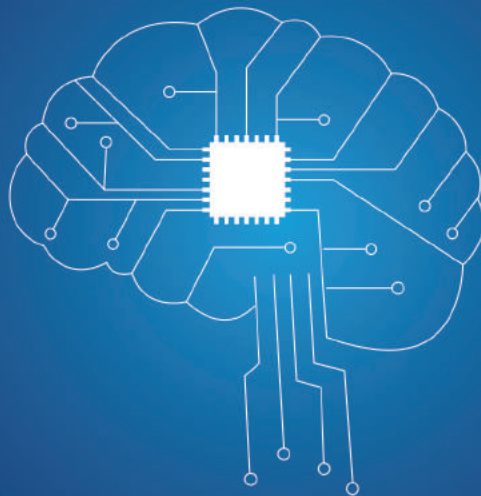


ARL

prensa

ISSN 0124 - 6763

www.axacolpatria.co



**La Resiliencia Humana
y la Inteligencia Artificial
en la Gestión Integral del Riesgo.**



AXA COLPATRIA

AXA COLPATRIA Seguros de Vida S.A.

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 57 57
Resto del país: 01 8000 512 620

www.axacolpatria.co

     AXA COLPATRIA



GAREC

(Grupo de Apoyo y Respuesta a Emergencias y Tareas Críticas)

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



USEG

(Unidad de Servicios Especializados en Gestión Preventiva)

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



Nixus

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



Centro de Rehabilitación

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

Nuestros servicios:

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

**Calle 12B No. 71D - 61 / local 215, Bogotá D.C.
Teléfono: 746 0075**

DIRECCIÓN

Juan Guillermo Zuloaga

COORDINACIÓN PUBLICACIÓN

Laura Parra Quintero

COMITÉ EDITORIAL

Juan Guillermo Zuloaga / William Germán Barón Santoyo / María García Campa / Libezth Bossa / Deisy Lamprea / 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

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

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

Edita



anzen@anzen.com.co

Tel: (57-1) 310 852 7635

Fotografía

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

6 / ACTUALIDAD

Vacuna contra el escepticismo y desinformación.

11 / SST

Aproximación al duelo organizacional en el contexto del COVID-19.

16 / INTELIGENCIA ARTIFICIAL

La resiliencia humana y la inteligencia artificial, dos factores que transforman el futuro de la gestión integral del riesgo.

22 / BIENESTAR

El impacto del comer emocional.

26 / TELETRABAJO

Cómo transformar los impactos del teletrabajo.

31 / NUESTROS SERVICIOS



34 / SALUD

La automedicación en tiempos de pandemia

38 / OPINION

¿Puede considerarse el COVID-19 como una causa genérica o una acción correctiva?

41 / DEPORTE

No se debe renunciar al movimiento.

45 / NOTICIAS



Juntos Enfrentamos los Retos de la Pandemia

Por medio del Decreto 488 de 2020 el gobierno nacional tomó medidas de orden laboral dentro del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica declarado a través del Decreto No. 417 del 17 de marzo de 2020.

Este Decreto 488 le dio recursos al Sistema de Riesgos Laborales para enfrentar de manera contundente la pandemia ocasionada por el COVID-19, en lo que se refiere a actividades de promoción y prevención, emergencia e intervención, compra de elementos de protección personal, chequeos médicos frecuentes de carácter preventivo y diagnóstico, esfuerzos dirigidos al grupo de colaboradores que están directamente expuestos al contagio del virus - trabajadores de la salud, control fronterizo, terminales de transporte, miembros de Cruz Roja, Defensa Civil, Bomberos entre otros.

La medida permitió reaccionar ante los retos que vinieron con esta pandemia, sobre todo en las medidas de contención necesarias para reducir el contagio. En el periodo de enero a marzo de 2020 el promedio mensual de enfermedades laborales reportadas por las ARL para el sector de trabajadores de la salud fue de 45, mientras que para el periodo abril – septiembre del mismo año el promedio fue de 3.784. En AXA COLPATRIA reportamos un incremento en el número de casos, pasando de seis (6) casos en el periodo de enero a marzo, a 552 casos en el periodo de abril a septiembre, dentro del mismo grupo de trabajadores de la salud.

Estas cifras demuestran el reto al que nos hemos enfrentado durante esta pandemia, con un periodo de tiempo muy corto para reaccionar e implementar los planes necesarios. En AXA COLPATRIA realizamos una inversión por más de 34.890 millones en el periodo de abril de 2020 a enero de 2021, en compra de elementos de protección personal, realización de chequeos médicos frecuentes y en acciones de intervención directa relacionadas con la contención y atención del COVID-19.

En este periodo como ARL hemos podido demostrar nuestra convicción de servicio para con nuestras empresas afiliadas y sus miles de trabajadores, con los cuales estamos totalmente comprometidos, aún más en tiempos difíciles, y a quienes hemos podido apoyar a través de la entrega de elementos de protección personal y con actividades de promoción y prevención.

El COVID-19 seguirá presente, por eso seguiremos trabajando de la mano de nuestros afiliados por el bienestar y la protección de sus colaboradores, mientras se logra la anhelada inmunidad de rebaño a través de las vacunas que ya están llegando al país. Juntos enfrentamos los retos de la pandemia y no desfalleceremos en nuestro cometido de mantener entornos laborales saludables para los trabajadores.

JUAN GUILLERMO ZULOAGA
Director de Líneas Capital Humano

Vacuna contra el escepticismo y desinformación

Por: Revista Arprensa



Un 29% de los colombianos no estarían dispuestos a vacunarse contra el COVID-19, según lo reveló la Encuesta Nacional Vacunación realizada por la Universidad del Rosario con el apoyo de la Casa Editorial El Tiempo, la fundación alemana Konrad Adenauer y la firma encuestadora Cifras y Conceptos.

El sondeo realizado a 1.682 colombianos mayores de 18 años en zonas urbanas entre el 4 y 14 de marzo, también evidencia que un 51% de los encuestados no conoce el Plan Nacional de Vacunación (PNV) y un 70% no conoce los pasos a seguir para ser vacunados. Al cierre de la encuesta un 1% de los encuestados ya habían recibido la vacuna.

El impacto de las fake news en Colombia

Para entender la posición de no querer vacunarse contra el COVID-19 de este grupo poblacional, se deben tener en cuenta varios fenómenos de comportamiento ocurridos durante el 2020 que pueden estar incidiendo directamente en su posición.

Un estudio de IMS Insights Lab demostró que en Colombia un 93% de las personas consultadas afirman haber cambiado su consumo de medios de comunicación durante la pandemia, incrementando el tiempo que consultan medios digitales, en la misma línea de investigación, un análisis de We Are Social junto con Hootsuite, empresas importantes en el escenario digital mundial, afirman que después

de 2020 en nuestro país “hay 35 millones de usuarios activos en redes, lo que representa un crecimiento del 11% con respecto al 2019, es decir, 3.4 millones de nuevos usuarios”, más del 90% de los usuarios ingresan a esta plataformas por medio de dispositivos móviles inteligentes (teléfonos celulares o tabletas).

Esta situación tiene un matiz negativo ya que un 73% de las personas consultadas en el país por la firma de ciberseguridad Kaspersky, aseguran no tener la capacidad para diferenciar una información falsa, o ‘Fake News’, de una noticia verdadera en redes sociales, adicionalmente un 14% reconoce no identificar a qué se refiere este término.

El escepticismo en torno a las vacunas no es nuevo

Basta recordar los inicios de las vacunas, para entender que el escepticismo entorno a ellas no es nuevo y que es un comportamiento natural humano que se ha mantenido en el tiempo. Un claro ejemplo es que poco después que Edward Jenner creara la vacuna contra la viruela en el año 1796, se difundían rumores dentro de las sociedades que decían que las personas vacunadas mutarían y les saldrían cabezas de vaca.

La diferencia con la situación actual es que los rumores y noticias falsas se amplifican y tienen un mayor alcance por las redes sociales, un ejemplo cercano y más actual del impacto negativo de la desinformación es el caso de Nigeria, país en donde los rumores negativos y sin fundamento científico sobre la vacuna contra la poliomelitis, creó un sabotaje interno en algunas de sus regiones, causando que los casos de polio se multiplicaran por cinco entre 2003 y 2006, y que la epidemia de polio se extendiera por tres continentes más.

La promoción, sensibilización y pedagogía siempre serán herramientas útiles para cerrar la brechas del desconocimiento y el desconcierto ante una situación como la que hoy se presenta, permitiendo brindar argumentos e información cierta que le permitan a los grupos sociales asumir una posición distinta con base en información verídica y demostrada con sustento científico.



Lo que usted puede desconocer sobre las vacunas

Las vacunas junto con la potabilización del agua son las medidas de prevención que más beneficio le han traído a la humanidad. Enfermedades como la viruela, la poliomelitis y el sarampión que antes eran epidémicas y causaban un gran número de muertes en todo el mundo, hoy están casi erradicadas gracias a las vacunas. La hepatitis B, tétanos, difteria, meningitis meningocócica o tos ferina, son enfermedades que están controladas gracias a este instrumento médico, cuya principal función es generar inmunidad en los individuos.

Permitir que la enfermedad se extienda hasta alcanzar la inmunidad colectiva o de grupo, sin vacuna, podría causar millones de muertes y que más personas vivan con los efectos a largo plazo del virus.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la vacunación o inmunización evita más de 2.5 millones de muertes anuales por difteria, tétanos, tos ferina y sarampión en todos los grupos de edad. Las vacunas son de lejos el instrumento médico que más vidas ha salvado en la historia, que además por su relación costo-beneficio permite a los diferentes gobiernos convertirlas en su punta de lanza para la mitigación de la propagación de una enfermedad en sus territorios, dado que previene la aparición de enfermedades que antes causaban grandes epidemias, muertes y secuelas, por lo tanto es un factor importante y prioritario ante la pandemia que hoy vivimos por cuenta del COVID-19.

Mitos y verdades sobre las vacunas contra el COVID-19

El pasado 15 de enero, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) publicó el documento “Combatir mitos sobre las vacunas contra la COVID-19”, con el fin de traer claridad sobre las desinformaciones que se han creado en torno a este tema.



Los ensayos de la vacuna de COVID-19 se han realizado a una velocidad vertiginosa, pero no han omitido ninguno de los pasos para su aprobación.

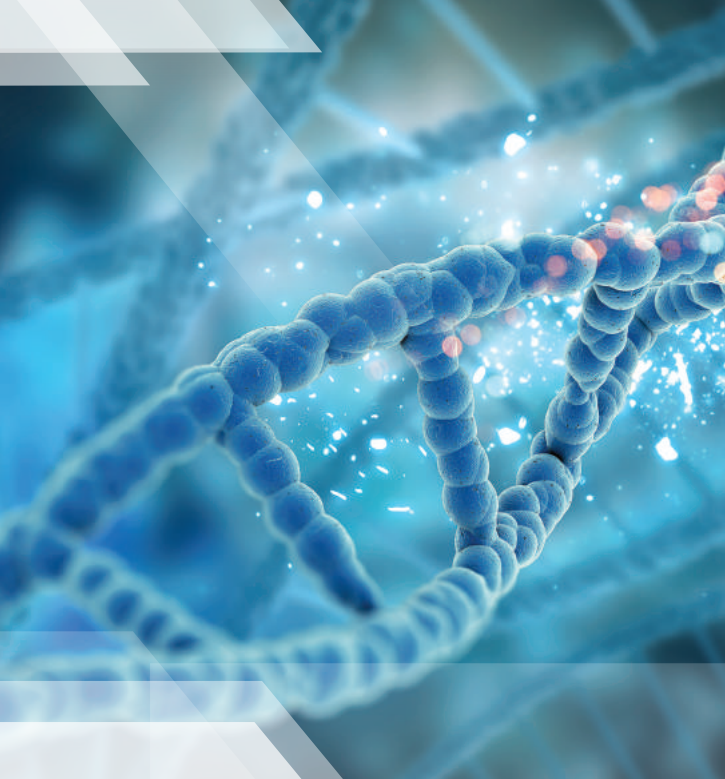
La seguridad de las vacunas contra la COVID-19

La seguridad de las vacunas es siempre la máxima prioridad, y esto no es diferente para las vacunas contra la COVID-19 que se están desarrollando. Todas las vacunas pasan por tres fases diferentes de estudio (o ensayo clínico) antes de que puedan ser aprobadas para su uso en la población. Las fases tienen por objetivo garantizar la seguridad y la capacidad de la vacuna para proteger contra la enfermedad (eficacia), así como otras cuestiones relacionadas con ella, incluidas cuántas dosis se necesitan y cuándo deben administrarse. Las vacunas que se están desarrollando contra la COVID-19 están siguiendo estas mismas fases, pero en algunos casos las fases se solapan o aceleran cuando se dispone de información suficiente.

El cronograma de los ensayos para las vacunas contra la COVID-19

Es cierto que las vacunas contra la COVID-19 se han desarrollado más rápido que cualquier otra vacuna, pero todas las vacunas candidatas contra la COVID-19 están pasando por los mismos ensayos clínicos —en los que la seguridad y la eficacia son prioritarias— que las demás vacunas.

Debido a que la COVID-19 ha afectado al mundo entero, ha habido una colaboración global y un incremento en el financiamiento público sin precedentes que ha permitido que las vacunas contra la COVID-19 se desarrollen con más rapidez. Además, el virus que causa la COVID-19 no es el primer coronavirus que causa una epidemia. Numerosos científicos han estado trabajando en vacunas contra otros coronavirus desde las epidemias de SARS y MERS, lo que les ha ofrecido una ventaja inicial en el proceso de desarrollo de las vacunas. La tecnología usada para las vacunas de ARN mensajero se empezó a desarrollar hace más de diez años.



La tecnología ARN mensajero y el ADN

Aunque las vacunas contra la COVID-19 son las primeras vacunas de ARN mensajero que se aprueban, no son las primeras que se han ensayado con humanos. Las vacunas de ARN mensajero proporcionan “instrucciones” para que nuestras células produzcan la proteína que se encuentra en la superficie del virus que causa la COVID-19. Las células que crean esa proteína no hacen que enfermemos, sino que ayudan a que el cuerpo produzca una respuesta inmunitaria similar a la que ocurre en las infecciones naturales. El ARN mensajero nunca entra en el núcleo de la célula, donde se encuentra nuestro ADN, por lo que la vacuna no entra en contacto con el ADN. La tecnología ARN mensajero también tiene otros usos médicos; por ejemplo, es un tratamiento habitual contra el cáncer.

La necesidad de vacunar: inmunidad natural frente a inmunidad por vacunación

La disponibilidad de vacunas eficaces contra la COVID-19 será uno de los elementos esenciales para proteger a las personas de la enfermedad y asegurar que las sociedades puedan seguir funcionando. La vacuna creará inmunidad sin los efectos nocivos asociados a la COVID-19. Permitir que la enfermedad se extienda hasta alcanzar la inmunidad colectiva o de grupo podría causar millones de muertes y que más personas vivan con los efectos a largo plazo del virus.

Las vacunas y el sistema inmunitario

Las vacunas contra la COVID-19 ayudan al sistema inmunitario a identificar y a combatir el virus. La vacuna no debilita o sobrecarga el cuerpo, ni hará que caigamos enfermos. Algunas personas pueden experimentar efectos secundarios leves como dolor en el lugar de la inyección, dolores musculares o fiebre, pero estos desaparecen rápidamente. Estos efectos secundarios son el resultado de la respuesta del sistema inmunitario a la vacuna y no son un signo de que se haya contraído la enfermedad.



En Colombia el 10 por ciento de los dominios compartidos en Facebook son de portales orientados a dar consejos de salud, la mayoría sin soporte científico.

La continuidad de las medidas de salud pública después de la vacunación



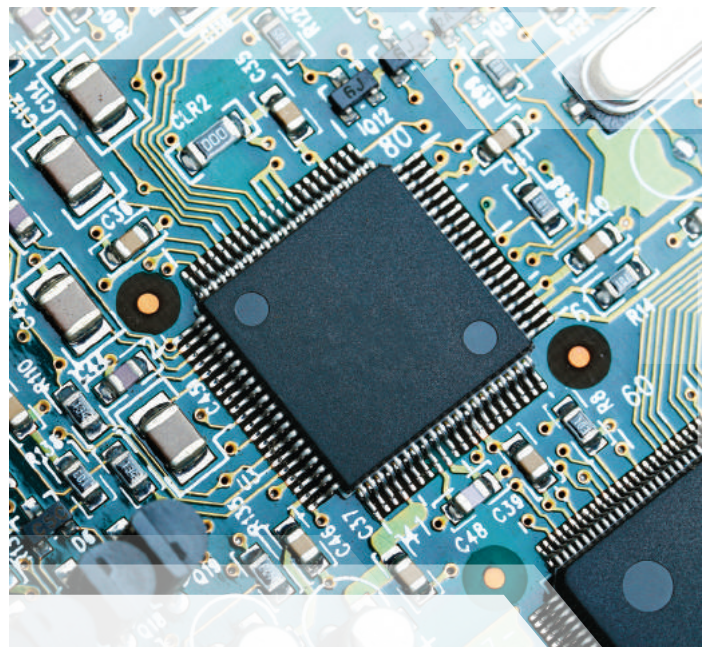
Será necesario seguir usando mascarillas, mantener la distancia física y lavarse las manos con frecuencia, incluso después de que se aprueben y empiecen a administrar las vacunas contra la COVID-19. Tomará bastante tiempo producir suficientes dosis y distribuir las ampliamente para que podamos parar la transmisión del virus. Una vez que las vacunas estén disponibles, se estima que más de dos tercios de la población deberán estar vacunados hasta que podamos alcanzar la inmunidad colectiva y detener la enfermedad.

Vacunas contra la COVID-19 para las personas que han tenido la enfermedad

Todavía queda mucho por descubrir sobre la COVID-19. La inmunidad que alguien adquiere después de padecer la COVID-19 puede variar de una persona a otra y no hay suficientes datos en este momento para conocer el nivel de protección ni la duración de esta inmunidad natural. Dado que la COVID-19 puede acarrear riesgos graves para la salud y existe la posibilidad de reinfección, la recomendación general es vacunarse cuando sea posible, tras consultar a su médico.

Las vacunas no provocan enfermedades, en cambio enseñan al sistema inmune a reconocer y combatir la infección contra la que han sido diseñadas.

Los microchips nunca se han usado en las vacunas y no forman parte de la inmunización contra la COVID-19.



→ Fuentes

- <https://www.semana.com/opinion/articulo/la-pedagogia-es-tan-importante-como-las-vacunas-en-el-plan-nacional-de-vacunacion/202102/> Página consultada, marzo 10 de 2021.
- <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/encuesta-pulso-social> Página consultada, enero 29 de 2021.
- <https://uniandes.edu.co/es/noticias/periodismo-y-comunicaciones/desinformacion-la-reina-en-medio-de-la-pandemia> Página consultada enero 29 de 2021.
- <https://paho.org> Entender la infodemia y la desinformación en la lucha. - PAHO
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019> Página consultada enero 29 de 2021.
- <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/importancia-vacunas/index.html> Página consultada febrero 9 de 2021.

Aproximación al duelo organizacional en el contexto del COVID-19

Por: Iván de Jesús Arboleda. Médico y cirujano
- Universidad de Antioquia. Especialista en Medicina Laboral -
Universidad CES. Maestría Gestión integral del Riesgo Laboral
- Politécnico Colombiano J.I.C.

Verónica Gómez. Psicóloga. Universidad de San Buenaventura.



“Cerca del 40% de los adultos ha sufrido y/o presenciado por lo menos un evento traumático, potencialmente provocador de un duelo; el 44,1% con 45 y más años, que han estado expuestas, reportan el fallecimiento de alguien durante el evento”

- Encuesta Nacional de Salud Mental.

Las pandemias, definidas como la propagación mundial de una nueva enfermedad según la Organización Mundial de la Salud (OMS), son uno de los factores determinantes de la salud emocional de las personas y por lo tanto del bienestar psicoemocional en las organizaciones. Condiciones asociadas a las pandemias como la amenaza inminente para la salud y la vida, la interrupción de hábitos y estilos de vida “normales” antes de la aparición de la enfermedad, son factores que causan una “fatiga” psíquica que aumenta la vulnerabilidad de las personas a los eventos externos de pérdida y duelo, en el contexto laboral y personal.

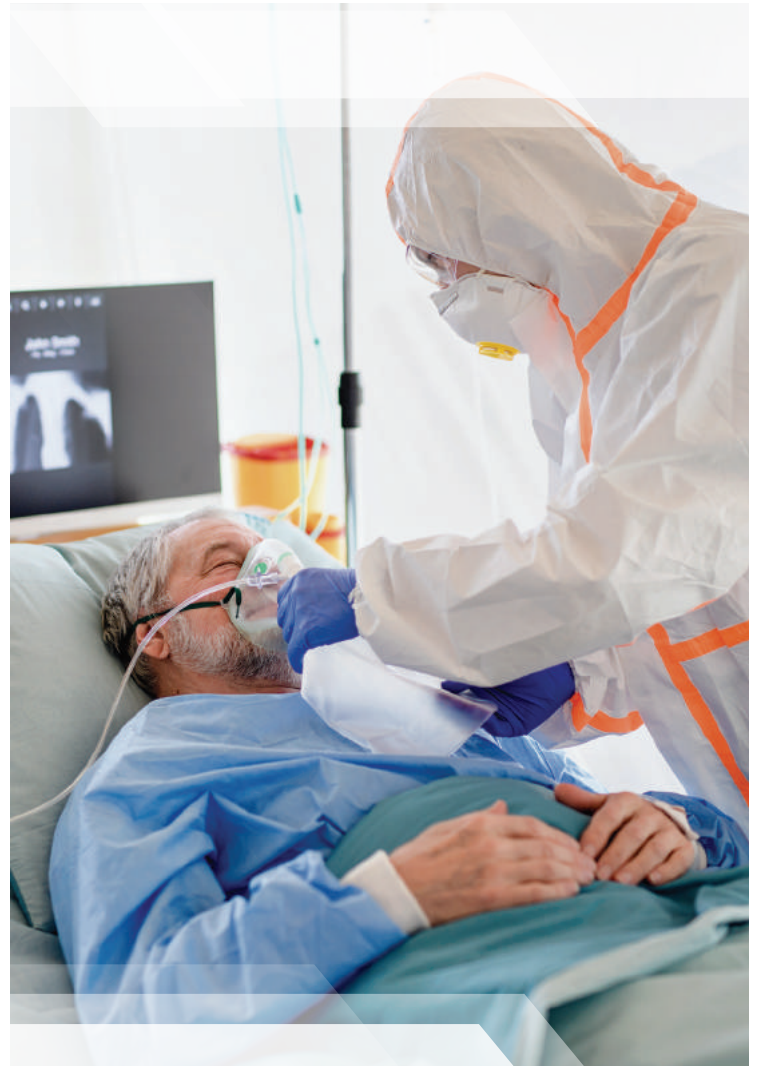
Vivimos en una sociedad que ha silenciado o invisibilizado la muerte, ello facilita que se banalice y evite la gestión del duelo, pero cuando muere una persona con la que hemos establecido un vínculo emocional y con la que se ha compartido en espacios laborales, salen a flote los miedos y conflictos emocionales. El impacto y significado de estas pérdidas está determinado por el imaginario colectivo que se construye a su vez con base a las percepciones sociales, culturales, espirituales y personales.

Así las cosas, las organizaciones se enfrentan a una probabilidad aumentada de tener que enfrentar escenarios críticos de la esfera mental, detonados por el fallecimiento

de uno o varios colaboradores. Para tener una respuesta adecuada y oportuna las empresas se deben preparar para la gestión integral del duelo organizacional. La adecuada gestión del duelo en las organizaciones no solo se justifica en evitar la disfunción que la ausencia puede generar en el proceso (pérdida del conocimiento o Know-how, reasignación de funciones, entre otras), sino más importante aún, mantener una homeostasis o equilibrio funcional de la esfera psico-emotiva de los colaboradores, lo cual es a su vez una condición para un riesgo psicosocial organizacional controlado.

¿Qué es el duelo?

Según los protocolos de actuación del Ministerio de Trabajo, el duelo es un proceso ante el cual una persona elabora la pérdida de un ser querido y es entendido como un proceso que comprende varios momentos, los cuales se dan de manera circular o en espiral -no lineal-, los cuales pueden ser facilitados o entorpecidos, dependiendo de la gestión que se realice.



Momentos de la elaboración del duelo	
Negación	Usualmente se denomina así al ingresar en un estado de shock, es un estado de incredulidad frente a la situación que acaba de acontecer.
Ira	Se expresan emociones hostiles y de rabia frente a la ausencia, culpando a los otros, a Dios u otro agente externo por la pérdida.
Dolor emocional o depresión	Solo en este momento se empieza a sentir el verdadero dolor por la pérdida y se pueden presentar dificultades para realizar las tareas cotidianas. Se presenta una sensación continua de vacío y una montaña rusa de emociones.
Aceptación	Hay mayor conciencia de la pérdida, se acepta con mayor esperanza y se retoman las rutinas cotidianas de manera gradual.

Fuente: Ministerio del Trabajo -Situaciones de duelo. Protocolo de actuación en el entorno laboral.

Cómo dar las malas noticias en un entorno laboral

Dado que en muchas ocasiones será a nivel estratégico o de jefes inmediatos a quienes les corresponda transmitir la novedad del fallecimiento de un compañero de trabajo, es importante tener un método para transmitir estas malas noticias. A comienzos de la década del 2000 los oncólogos Baile & Buckman publicaron un protocolo para dar malas noticias, que actualmente es el gold standard en este tema.

Para los autores más representativos en el tema: Baile & Buckman, a la hora de dar malas noticias no siempre más es mejor, hay que ser simple, claro, verosímil y empático.

Adaptado del modelo SPIKES para dar malas noticias	
S: Setting	Entorno adecuado, sin interrupciones, ni celulares, preferiblemente sentados.
P: Perception	Percepción del contexto, no suponer que el interlocutor conoce parte de la información (p.e. ¿sabían que el compañero fallecido estaba enfermo?).
I: Information	Reconocer cuánto quiere saber el interlocutor, que nivel de detalle "tolera".
K: Knowledge	Dar conocimiento e información de forma clara, contar una historia con los hechos exactos que provenga de una fuente confiable y directa.
E: Empathy	Empatía. Responder a las reacciones de los asistentes con respeto, comprensión, apoyo y acompañamiento.
S: Strategy	Determinar la estrategia y acciones institucionales a seguir.

Fuente: Baile & Buckman. SPIKES-A six-step protocol for delivering bad news: application to the patient with cancer.



Factores predictores de duelo difícil

La empatía de los gerentes, la gestión del cambio, la estructura comunicacional y la preocupación por una adecuada gestión de la contingencia ocasionada por el COVID-19, son factores que condicionan la manera en que las organizaciones se verán afectadas por la lamentable, pero muy probable, pérdida de la vida de algún colaborador.



Factores determinantes para desarrollar el duelo.	
Circunstancias específicas de la muerte	Muertes súbitas e inesperadas.
	Muertes inoportunas (Navidad, día de las madres, desaparición, secuestro, etc.).
	Muertes especialmente trágicas (suicidio, víctimas múltiples, etc.).
Factores organizacionales	Cultura individualista.
	Falta de empatía en la gerencia
	Entorno laboral que desestima la expresión de sentimientos.
Factores personales	Pérdidas acumuladas - otra pérdida reciente.
	Rasgos de personalidad patológicos.
	Antecedentes de trastornos psiquiátricos
	Parentesco o amistad especialmente cercana.
	Pobres redes de apoyo

Fuente: Deborah León-Amenero - Jeff Huarcaya-Victoria.

Herramientas que facilitan la elaboración efectiva de un proceso de duelo en las organizaciones

La respuesta para ser integral debe incluir desde la forma adecuada de transmitir colectivamente las “malas noticias”, así como las consecuencias de éstas sobre el conjunto de trabajadores, debe realizarse la identificación y abordaje de los eventos críticos individuales y la implementación de una serie de medidas de alcance colectivo. Como lo ha afirmado Isabel Cristina Barrera, reconocida psicóloga en el área de Gerencia de Salud Ocupacional y psicología organizacional: “En este sentido en los contextos organizacionales, se ha evidenciado la necesidad de realizar una intervención oportuna que permite elaborar de manera positiva la pérdida de un compañero de trabajo”.

Redes de apoyo en las organizaciones: debido a que la persona es inundada durante este periodo de duelo de sentimientos de abandono y vacío, es importante que puedan rodearse de otras personas que le apoyen en este camino. Es clave el acompañamiento de los compañeros y jefes inmediatos del colaborador, ya que ellos son la red cercana es su entorno laboral, de esta manera pueden tener una mirada comprensiva sobre el proceso personal y ayudarlo a cumplir con sus metas durante esta etapa de una manera cooperativa y solidaria. También es importante involucrar a la familia, grupos terapéuticos u otros espacios de contención y apoyo de tipo especializado o psicoterapéutico como grupos de apoyo, actividades espirituales o artísticas.

Debemos resaltar que las fechas especiales tales como navidad, cumpleaños, días de la madre, del padre y aniversarios, son de alta sensibilidad para los trabajadores que se encuentran en procesos de duelo, por lo tanto debemos estar atentos a los cambios anímicos, comportamentales y conductas adictivas durante estos periodos.



Las pérdidas son parte de la vida y como tal, forman parte de nuestra propia identidad, nos hacen ser quienes somos.

(Neimeyer)

Para acompañar al colaborador se deben generar y activar los lazos de apoyo con los compañeros de trabajo, familia y rutas de atención de ser requeridas, como psicólogo de las unidades de duelo de las Funerarias, área psicosocial de la organización, la EPS o las mismas ARL que están facultadas y obligadas a tener equipos permanentes de gestión psico-emocional para el contexto COVID-19, las 24 horas al día y durante toda la duración de la emergencia (Circular 064 del 07 de octubre de 2020).

Acciones a adelantar:

1- Abordaje individual

- Identificar personas que requieran intervención en crisis personalizada o primeros auxilios psicológicos.
- Considerar la suspensión de la jornada laboral y evaluar que trabajadores están o no en condición de desplazarse hasta su casa, facilitando así espacios con la familia.
- Generar y favorecer los espacios para la expresión de sentimiento y verbalización del dolor.
- Respetar los espacios de soledad que los compañeros requieran, estando atento que esto no se exprese como un aislamiento continuo.
- Respetar los espacios de soledad que los compañeros requieran, estando atento que esto no se exprese como un aislamiento continuo.

2- Abordaje colectivo

- Construir una historia verosímil, confiable y cierta.
- Realizar “actos” o “ceremonias” que a través del ritual permitan expresar el duelo colectivo; ritos de despedida y condolencia de tipo simbólico como: flores, tarjetas de condolencias, velas, plantas, entre otros.
- La organización debe acompañamiento institucional previo al evento que genera el luto y expresar condolencias y apoyo a la familia cuando esto ocurre.
- El nivel estratégico debe dejar claro que se es sensible al evento y estimular la expresión del dolor en el entorno intralaboral.
- No está de más tener un vaso de agua y unos pañuelos desechables en el lugar donde se anuncie la información.
- Estar atento a las condiciones funcionales de los trabajadores que realizaran tareas peligrosas como conducir.



El duelo organizacional como oportunidad

¿En el proceso de gestión del cambio? ¿En el programa de vigilancia de la salud mental? ¿En el proceso de continuidad del negocio y gestión de emergencias?, ¿Gerencia COVID-19?

Dado que este proceso es transversal a toda la organización, impacta la cultura organizacional y requiere de la disposición de recursos. La toma de decisiones debe ser completa y absolutamente responsabilidad del nivel gerencial o estratégico, lo cual no va en contravía que desde cualquiera de los procesos anteriormente mencionados, se genere la necesidad de tener un protocolo que determine cómo se debe actuar. Si esta guía se construye de manera integral y adecuada, llevará inexorablemente a un fortalecimiento institucional, a una mirada más profunda del factor humano por parte del nivel estratégico y gerencial de la organización, así como a un enfoque más sistémico de la gestión de la pandemia por COVID-19 en las empresas.

→ Bibliografía

- Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias. Pontificia Universidad Javeriana Encuesta Nacional de Salud Mental, 2015
- Guía para el duelo funeraria San Vicente. Recuperado de: https://www.funerariasanvicente.com/sitio/img/guia_unidad_duelo.pdf
- Baile WF, Buckman R, otros. SPIKES-A six-step protocol for delivering bad news: application to the patient with cancer. *Oncologist*. 2000;5(4):302-11.
- Barrera, Isabel Cristina - Resignificando la Pérdida en Escenarios Organizacionales - Rh Positivo Equipo Redes - Mar 19, 2015
- Deborah León-Amenero - Jeff Huarcaya-Victoria. El duelo y cómo dar malas noticias en medicina. *An Fac med*. 2019; 80(1):86-91.
- Gómez R., Rosa Alexandra. proyecto de intervención del duelo: S.O.S Sentir, Observar y Soltar. Uniminuto facultad de psicología. 2020.

La resiliencia humana y la inteligencia artificial, dos factores que transforman el futuro de la gestión integral del riesgo.

Por: Diana Milena Díaz Teran. Ingeniera electrónica, especialista en alta gerencia, magíster en mercadeo (Universidad de los Andes), Custom Programme global politic Economy and Finance (London School of Economics). Experiencia: más de 9 Años, transformación digital para procesos de SST, minería de datos para procesos de SST, lean Launchpad, transformación organizacional para procesos de SST, reingeniería de procesos, creación y administración de empresas, verificación de métodos y control de tiempos para mejorar eficiencia, programas y estadísticas de riesgos.

Javier Alberto Coral Meneses. Ingeniero, especialista en gerencia de la SST (CES de Medellín con licencia SST vigente como salubrista), magíster en gestión integral del riesgo (U. Externado de Colombia - ENAE España), bombero profesional con rango de teniente. actualmente se desempeña como consultor nacional e internacional frente a temas de riesgos, investigación de accidentes laborales y perito de siniestros, consultor privado para aseguradoras y para el gobierno nacional. Posee más de 10 años de experiencia en la implementación de sistemas integrales de gestión para empresas de gran prestigio a nivel nacional, se desempeña como alto asesor para el Ministerio del Interior, en la Unidad Administrativa Especial DNBC para verificación de los Cuerpos de bomberos en el país.

La curiosidad del ser humano se ha encaminado a explicar escenarios de incertidumbre para evitar que los riesgos se materialicen en la sociedad, desde el aspecto sociológico se recopilan las siguientes conceptualizaciones (Rodríguez, 2016):

“Se trata de la emergencia de una “modernidad líquida”, caracterizada por la profundización del individualismo y el avance de sus efectos disolventes sobre el orden social.” (Bauman, 2002)

“Se impone una “sociedad del riesgo”, que debe su forma a la creciente proliferación de peligros medioambientales, sociopolíticos y tecnocómicos que se ciernen sobre la vida humana.” (Beck, 2006)

“Ha analizado el fenómeno del “fin del poder”, consecuencia de las dificultades que cada vez con mayor intensidad enfrentan los principales decisores para imponer determinados cursos de acción y lograr su efectiva realización”. (Naím, 2013)

“El universo es indiferente a nuestras tragedias, la providencia no está ocupada de los asuntos humanos. Pero si lo estuviera, sugiere Adolph Huxley, seríamos juzgados por cuan bien hemos tratado a quienes nada tienen que ver con nosotros salvo la humanidad.” (Gaviria, 2020)

Con este marco de conceptos, se puede visualizar la creciente incertidumbre en como aunar opiniones y crear acuerdos que fortalezcan la confianza social con la que se afronten eventos desconocidos o se lidie con una “nueva normalidad”, que tal como lo expresa el World Economic Forum en su reporte de 2021, existe una tonalidad roja o alerta, debido a las afectaciones por el cambio climático, riesgos biológicos e inestabilidades de los territorios, lo cual describe un mundo no amigable para las nuevas generaciones.

Al enfrentarse a este tipo de escenarios se reflexiona en soluciones soportadas en estructuras tecnológicas, que permiten ganar confianza y vislumbrar transformaciones certeras; dando paso a los dos opuestos que pueden transformar el futuro mejorando la vida, la inteligencia artificial (IA) y la resiliencia humana. Aunque sus genes son distintos, coinciden al ser las herramientas que permiten generar soluciones a los retos más complicados, son compatibles con la naturaleza libre del ser humano y el control que promulga la gestión integral del riesgo.

Contextualización

Grandes retos han llegado a la sociedad en los últimos tiempos, entornos cada vez más caóticos se han convertido en grandes desafíos para los sistemas sociales y gobiernos, quienes en conjunto deben propender a la culminación de metas colectivas que garanticen un mínimo en seguridad.

En la búsqueda de estrategias que permitan navegar sobre caminos inciertos, se encuentra la necesidad de establecer una dicotomía entre control y libertad. El primero se puede manifestar mediante los sistemas gerenciales de riesgos que deben contemplar una capacidad de adaptación a escenarios cambiantes, futuros inciertos y eventos disruptivos; es aquí donde la inteligencia artificial (IA) juega un rol importante al permitir la reducción de riesgos y contribuir al cumplimiento de estándares mínimos que protejan a la comunidad. El segundo con las libertades individuales que transforman la resiliencia, ésta permite adaptarse con mayor facilidad a los cambios y estar de nuevo en pie para el siguiente reto.

Definición de los protagonistas:

Empezaremos definiendo dos conceptos que parecen opuestos. La resiliencia que viene de la naturalidad del ser humano y la inteligencia, en este caso la artificial:

RESILIENCIA	INTELIGENCIA ARTIFICIAL
El vocablo resiliencia proviene del latín resilio, que significa “volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar” (Cabrejos, 2005).	“La cuarta revolución industrial”. (SCHWAB, Klaus, 2016)
En Psicología: “capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos”, En Física: “capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido”. (RAE, 2016)	“Algoritmos inteligentes o algoritmos de aprendizaje que, entre muchos otros fines, se utilizan para identificar tendencias económicas, predecir delitos, diagnosticar enfermedades, predecir nuestros comportamientos digitales, etc. Un algoritmo puede ser definido como un conjunto preciso de instrucciones o reglas, o como una serie metódica de pasos que puede utilizarse para hacer cálculos, resolver problemas y tomar decisiones. El algoritmo es la fórmula que se emplea para hacer un cálculo” (Domingos, 2015)
Las ciudades resilientes se caracterizan por: servicios públicos e infraestructura adaptables; uso del suelo sustentable; protección social y garantías de la seguridad alimentaria; y capacidades para la gestión de emergencias (Arango, 2012).	“A partir de la aplicación de IA se busca que las tecnologías permitan que los sistemas computacionales adquieran: auto dependencia, reconfiguración auto adaptativa, negociación inteligente, comportamiento de cooperación, supervivencia con intervención humana reducida, entre otros rasgos.” (Barrat, 2015)
Los gobiernos con resiliencia humana serían aquellos cuya cultura, herramientas y capacidades los hacen menos vulnerables a los riesgos, más ágiles, adaptativos -y, en consecuencia-, mejor preparados para sucesivas olas de cambio y disrupción (Cho, Willis y Stewart-Weeks, 2011).	“La utilización de diferentes técnicas que se basan en el reconocimiento de patrones a fin de resolver problemas, maximizar objetivos y optimizar el procesamiento de información.” (Serrano, 2016)



Al comparar los dos conceptos se encuentran los puntos de conexión que los convierten en herramientas pertinentes para la gestión integral del riesgo: agilidad, adaptabilidad y flexibilidad frente al entorno. Para que ambos puedan ser de utilidad, es necesario atravesar el desafío de la información, optimizando la forma de como apropiar nuevos datos que llegan de nuevas experiencias, eventos y cambios que en la actualidad suceden con mayor frecuencia y velocidad, sumado a la necesidad de estar en continua actualización.

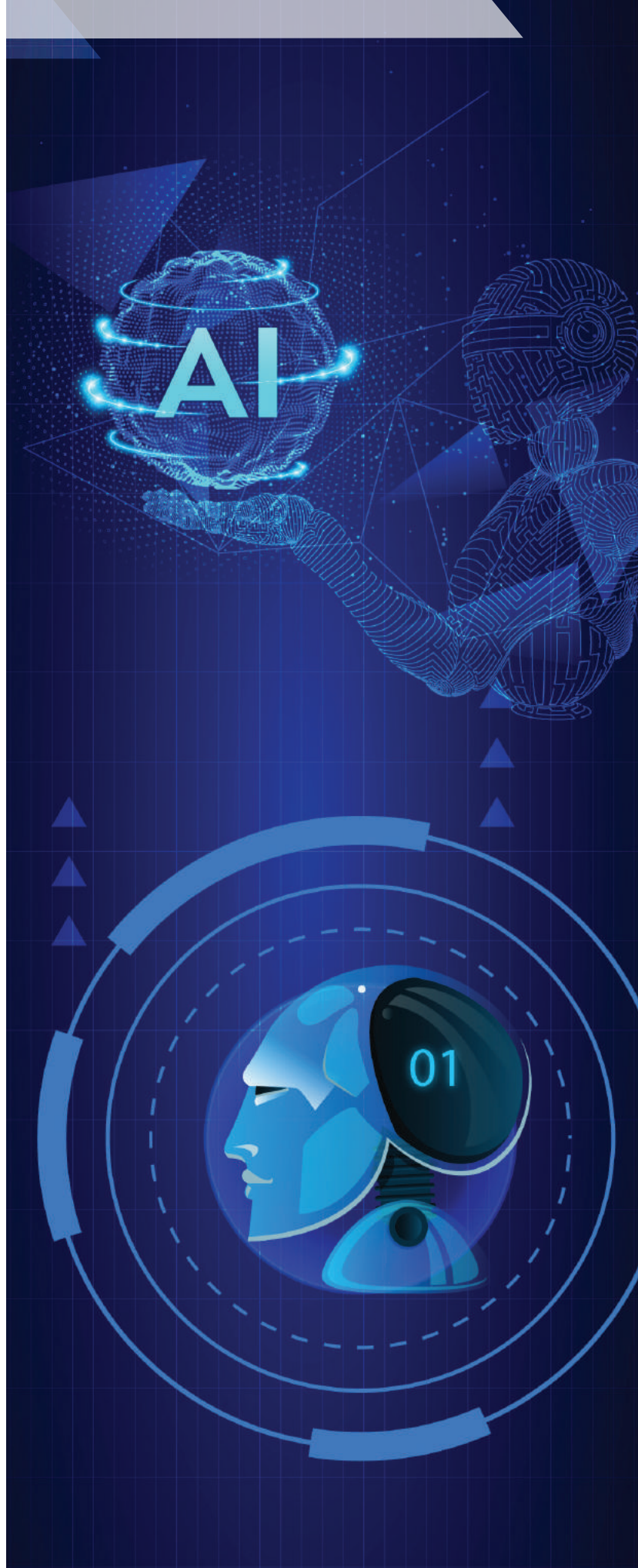
La inteligencia artificial nace en una reunión celebrada en el verano de 1956 en Dartmouth (Estados Unidos) en la que participaron los que más tarde han sido los investigadores principales del área. Para la preparación de la reunión, J. McCarthy, M. Minsky, N. Rochester y C. E. Shannon redactaron una propuesta en la que aparece por primera vez el término «inteligencia artificial».

¿Cómo se conecta la resiliencia humana con la inteligencia artificial?

La relación conveniente entre dos herramientas que adquieran la propiedad de anticiparse, adaptarse, superarse y orientar soluciones mediante datos del entorno -que se convierten en patrones y generan confianza para tomar decisiones correctas-, es aquella que surge de la IA y la resiliencia, permitiendo ordenar el territorio de una manera consciente, creando estrategias frente a las brechas entre las demandas sociales y los recursos de acción pública, así como generar resultados colectivos mínimamente satisfactorios.

Es aquí donde nos enfrentamos a uno de los retos de las grandes urbes: gestionar el riesgo para alcanzar el bienestar humano en un entorno turbulento, incierto y con recursos limitados. En este punto se conectan la IA y la resiliencia, permitiendo transformar el pensamiento de uno técnico y teórico, a uno que estudie los comportamientos particulares y sus patrones, creando una fuente de toma de decisiones enfocadas al mejoramiento de la calidad de vida. Lo anterior debe ser el resultado de una adecuada planificación, que mediante instrumentos de recolección de datos establezca un análisis en tiempo real sobre los comportamientos de un individuo que vive en una gran ciudad, este es el primer paso para que sea posible la gestión integral del riesgo.

Por un lado la IA nos permite pensar en el futuro para el desarrollo de metas para la planificación territorial y sectorial a través de la construcción de un mapa dinámico de riesgos, con aristas de multicriterios y para estar en concordancia con la condición actual (riesgos inherentes exacerbados, culturas y grupos humanos que anhelan atención, pensamiento evolucionado, respeto por la diversidad, la equidad de género y el modelo cambiante en el tiempo), y por otro lado la resiliencia define la manera en la que nos adaptamos al nuevo rumbo al enfocarnos en transformación y acción, convirtiéndonos en gestores de empoderamiento social. Por ello se puede evidenciar que el encuentro con una mejor calidad de vida se acelera cuando la resiliencia y la IA se relacionan.





El instante en que la Inteligencia Artificial y la resiliencia humana se encuentran con la gestión integral del riesgo.

Una gestión integral del riesgo eficaz y efectiva es aquella capaz de identificar, representar y monitorear los riesgos inherentes de forma ágil y con una visión integral que permita la toma oportuna de decisiones. Para que esta Gestión sea posible, la recolección de información debe constituirse como pilar fundamental en el proceso, es importante conocer qué pasó y qué está pasando para que el análisis sea consistente y asertivo, pero en este entorno que cambia y se transforma de manera exponencial, el procesamiento de datos debe considerar la incorporación de nuevas tecnologías y cómo la apropiación de éstas hace posible el tránsito hacia un sistema compatible con la resiliencia humana.

En la planificación urbana, las falencias en el desarrollo suelen darse por la necesidad de protección, de igualdad, mejoramiento de los servicios y apoyo a los más vulnerables, además se hace inevitable incorporar lo establecido en la agenda de los objetivos de desarrollo sostenible, para ello es necesario que los avances tecnológicos se orienten hacia innovaciones inclusivas, mediante un sistema optimizado y digital. Para solventar las falencias la gestión integral del riesgo, se necesita procesar la información que proviene del entorno con el fin de evaluar y elegir el curso de acción, de esta forma se debe seleccionar y organizar la información disponible en diversas fuentes que generan las ciudades, al desear un consenso entre las culturas, políticas, tendencias, diferencias regionales e intereses de la misma humanidad, con el objetivo primario de planificar territorios en donde las vidas no se vean perjudicadas, donde se prevenga y compruebe que los desastres naturales están también involucrados con comportamientos, siniestros, accidentes o liberación de energías que no se planearon, pero que algún momento coincidieron en espacio, tiempo y víctimas que se llegaron a materializar.

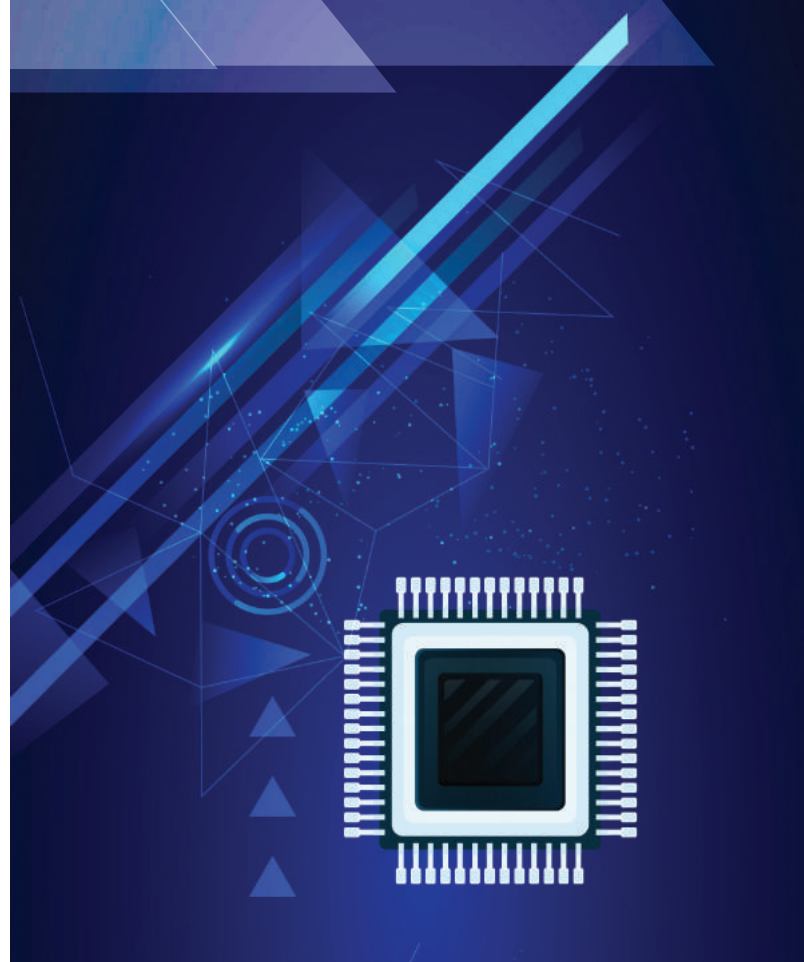
La IA, es la herramienta ideal para procesar ese sin fin de datos y estadísticas generados por el entorno, con ella se puede lograr un análisis que permita la resolución de problemas, toma de decisiones

y maximización de objetivos, ya que se sustenta en algoritmos inteligentes de aprendizaje que permiten crear controles en las estructuras de gobernanza y gobernabilidad del riesgo, donde aspectos como el ambiente, el agua, la salud, la movilidad, la infancia y los sectores vulnerables, se convierten en actores que ordenan el territorio y llegan a crear soluciones como sistemas geográficos, microzonificación de predios, entrega de ayudas, inversiones públicas, catastros multipropósitos, sistemas de respuestas a emergencias, patrones para identificar escenarios seguros por área comercial o productivas, dashboards de riesgos específicos para ciudades, entre otros.

La hermandad entre la gestión integral del riesgo y la IA, genera el producto clave para que esta nueva tecnología contribuya al desarrollo sostenible e inclusivo del ser humano, en sociedad con extremos cada vez más pronunciados y necesitados de resiliencia, protegiendo derechos humanos y dirigiéndolo hacia una simbiosis entre lo humano, biológico, digital, político, social y artificial. Si bien es cierto que la IA por sí sola puede gestionar los territorios y hacer efectivos ciertos derechos, es importante reconocer los riesgos que se generan a partir la posibilidad de que los seres humanos pierdan el control sobre los sistemas de IA, por ello en este punto se cristaliza el “modelo de resiliencia humana”, a partir de un paradigma protectorio que surge de los pactos internacionales y que en esencia se basa en la dignidad humana.

Para que el desarrollo de la IA sea compatible con un “modelo de derechos y resiliencia humana”, es necesario impulsar una regulación que proteja la confidencialidad y la vida, asegurando la calidad y transparencia de los algoritmos, con estos principios se crea una relación óptima, amigable y sostenible con la gestión integral del riesgo, en un enfoque social -como el de la resiliencia humana-, donde esté por encima el bienestar colectivo y se controle de manera estricta el aprovechamiento individual. Una IA basada en un enfoque de derechos humanos, sociedad y planificación territorial, debe poder explicar, paso a paso, las operaciones técnicas que realiza desde el inicio hasta el fin de un proceso determinado.

Debido al crecimiento asimétrico del desarrollo global, es urgente concebir controles que mitiguen errores del pasado a partir de modelos originados en la gestión integral del riesgo, dónde la IA y la resiliencia permitan democratizar una ayuda precisa hacia las necesidades del mundo, teniendo en cuenta que la digitalización no produzca violaciones a los derechos y que el sistema jurídico evolucione a la par, controlando el surgimiento de nuevos riesgos cómo por ejemplo: “¿Cuánta intervención del ser humano resulta necesaria para que el procesamiento de información y de los datos de sistemas de IA sea legítimo, respetuoso, ético y promotor de la efectividad de los derechos de las personas, cumpliendo con las funciones que actualmente nos contempla que es el humanismo y la compasión?” (Corvalán, 2018).



Comentarios finales

La IA abre la puerta de la automatización poniendo en riesgo la conservación de los rasgos humanos caracterizados por la diversidad e imperfección, por ello se hace necesario adaptar el conocimiento y regresar a una filosofía perenne, que permite conectar la importancia de los avances, datos, e información con el algoritmo de vivir, de existir.

Los avances tecnológicos permitirán alejar los comportamientos de desespero en una sociedad, consecuencia de la falta de resiliencia y desigualdad, por lo tanto, la utilidad de la gestión integral del riesgo se hace visible al otorgar datos reales a la formulación de políticas públicas, evitando que las decisiones sean establecidas por sesgos de intereses individualistas, haciendo que se den por patrones que han arrojado las necesidades vitales bajo principios de transparencia, control y accesibilidad.

→ Bibliografía

- Inteligencia Artificial: retos, desafíos y oportunidades - prometea: la primera inteligencia artificial de Latinoamérica al servicio de la justicia.
- Juan Gustavo Corvalán. Universidad de Buenos Aires (Argentina) juancorvalan@derecho.uba.ar
- Rev. Investig. Const. Vol.5 No.1 Curitiba Jan. /apr. 2018. ISSN 2359-5639.
- La resiliencia como atributo gubernamental: una aproximación exploratoria Carlos Miguel Rodríguez Decaires. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. Sede Ecuador.

El Impacto del Comer Emocional

Por: Revista Arprensa



El nivel de estrés por causa del COVID-19 ha estado generalizado en los diferentes grupos sociales, no solamente por el temor al contagio, sino también por todas las medidas de aislamiento y distanciamiento que se han tenido que adoptar, entre ellas permanecer mucho tiempo viviendo encerrados en casa.

Estos espacios de confinamiento prolongado han causado que las personas estén experimentando ansiedad, preocupación, tristeza, incertidumbre, aburrimiento, ira y miedo, emociones que al estar presentes pueden tener un impacto negativo en nuestros hábitos alimenticios, como lo es comer en exceso para sentirnos mejor; a esto le denominamos comer emocional.

Comer en exceso a causa del estrés puede estar motivado por un factor psicológico o uno biológico:

- **Factor psicológico:** consumir alimentos con un elevado aporte de grasa y azúcar generalmente causa una sensación de confort o es una especie de válvula de escape para quien experimenta niveles elevados de estrés, la comida se convierte entonces en un mecanismo para afrontar estas situaciones difíciles.
- **Factor biológico:** también a causa del estrés se incrementa la secreción de cortisol, el cual automáticamente provoca un aumento en la insulina, haciendo este proceso biológico que se incrementa el apetito.

Para muchos, la comida durante la cuarentena se convirtió en un mecanismo para combatir y distraer, una forma de lidiar con todas nuestras emociones.

Sin embargo, este tipo de comportamientos y alimentación de ninguna manera contribuyen a que nuestras emociones desaparezcan o mejoren, puede ser que se produzca un efecto de placer momentáneo pero las consecuencias a largo plazo son peores, porque además de continuar experimentando sentimientos o sensaciones que quitan poder, adicionalmente se tendrán varios kilos de más, lo cual tendrá un impacto directo en la autoestima de la persona por entrar en un ciclo vicioso que después tomará un tiempo para romper.

La pandemia por COVID-19 ha sugerido un cambio en las tendencias y los hábitos alimentarios que probablemente continúen después de las medidas que se han tomado para el control de su propagación, dentro de los cuales se destacan las implicaciones del estrés emocional sobre el consumo de alimentos.

El ciclo de comer emocional entonces está producido por el estrés, el requerir un estado de confort para alivianar su carga, llevándonos a ingerir alimentos “reconfortantes”, lo cual produce una sensación momentánea de placer que una vez pasa su efecto, convirtiendo la sensación de bienestar en culpa y más carga de estrés al tener otra razón para preocuparse, por los efectos que este tipo de alimentos tiene en nuestro cuerpo.

Identifique sus emociones

Ante esta situación existe una alternativa que consiste en identificar sus emociones y asignarles un nombre. La experiencia humana está compuesta en gran medida por las emociones y es importante aprender a identificarlas, es la manera más efectiva para lidiar con ellas, ya que al saber qué estamos sintiendo, podremos tomar una alternativa para tratarlas diferente a la comida. Es importante que cuando aparezca el deseo de correr a la cocina a comer, se haga una pausa antes, se tome un espacio de tiempo y se reflexione sobre si lo que se está sintiendo es hambre física o emocional.




Hacerle frente al comer emocional requiere de varias estrategias, las cuales en mayor o menor medida pueden hacer eco en uno o en otros, funcionar en ciertos grupos de personas y en otros no, sin embargo, es importante aplicarlas todas para saber cuales se ajustan a nuestro modo de vida y hábitos.



Establecer horarios de comida.

Evitar los planes de alimentación rigurosos: una dieta muy estricta puede llevar a que alimentemos mal nuestro cuerpo, lo cual además de las deficiencias físicas que puede causar generará más ansiedad.

Establecer horarios de comida: esta estructura permite que si se tienen identificadas las horas en las que con mayor probabilidad se busca alimento, a las mismas se tenga disponible algo saludable para alimentarse.




Evitar comer de las ollas: siempre lo recomendable es servirse las porciones de lo que se va a comer en un plato, así se controla la cantidad de alimento que vamos a ingerir. Cuando se come directo del recipiente u olla donde se preparó, es muy difícil identificar cantidad de lo que comemos y se puede exceder por mucho la porción normal.

Mantenerse hidratado: muchas veces confundimos el hambre con la sed, por eso la hidratación evitará que comamos de más cuando lo que se requiere es tomar un líquido.

Realizar actividad física: como se explica a profundidad en otro artículo de esta misma edición, la actividad física y el ejercicio contribuyen a disminuir los niveles de ansiedad en el individuo que hace esta práctica diaria.

Identificar los detonadores (emociones, hora del día, situaciones, alimentos o personas): poder identificar que el comer emocional se presenta en la mañana, la tarde o la noche y en una franja horaria específica y en ciertas situaciones, como por ejemplo cuando se termina la jornada laboral y para alivianar el cansancio se prende la televisión y se acompaña este momento de distensión con unas papas fritas y una gaseosa fría. Cuando se logra identificar con este nivel de detalle cuáles son nuestros detonadores y la situación que ocurre después, se pueden modificar estos comportamientos.

Tiempo adecuado para dormir y descansar: la falta de sueño o descanso puede contribuir a generar un aumento en el apetito, por eso es importante dormir entre 7 u 8 horas al día.





Crear planes: usando el ejemplo anterior, se puede planear que después del trabajo en vez de las papas y la gaseosa se coma algo saludable, se puede una sesión de estiramiento para distencionar el cuerpo, puede planear salir a trotar, meditar, practicar yoga o realizar la actividad que más nos guste. Por otra parte en la lista de mercado pueden excluirse las papas y la gaseosa, evitando que la tentación que produce su presencia impida que se realice lo planeado. En resumen se trata de hacer un listado de actividades que se pueden hacer en vez de salir corriendo a comer algo para calmar nuestras emociones.

Practicar el mindfulness mientras come: poner en práctica la atención plena o mindfulness mientras nos alimentamos, permite que el tiempo para hacerlo en verdad se disfrute, se aprecie y se anhele. A veces se permite que tantas actividades que se tienen al mismo tiempo durante el día, alteren el momento que destinamos para comer al combinarlo con muchas más actividades (revisar mensajes, atender llamadas, leer documentos, reuniones de trabajo, etc.), lo que le quita la oportunidad a nuestro cuerpo y a nuestra mente de disfrutar lo que estamos comiendo. Sentarse a la mesa ahora puede ser el momento del día en que use todos sus sentidos para disfrutar de sus alimentos y la experiencia de comer.

Más que pretender ser perfectos en la manera como nos alimentamos, se trata de ser constantes en nuestro objetivo de traer bienestar a nuestras vidas, aprendiendo e interiorizando las lecciones cuando vuelva a aparecer el “comer emocional”.



Sea generoso con usted mismo y tómese un tiempo para analizar desde el punto de vista de un observador, cómo son sus comportamientos en torno a la alimentación, si realmente está teniendo una dieta saludable para su cuerpo, o solo unos hábitos alimenticios que satisfacen su mente y emociones sin importar el impacto que tiene en su salud y bienestar. Identificando esto podrá crear muchos planes saludables que contribuirán a que usted tenga una mejor calidad de vida física y emocional.

→ Fuentes

- <https://www.massgeneral.org/es/coronavirus/comida-vs-estado-de-animo-comer-para-la-salud-durante-el-covid-19> pagina consultada enero 29 de 2021
- <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2020/05/Informe-3-Ansiedad-depresion-y-miedo-impulsos-mala-salud-mental-durante-pandemia-Estudio-Solidaridad-Profamilia.pdf> pagina consultada enero 29 de 2021

Cómo Transformar los Impactos del Teletrabajo

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



Antes de la pandemia en Colombia menos de 200.000 trabajadores venían realizando sus actividades laborales sin tener que acudir a un sitio físico, sin embargo, este escenario cambió radicalmente ya que se estima que entre 2 y 3 millones de colombianos están actualmente realizando actividades de teletrabajo debido al confinamiento obligado por el COVID-19, según cifras publicadas Fasecolda.

Esto ha originado un cambio de pensamiento y dirección en las organizaciones, como lo demuestra un estudio de la Federación Colombiana de Gestión Humana (Acrip), el cual establece que “el 76,2 por ciento de las empresas piensan mantener esta modalidad entre uno o dos días a la semana después del aislamiento”.

El impacto del trabajo remoto en confinamiento

La pandemia del COVID-19 y la necesidad de continuar con las actividades laborales cotidianas ante un confinamiento obligado decretado por los diferentes gobiernos en el mundo, no permitieron una implementación planeada y adecuada de teletrabajo en las organizaciones, por lo tanto sus beneficios no han sido captados del todo por sus trabajadores; muchos más bien lo han asociado con el aumento de la carga laboral, la ausencia de un lugar adecuado de trabajo, la desconexión con los compañeros de trabajo, entre otras situaciones negativas.



Sin embargo, son muchas las ventajas que trae esta modalidad para el trabajador como el poder laborar en lugares distintos -lo cual mejora su calidad de vida y aumenta su rendimiento-, los ahorros en tiempos y dinero por desplazamientos, las mejoras significativas en la alimentación y la salud -al consumir alimentos preparados casa-, como también la oportunidad de incluir en la rutina diaria tiempo para el cuidado físico y la mejora de sus lazos familiares o vecinales al estar más tiempo en el hogar y otros espacios de socialización.

El trabajo convertido en pasión

El 40% de la felicidad está dada por las acciones, pensamientos y actitudes de cada individuo, estudios que buscan determinar las actividades que tienen mayor impacto en los niveles subjetivos de bienestar psicológico, establecen un conjunto de actividades positivas de tipo conductual, cognitivo y volitivo que tienen plena aplicación y vigencia, ya que contribuyen a fortalecer el engagement en el trabajo.

Así lo confirma la psicóloga y autora Marisa Salanova en su trabajo “El Engagement en el Trabajo, Cuando el Trabajo se Convierte en Pasión”, quien en la actualidad es la presidenta de la Sociedad Española de Psicología Positiva y cuenta con más de 300 publicaciones nacionales e internacionales sobre psicología de la salud ocupacional.

Salanova establece que si bien estas actividades le competen a cada individuo, las organizaciones pueden ponerlas al alcance de todos, promoviendo su uso con el objetivo de crear ambientes saludables y de bienestar a todos sus empleados.

Dichas actividades se agrupan en seis categorías, las primeras tres (A, B y C) son conductas de cada persona, las dos siguientes (D y E) son cognitivas y en relación con sus creencias, y la última categoría (F) tiene que ver a las motivaciones que la persona adopta de forma voluntaria.

✓ **Cuidado de la mente y del cuerpo:** hacer ejercicio físico, dormir bien, meditar y simular felicidad son las actividades de esta primera categoría y se relacionan con el adagio “mente sana en cuerpo sano”, se estima que un programa de ejercicio de cuatro meses es igual de eficaz que los tratamientos farmacéuticos para reducir la depresión y aumentar la felicidad en ancianos depresivos.

El ejercicio aumenta la sensación de dominio y control, uno se siente responsable de su propia salud; distrae la mente alejando las preocupaciones y éste le ofrece oportunidades para establecer contactos sociales.

La actividad física es eficiente cuando está acompañada de descanso, es esencial dormir lo suficiente y lograr un sueño reparador, así mismo varios estudios demuestran los efectos positivos de la meditación sobre la salud física y mental, así como su capacidad para disminuir el estrés.

Simular la felicidad está relacionada con hipótesis de la retroalimentación facial, que se remonta a las teorías de Charles Darwin. La hipótesis sostiene que la expresión facial de la emoción incrementa la propia emoción, es decir, quien sonríe o expresa entusiasmo se sentirá mejor consigo mismo y creará un entorno positivo, además que activará un mecanismo neuronal que hace que la experiencia emocional se sincronice con la expresión.

El engagement, relaciona salud ocupacional y dirección de recursos humanos desde un enfoque positivo. De él se derivan dos conceptos fundamentales: el empowerment y la empleabilidad.

M. Salanova y W. Schaufeli.

✓ **Práctica de las virtudes:** identificar y usar las fortalezas, ser amable, expresar gratitud, saber perdonar y practicar la espiritualidad son las actividades de esta categoría.

Una vida plena depende de la autorrealización de las fortalezas, talentos y potencialidades, es esencial identificarlas y promoverlas. La organización Seligman diseñó un cuestionario para que cualquiera pueda identificar sus propias fortalezas (disponible en español en www.authentichappiness.org), identificarlas tiene un efecto transitorio en la felicidad y usarlas de forma innovadora cada día repercute de forma duradera.

Por otra parte el realizar actos de bondad puede aumentar la sensación de felicidad, el altruismo que le es inherente hace que la persona experimente un aumento en su autoestima y en su confianza.



Expresar gratitud refuerza la autoestima, quien escribe una carta de agradecimiento o tiene acciones que muestran gratitud, elimina las emociones negativas como la ira, el resentimiento o la amargura, experimentando sensaciones positivas con respecto a la vida.

Con el perdón pasa algo parecido, al perdonar a quien nos ha hecho daño se eliminan emociones negativas asociadas con el abuso sufrido, que se reemplazan por comportamientos positivos, el que perdona lo hace para sí mismo y no para el infractor.

Como última actividad, las acciones virtuosas se asocian a la espiritualidad o auto-trascendencia, dándole sentido a la vida a través de una causa más grande que el propio yo.

✓ **Fortalecer las redes sociales:** intercambiar experiencias positivas y cuidar las redes sociales contribuyen a este fortalecimiento. Compartir con los demás las experiencias positivas que se han vivido, aumenta la emoción positiva e incrementa la recordación de los mismos. Adicionalmente quien cuida sus redes sociales cuida su propia felicidad, pues la gente feliz atrae a más personas y sus relaciones son de mayor calidad.

✓ **Generar y ensayar pensamientos positivos:** contar las cosas positivas, cultivar el optimismo y saborear la vida contribuyen a este cometido.

Es importante destinar uno o varios momentos en la semana para agradecer por lo bueno que le ha ocurrido y reflexionar como esto enriquece su vida.

El optimismo da por hecho que en el futuro todo estará bien y que las metas se podrán alcanzar. La profecía autocumplida consiste en creer que sus objetivos se realizarán y de forma consciente o inconsciente se toman las acciones necesarias para que se materialicen en el tiempo.

Una primera estrategia para cultivar el optimismo consiste en definir el mejor futuro posible para uno mismo, y así visualizar claramente los anhelos personales. Una segunda consiste en fijarse objetivos a largo plazo y desglosarlos en subjetivos, que sean realizables en el corto plazo.

Por último en esta categoría compartir y alegrarse por las experiencias y eventos positivos, hace que se disfruten más al saborearlas de nuevo y recordarlas, que al analizarlas con sus causas o efectos.



✓ **Toma de decisiones:** esta categoría involucra tres actividades que son satisfacer en lugar de maximizar, evitar rumiar y evitar realizar comparaciones sociales.

Estudios de la Teoría Constructiva o Interpretativa de la Felicidad demuestran que las personas felices son capaces de restar importancia a lo que no se puede alcanzar y ajustan sus deseos a las oportunidades existentes. Por ejemplo, si una persona es aceptada en una universidad y rechazada en otras, entonces mejorará su valoración de la primera y rebajará la de las demás.

Las comparaciones sociales pueden ser fuentes de sufrimiento al contrastar sus resultados con los de alguien en una situación mejor, o generar temor al ver a otros en una situación peor y pensar que ese será su propio destino.

Trabajadores que no invierten su tiempo y energía en situaciones poco provechosas, no se dedican a rumiar los problemas laborales, más bien actúan frente a ellos y evitan comparar su desempeño con el de otros, sin sentirse amenazados cuando alguien obtiene mejores resultados.



✓ **Modificar los objetivos y motivaciones:** establecer metas personales, buscar el flow y desarrollar estrategias de afrontamiento son las actividades a realizar en esta categoría.

Esforzarse por lograr algo hace que las personas sean más felices con respecto a aquellas que no persiguen sueños o aspiraciones. Escribir cuál quiere que sea su legado al morir o concretar los objetivos abstractos en acciones determinadas programadas en el tiempo, lo llevarán por este camino de bienestar.

Flow es un concepto psicológico que describe la experiencia de disfrute profundo como resultado de encontrar equilibrio entre los retos diarios y la habilidad para superarlos. Transformar las experiencias cotidianas en experiencias desafiantes y placenteras lo ayudarán a encontrar este estado a diario.

Por último, levantarse ante las circunstancias adversas, no solo recuperándose para estar como antes, si no también creciendo a nivel personal a partir de las lecciones que dejan estas situaciones difíciles, causan bienestar en los individuos que las superan y ven esto como el acceso a un siguiente nivel en sus vidas.



Organizaciones por la transformación

Como conclusión podemos afirmar que promover y enfatizar con acciones claras las ventajas de estos nuevos entornos laborales remotos o teletrabajo, es una responsabilidad que deben asumir con prioridad los empleadores, de tal manera que este cambio abrupto en la dinámica laboral ocasionado por la pandemia, sea percibido por cada uno de los colaboradores como la oportunidad de un cambio positivo en su vida, en el que los nuevos hábitos y acciones pueden contribuir a su bienestar, realización y felicidad.

Los objetivos y las metas personales son despejar el camino e identificar las señales del éxito para elaborar el propósito y el plan para el trabajo más importante.

→ Bibliografía

- Pontificia Universidad Javeriana. Revista Pesquisa Javeriana. Laboratorio de Economía de la Educación PUJ. Educación virtual ¿El desafío es sólo tecnológico?
- IASC Inter-Agency Standing Committee “Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de Covid-19”. Fuente: OMS. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak (Manual). OMS: Ginebra, 2020
- Salanova Marisa, Schaufeli Wilmar, El Engagement en el trabajo cuando el trabajo se convierte en pasión. Alianza Editorial. Madrid, 2009
- <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/salud-mental-clases-virtuales-y-educacion-superior-494212>
- Ministerio del Trabajo de Colombia. LEY 1221 DE 2008 por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones. El Congreso de Colombia.
- <https://www.portafolio.co/economia/empleo/teletrabajo-y-trabajo-en-casa-cual-es-la-diferencia-541759>

Conoce nuestros nuevos productos



Ponemos a disposición de sus empresas y trabajadores afiliados diferentes herramientas en la Plataforma Asesoría Virtual AXA COLPATRIA con información de interés de seguridad y salud en el trabajo. A continuación, presentamos las herramientas disponibles.



AXA COLPATRIA BOT

Tenemos el gusto de presentar AXA COLPATRIA BOT, una solución conversacional basada en inteligencia artificial, la cual se despliega en un sitio web y permite resolver inquietudes en diferentes campos disciplinares de la seguridad y salud en el trabajo (SST).

Entre todos podemos promover el autocuidado y procurar ambientes de trabajo seguros y hábitos saludables para la actividad laboral.

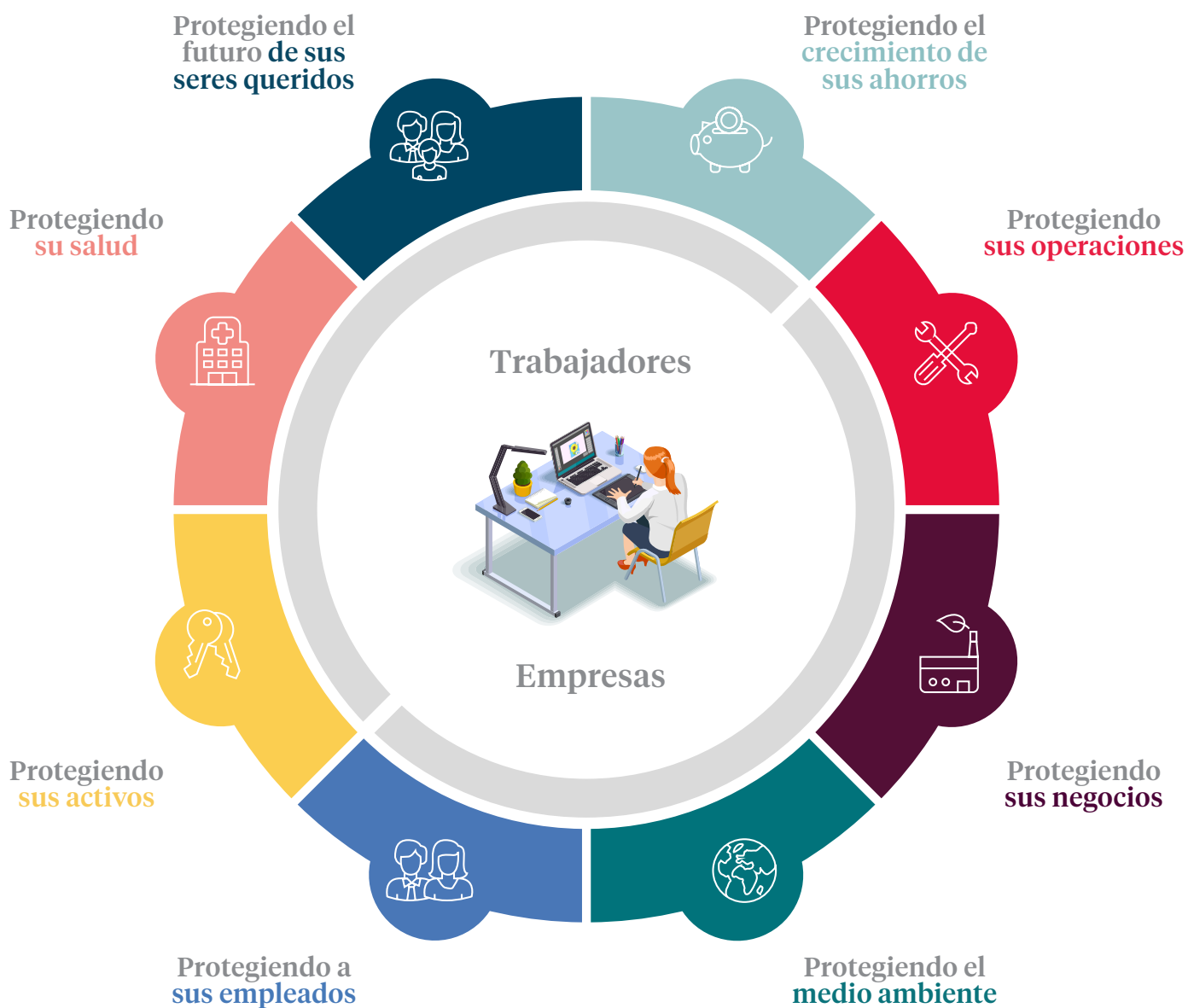
SanaMENTE AXA COLPATRIA

Estrategia que acompaña a las empresas a generar entornos de trabajo adaptativos con seres humanos integrales, quienes le aportan a la sociedad desde la generación de bienestar. También promueve el cuidado de la salud mental en las organizaciones desde la gestión de los factores psicosociales, con la concepción de entornos VICA (Volatilidad, Incertidumbre, Complejidad y Ambigüedad).



Nueva propuesta integral ARL MI PYME

Su empresa constantemente tendrá nuevos retos y nosotros queremos ser más que su apoyo en riesgos laborales, por eso implementaremos un nuevo modelo integral de servicio que busca protegerlo íntegramente.



La nueva propuesta integral ARL Mi Pyme se basa en el siguiente modelo de servicio:



En la Prevención de riesgos en el contexto de COVID-19 realizamos:

Gestión Preventiva: trabajamos para controlar los riesgos en su empresa, generando ambientes laborales más sanos y productivos; lo asesoramos en la gestión de la contingencia por COVID-19.

Gestión Fácil: facilitamos trámites administrativos en riesgos laborales que impactan a su empresa, ahorrando tiempo para sus procesos.

Gestión Médica: brindamos atención oportuna y eficiente en caso de accidente de trabajo y/o enfermedad laboral, facilitando el reintegro de su colaborador en las mejores condiciones, no solo para éste, sino también para su empresa y la sociedad.

En lo que concierne a la sostenibilidad para su negocio ofrecemos:

Prevención general: hacemos énfasis en el lavado de manos, el distanciamiento social, la implementación de medidas de prevención directas y nos enfocamos en las adecuadas condiciones de higiene, limpieza y ventilación.

Abordaje integral: en este punto trabajamos en la gestión del cambio, los protocolos de bioseguridad bajo resolución 666, adicionalmente los protocolos establecidos por sector, el trabajo en casa y la salud mental.

Capacitación: realizamos charlas virtuales, contamos con un curso virtual sobre el COVID-19 y brindamos asesoría virtual.

Nuestro enfoque en la continuidad de su negocio se brinda a través de un asesor exclusivo asignado, un equipo de soporte especializado y una mesa de servicio. Adicionalmente nos adaptamos a sus necesidades y lo apoyamos con innovación en beneficios y aliados estratégicos para su actividad, damos la asesoría para el cumplimiento de requisitos de ley.

En cuanto a la productividad en medios de los grandes cambios en su empresa, ofrecemos herramientas y capacitación dirigidas a lograrla:

Herramientas y aplicativos para seguridad y salud en el trabajo: ofrecemos recursos virtuales de ARL SG-SST, seguridad vial, tareas de alto riesgo, medicina preventiva, vigilancia epidemiológica y desempeño de clase mundial, gestión de contratistas y señalización.

Herramientas de formación para la productividad: formamos en medio ambiente, actualización tributaria, NFPA y aplicación del reglamento técnico RETIE, ofrecemos boletines informativos.

Herramientas de innovación para la productividad: realizamos eventos de formación exclusivos para pymes, brindamos un blog empresarial, market place y productos nuevos bajo la versión corporativa AXA Payer to Partner.



La automedicación en tiempos de pandemia

Por: Revista Arprensa

Según la Librería Nacional de Medicina de los Estados Unidos (NLM, por sus siglas en inglés) la automedicación es un comportamiento individual definida como “la autoadministración de medicamentos no recetados por un médico o de una manera no dirigida por un médico”. Por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que este comportamiento es “la práctica mediante la cual los individuos tratan sus enfermedades y condiciones con medicamentos que están aprobados y disponibles sin prescripción, y que son seguros y efectivos cuando se usan según las indicaciones”.

En Colombia el Observatorio del Comportamiento de Automedicación de la Universidad del Rosario (OCAM) establece que este comportamiento ocurre en el contexto de la prescripción o fuera de este. En la prescripción se evidencia en los cambios de las dosis prescritas por un médico, así como la interrupción o prolongación del tratamiento dado. En el contexto de la no prescripción de medicamentos, implica el consumo por parte de una persona de medicamentos sin la guía o acompañamiento de un profesional de la salud.

Motivaciones para la automedicación

En el contexto del autocuidado, la automedicación casi siempre está motivada para la prevención de una enfermedad física o mental, con el objetivo de reducir sus síntomas o el mejoramiento de las condiciones de salud. También hay motivaciones como la mejora de capacidades físicas como lo es el dopaje y uso de esteroides anabólicos, la mejora de capacidades cognitivas -memoria y la atención o concentración-, por un uso lúdico -sustancias psicoactivas-, por razones estéticas -reducción de peso-, y también se consume por cuestiones relacionadas con la sexualidad -prevención e interrupción de embarazo, mejora de la capacidad sexual o cambio de sexo-.

Otro factor que puede fomentar la automedicación es la demora en la atención a los servicios de salud o la imposibilidad de muchos en poder acceder a ellos, lo cual causa que la solución al problema de salud se encuentre en la droguería de la esquina, a pesar de la estricta regulación que existe en cuanto a la venta de medicamentos sin fórmula médica.

En tiempos de pandemia por el COVID-19, EL OCAM asegura que “muchas personas han optado, casi de manera instintiva, por automedicarse con diferentes sustancias que van desde desinfectantes como el dióxido de cloro, pasando por las vitaminas y preparaciones herbales de productos biológicos como el “interferón”, hasta medicamentos de venta bajo fórmula médica como la cloroquina (CQ)”.



En relación con esta afirmación, un estudio de la OMS que se dio a conocer finales de año pasado en una conferencia de la ONU, contribuyó a demostrar que los medicamentos recomendados por redes sociales u otros medios para el tratamiento COVID-19, tienen poco o ningún efecto para curar o prevenir los decesos en personas infectadas: “Los resultados provisionales del ensayo Solidaridad, coordinado por la Organización Mundial de la Salud, indican que el uso de remdesivir, hidroxiclороquina, lopinavir / ritonavir e interferón parecen tener poco o ningún efecto sobre la mortalidad a los 28 días o el curso de COVID-19 entre pacientes hospitalizados”, explicó en su momento el portavoz de la OMS, Tarik Jasarevic, quien además explicó que actualmente se cuenta con una red de casi 500 hospitales disponibles en todo el mundo, para evaluar rápidamente tratamientos adicionales a las vacunas.

Los riesgos de la automedicación

Dentro de los riesgos que trae este comportamiento, sobre todo en estos tiempos de pandemia en los que por el miedo a ser infectados aparecen múltiples recomendaciones de fármacos de diferentes tipos, sin ningún sustento científico que permita determinar su efectividad o los riesgos y efectos colaterales de estos tratamientos, es importante tener las consecuencias que pueden traer:

La mayor automedicación en Colombia está concentrada en la toma de antibióticos, los cuales combaten las infecciones que producen las bacterias.

Toxicidad: se refiere a los efectos secundarios o reacciones adversas, también a la posibilidad de una intoxicación por fármacos.

Inefectividad de los medicamentos: falta de efectividad de los medicamentos ingeridos, ya que se utilizan para curar enfermedades diferentes para las que fueron concebidos, un ejemplo de esto es que se toman antibióticos para tratar procesos generados por un virus, como el COVID-19, ante los que estos medicamentos no son efectivos.

Dependencia o adicción: se puede generar una adicción al fármaco que se automedica, causando una dependencia al mismo y generando cuadros de adicción que requieren de rehabilitación para una recuperación completa.

Enmascaramiento de procesos clínicos graves: este efecto que pueden provocar los medicamentos no recetados, causa que haya un retraso en el diagnóstico médico y por lo tanto en el tratamiento que se debe dar.

Interacciones con otros medicamentos o alimentos: al no darse una consulta médica en la que puedan determinar los medicamentos o alimentos que pueden afectar o potenciar la efectividad del fármaco ingerido, pueden presentarse riesgos contra la salud.

Resistencia a los antibióticos: hacer un uso excesivo de antibióticos genera que los microorganismos desarrollen mecanismos para ser inmunes a estos medicamentos, dejando de ser eficaces.



Ante los riesgos que puede generar la automedicación, lo mejor es evitar y tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No tome medicamentos que requieran ser prescritos por un médico sin su supervisión.
- En los casos de medicamentos que no requieren prescripción, debe pedir consejo del regente de farmacia o farmacéuta para que lo oriente.
- En la población de mujeres embarazadas o madres lactantes, niños o casos de enfermedades crónicas, se debe consultar siempre a un profesional de la salud para la prescripción de un medicamento.
- La automedicación siempre debe evitarse, en caso de estar automediándose la recomendación es que no extienda este comportamiento en el tiempo, ya que los síntomas pueden continuar y pueden empeorar, en todos los escenarios siempre lo primero debe ser la consulta con un médico.
- Es importante que al consultar a su médico le informe de todos los tratamientos que haya emprendido, independientemente del tipo de medicamentos que esté usando -hierbas medicinales, vitaminas, suplementos dietéticos, homeopatía, etc.-.
- En el caso de medicamentos que no requieren prescripción, siempre debe leer sus componentes, las indicaciones de uso -cómo y cuándo se debe tomar-, así como sus contraindicaciones.
- Conserve los medicamentos en su empaque original, allí se encuentra la fecha caducidad, el lote, si se debe refrigerar etc., además protege el medicamento y garantiza su conservación.
- Cuando esté medicado evite el consumo de alcohol, ya que esta mezcla en su organismo puede afectar a su capacidad de reacción por ejemplo al conducir un vehículo o al realizar actividades que requieran de toda su atención.

Esta automedicación está promovida en su mayoría por los comerciales en la televisión y las propagandas en la radio, como también por los farmacéutas.

En cuanto a las recomendaciones que se presentan frente al COVID-19 por parte de profesionales de la salud, específicamente con respecto a la automedicación, tenga en cuenta que:

1. Se deben atender y acatar rigurosamente todas las recomendaciones y directrices impartidas por las autoridades en materia de salud, tanto nacionales como internacionales.
2. Consulte con los profesionales de la salud de su EPS, medicina prepagada o plan complementario, sobre la pertinencia de medidas preventivas, con base en fármacos, suplementos vitamínicos o complementos nutricionales que le puedan recetar.
3. Evite poner en práctica tratamientos o consejos de salud que lleguen a usted por medio de personal no autorizado o que no sean profesionales en salud, o cuyo origen sea de dudosa procedencia, especialmente lo que se refiere a contenido por redes sociales. Haga caso omiso a la publicidad de medicamentos de venta libre (o incluso de prescripción) a través de medios masivos como televisión, radio, periódicos y revistas.
4. Las personas que en este momento tienen tratamiento médico, deben mantener la adherencia, lo que quiere decir que deben seguir con la prescripción médica tal como le fue indicada por el médico (medicamento, dosis, frecuencia de toma y duración del tratamiento). La alteración de dicha prescripción es una conducta de automedicación que se debe evitar.
5. Por último, debe reciclar adecuadamente los restos no consumidos de medicamentos ya sean humanos o veterinarios. Guardar o acumular medicamentos en botiquines caseros incrementa el riesgo de intoxicación por la ingesta de los mismos. Existen dispositivos para la disposición especial de estos viejos fármacos, de tal manera que evite arrojarlos en la basura normal, ya que esto puede contaminar gravemente el ambiente y fomentar el mercado negro de medicamentos. Estos dispositivos los puede encontrar en droguerías de cadena y centros comerciales.

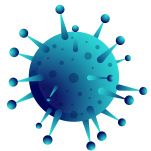
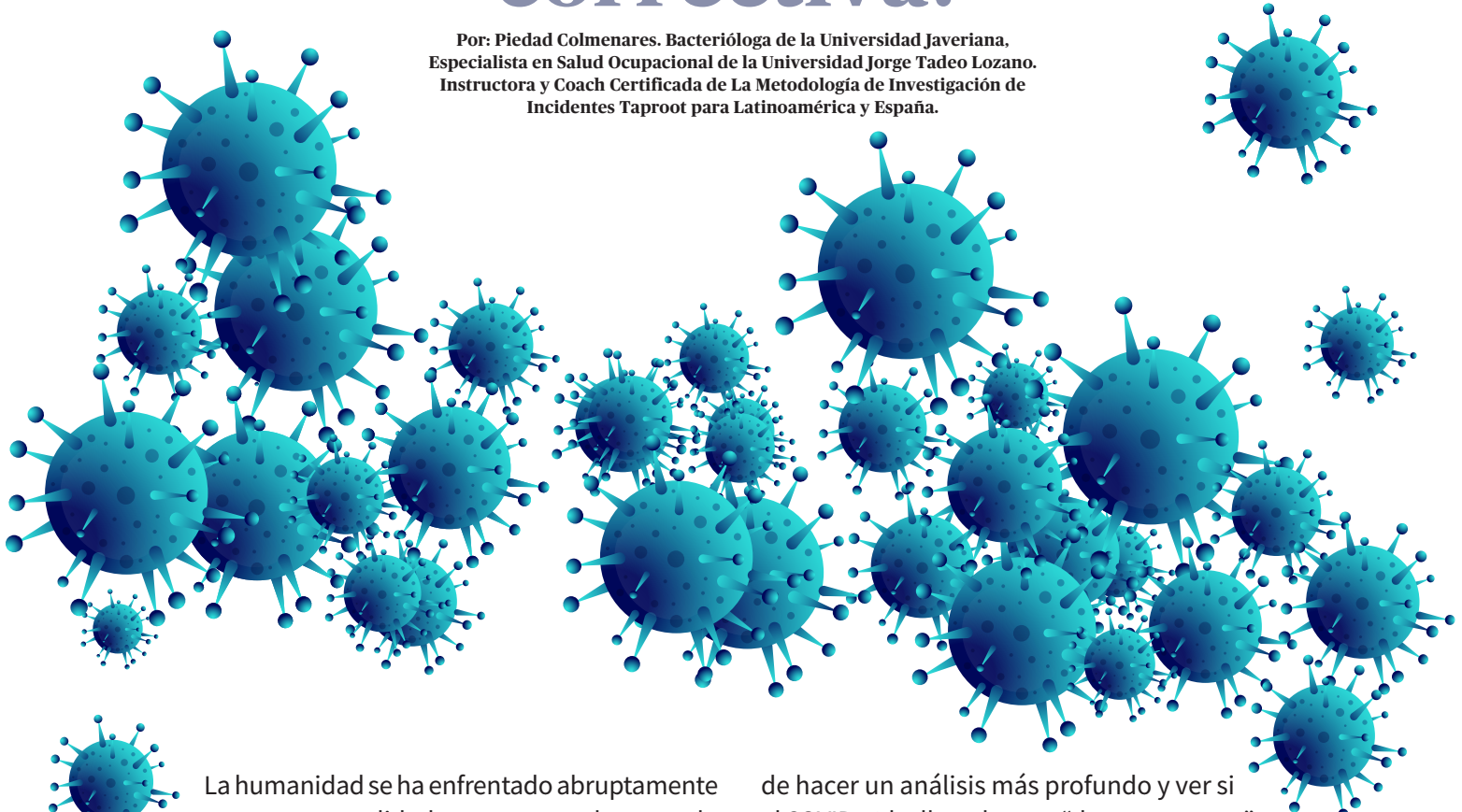


→ Fuentes

- National Library of Medicine. Self medication. En: MeSH Descriptor Data [internet]. Disponible en: <https://meshb.nlm.nih.gov/record/ui?ui=D012651>
- <https://revistas.urosario.edu.co/xml/562/56263561001/index.html>
- <https://meshb.nlm.nih.gov/record/ui?ui=D012651> <https://www.bmj.com/content/368/bmj.m643>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/resistencia-a-los-antibi%C3%B3ticos>
- <https://www.urosario.edu.co/Observatorio-del-Comportamiento-de-Automedicacion/Inicio/>
- <https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2020/03/24/820512107/mandies-woman-hospitalized-after-taking-form-of-chloroquine-to-prevent-covid-19>
- <https://www.semana.com/mundo/articulo/cloroquina-el-medicamento-con-el-que-trump-cree-que-puede-combatir-el-covid-19/657780>
- <https://ijms.sljol.info/articles/abstract/10.4038/ijms.v3i2.1/>
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- <https://www.urosario.edu.co/Observatorio-del-Comportamiento-de-Automedicacion/documentos/SIP-Bulletin-105-opt.pdf>
- <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51817327>
- <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/12789>
- <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/1551/1382>
- <http://www.puntoazul.com.co/portal/>
- <https://www.facebook.com/PuntoSeguroCR/>

¿Puede considerarse el COVID-19 como una causa genérica o una acción correctiva?

Por: Piedad Colmenares. Bacterióloga de la Universidad Javeriana, Especialista en Salud Ocupacional de la Universidad Jorge Tadeo Lozano. Instructora y Coach Certificada de La Metodología de Investigación de Incidentes Taproot para Latinoamérica y España.



La humanidad se ha enfrentado abruptamente a una nueva realidad que no esperaba y para la que nadie estaba preparado. Muchas personas han cambiado la forma en que manejan muchos aspectos de sus vidas, entre ellos la vida laboral. Esta ha sido impactada tan profundamente que nos ha “sacado de la caja” para adaptarnos a un nuevo entorno y una nueva forma de trabajar.

Las empresas que desarrollan investigaciones de incidentes laborales con técnicas detalladas, sólidas y exitosas, hacen análisis de sus estadísticas y tendencias de las causas raíz reales encontradas con el fin de hacer intervenciones correctas, pero ahora en esta nueva realidad en donde el panorama habitual no es el mismo, emergen realidades que nos hacen pensar en la posibilidad

de hacer un análisis más profundo y ver si el COVID 19 ha llegado para “desenmascarar” -paradójicamente hablando-, las debilidades de un sistema que no se conocían o que simplemente estaban a punto de detonar.

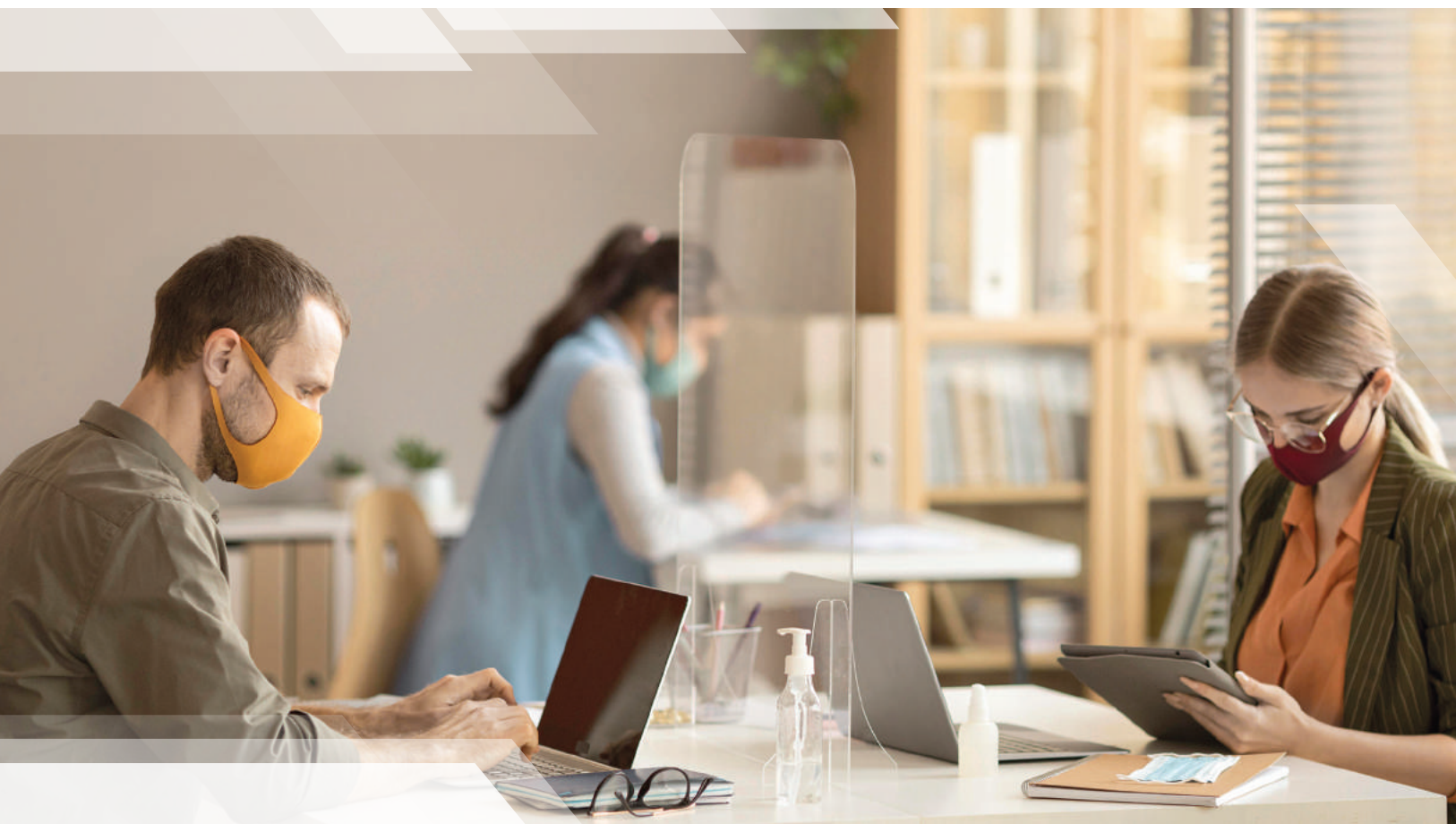
Por eso es oportuno en este momento hacer un análisis más profundo en donde podamos identificar las causas genéricas, entendiéndolas como un problema sistémico que permite que una causa raíz exista. En realidad, se trata de una herramienta proactiva, ya que normalmente -y de forma reactiva-, se sabe que las causas raíz específicas causaron un problema; pero ahora identificando las causas genéricas, se trata de determinar si podría causar problemas en otro lugar de la empresa en una fecha posterior o podría ser la razón para una causa raíz muy extendida.

Quizá actualmente puede considerarse este análisis en las investigaciones de problemas o de incidentes, en donde se contemple el posible nexo entre la presencia inesperada del COVID-19 en nuestro sistema, con las causas raíz encontradas que develan los errores ocultos en la administración, en los procedimientos o en la dirección en el trabajo, etc.

Observemos algunas causas raíz que podríamos determinar en este nuevo escenario, si se partiera de la hipótesis que el COVID-19 se considerara como una causa genérica en nuestra empresa:

- 1. Causas raíz relacionadas con la normatividad tanto interna como gubernamental:** pueden ser identificadas ya sea por el incumplimiento de las normas existentes, por la ausencia de ellas o porque no son lo suficientemente estrictas, también puede ocurrir que no han sido comunicadas o se encuentran desactualizadas.
- 2. Causas raíz relacionadas con la dirección del trabajo:** pueden ser identificadas la falta de supervisión, de programación, de personal calificado, de dotación de elementos y equipos de protección o fatiga.
- 3. Causas raíz relacionadas con los procedimientos:** se pueden identificar la falta de procedimientos escritos paso a paso, aquellos que están redactados incorrectamente, procedimientos desactualizados o complejos que no se entienden, como también aquellos que se encuentran en otro idioma.
- 4. Causas raíz relacionadas con la capacitación:** son posibles causas, la falta de capacitación en un procedimiento específico o en el manejo de equipos nuevos o desconocidos, o la falta de capacitación continua.
- 5. Causas raíz relacionadas con la comunicación:** pueden ser identificadas la falta de comunicación a todo nivel y por cualquier medio, comunicación no asertiva, la ausencia de un proceso estándar de comunicación.
- 6. Causas raíz relacionadas con el entorno:** se identifican en este aspecto la falta de orden y aseo, ambientes contaminados, instrumentos y herramientas sin mantenimiento.
- 7. Causas raíz relacionadas con el control de calidad:** la causas a identificar pueden ser las inspecciones planeadas con poca frecuencia o sin la suficiente profundidad, o la falta de inspecciones y auditorías de calidad.





Las causas raíz expuestas son solo algunas de las que podríamos encontrar, pero realmente no son las únicas que puedan estar rondando en las bases de nuestro sistema, haciendo alusión al triángulo de la accidentalidad, también conocido como triángulo de Heinrich o triángulo de Bird.

El otro punto de vista -que tiene una conexión muy fuerte con el anterior-, es pensar que el COVID-19 se puede tomar como una oportunidad para mejorar; que este es el momento para cambiar profundamente de mentalidad y por ende de actitud, se puede tomar conciencia y vivir la cultura del autocuidado como una disciplina, cumpliendo estrictamente las normas, sabiendo que es para el bien común -tanto en el trabajo como en la sociedad-, y especialmente en la familia.

La pandemia del COVID-19 es una acción correctiva para la humanidad, en donde se hace necesario reinventarse y renovarse desde nuestro interior sin egoísmos. Debemos ir acompasados hacia un mundo más equilibrado, en donde si la balanza pierde su equilibrio, nadie gana, todos perdemos.

Finalmente -y hablando desde nuestro compromiso con la salud en el trabajo-, lo que queremos es poder mantener a nuestro personal y colegas a salvo de la infección y propagación del COVID-19, entendiendo esto no solo como un mandato moral sino también como un “buen negocio”, velando por el bienestar propio y de los empleados.

No hay que bajar la guardia, ya que en momentos como estos cuando las empresas y los empleados se encuentran en situaciones nuevas, se incrementa la posibilidad de cometer errores. Finalmente, los tiempos difíciles no deben usarse como excusa para no comprometerse con el mejoramiento.

→ Referencias

- Paradies, Mark. 2019. “An advanced, proven system for root cause analysis of precursor incidents and major events.” <https://www.taproot.com/about/>
- Reed, Ken. 2015. “Allowing generic causes to fester can sometimes cause similar problems to pop up in unexpected areas.” <https://www.taproot.com/root-cause-analysis-tip-6-reasons-to-look-for-generic-root-causes/>
- Paradies, Mark. 2020. “¿ What is Root Cause Analysis? ¿ How Can You Find Root Causes?” <https://www.taproot.com/what-is-root-cause-analysis-how-to-find-root-causes/>
- Paradies, Mark. 2018. “Heinrich Pyramid Discussion. ¿Where are you?” <https://www.taproot.com/heinrich-pyramid-discussion-where-are-you/>

No se debe renunciar al movimiento

Por: Revista ARLPrensa



Antes del confinamiento obligado en el mes de marzo de 2020, un 49% de los colombianos no completaba el estándar de actividad física de 150 minutos a la semana, según una encuesta realizada por el Ministerio de Salud y Protección Social.

La reducción de los desplazamientos de las personas por el trabajo desde casa seguramente ha contribuido a que esa brecha se amplíe aun más, principalmente porque ya no se deben realizar desplazamientos hasta las estaciones de transporte público para dirigirse al lugar de trabajo o un lugar diferente al hogar.

En lo corrido de la pandemia y teniendo en cuenta estos factores, el gobierno nacional decretó el permiso para salir una hora diaria a ejercitarse, sin embargo, el temor, las restricciones por la edad, la circunstancia de solo poder salir una persona a la vez por hogar, así como la inseguridad, son factores contribuyeron a que la medida no fuera tan efectiva y se continuara con el sedentarismo durante el confinamiento.

Se estima que la actividad física disminuye en un 30% las complicaciones cardiovasculares de la enfermedad coronaria, el 27% de los casos de diabetes tipo 2 y el 25% de los cánceres de seno y colon, entre otros; además reduce el riesgo de síndrome metabólico, contribuye a la reducción de obesidad infantil y en el adulto, preserva la salud mental reduciendo la aparición de síntomas como la ansiedad y condiciones como la depresión. En cuanto a trastornos musculo-esqueléticos, existe menor riesgo de fracturas, dolor y funcionalidad, trae consigo calidad de vida, retrasa la aparición de la discapacidad a las personas con osteoartritis y otras enfermedades reumáticas. Los adultos físicamente activos tienen un menor riesgo de fracturas de cadera o columna, según lo plantea el ABECÉ de la Actividad Física para la Salud publicado por el Ministerio de Salud en su momento.

¿Qué puede provocar el sedentarismo y la ausencia de actividad física?

Las personas que a lo largo del día permanecen sentadas o reclinadas, en un estado de reposo total pueden con el tiempo tener tres impactos directos en su bienestar:

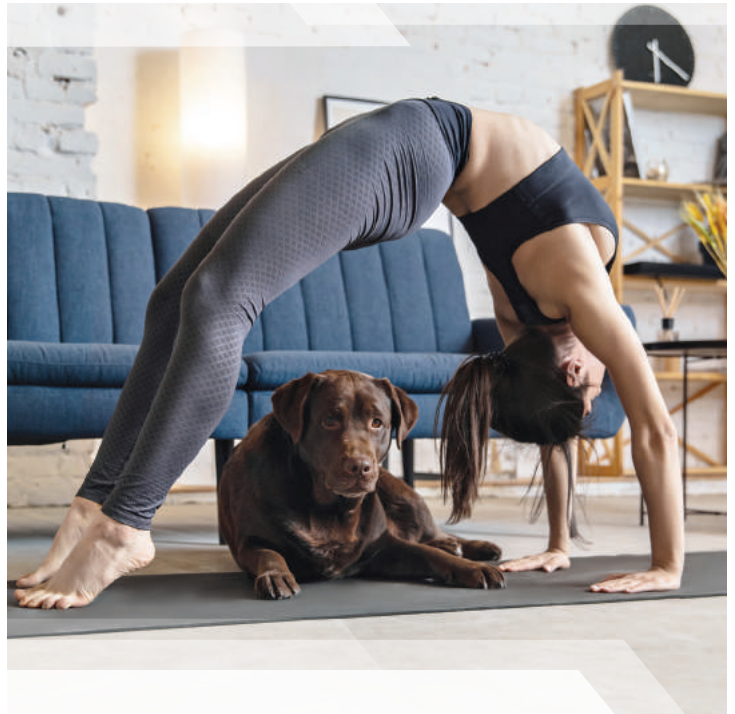
- Aumento de centímetros en su cintura, entrando dentro del grupo de personas que padecen sobrepeso y obesidad.
- Puede darse la aparición de hipertensión y otros problemas cardiacos, ante la disminución del colesterol bueno y aumento del malo, así como de los niveles de triglicéridos.
- Pérdida de la sensibilidad a la insulina, lo cual ocasiona que haya un crecimiento descontrolado del cuerpo y se tenga el riesgo de desarrollar diabetes mellitus.

A esto se suma que la principal causa de muerte entre los adultos en Colombia son las enfermedades cardiovasculares, por lo tanto, la actividad física puede apoyar a contrarrestar la aparición de estos síntomas durante esta época de pandemia, en la que es preferible realizar ejercicios desde la seguridad de su hogar.

¿Contribuye la actividad física a la salud mental?

Al realizar una actividad física o ejercicios moderados, el cuerpo humano segrega una sustancia llamada serotonina o la “hormona de la felicidad”, como también se estabiliza la hormona relacionada con el estrés que es el cortisol. Esto permite que se disminuyan los niveles de ansiedad, de angustia, miedo, se modere la sensación de estrés, haya un despeje mental y se tenga una sensación de bienestar y mayor energía en el organismo.

Las emociones también se regulan con el ejercicio, por lo tanto, a nivel interno se experimenta una sensación de calma, lo que da pie a la comprensión y administración de las sensaciones que generan en el día a día del individuo que hace una práctica diaria de ejercicio.



¿El ejercicio disminuye los riesgos cardio vasculares?

Lo primero a tener en cuenta es que las afecciones cardiovasculares no son exclusivas de los hombres, aunque si se identifica una mayor prevalencia en el grupo de menores de 55 años, en las mujeres que sobrepasan esta edad se iguala el factor de riesgo, por eso se recomienda un mínimo de 30 minutos de movimiento físico durante cinco días de la semana para ambos géneros.

Los problemas cardiacos en hombres jóvenes se presentan por no tener un efecto hormonal protector, en cambio las mujeres cuentan con una secreción de hormonas antes de la menopausia, protegiéndolas de las enfermedades cardiovasculares, pero después de esa etapa se iguala el riesgo de enfermedad cardiaca, incrementando la posibilidad de la pérdida de intensidad ósea y la osteoporosis, donde el ejercicio es vital para evitar este tipo de afecciones.

¿El deporte me ayuda en caso de contagiarme con COVID-19?

Existen diferentes beneficios dependiendo de la intensidad con que se realice el ejercicio, una persona con una actividad física moderada activa el sistema inmune y lo mejora para mantener una buena condición de salud.

Por el contrario, en los niveles más altos de actividad física, la funcionalidad inmunológica disminuye, sin embargo, el entrenamiento realizado provee unas reservas fisiológicas que le permiten al organismo tener una buena respuesta a las enfermedades infecciosas.

En todos los casos, si su cuerpo adquiere una infección no se debe hacer deporte o actividad física, ya que puede favorecer la replicación viral y con esto la enfermedad viajará aún más rápido por todo el cuerpo, además se pueden generar inflamaciones de los tejidos del corazón, darse arritmias o ritmos irregulares, pudiendo llegar hasta un paro cardíaco.

¿Qué intensidad mínima deben tener los niños en su actividad física?

Es claro que para cada grupo de edad la intensidad de actividad física es diferente, en el caso de los niños deben tener como mínimo entre 60 y 90 minutos de ejercicio intenso los 7 días de la semana, ya que es el momento del ciclo vital en el que más tiempo e intensidad de haber para actividad física, estos dos elementos contribuyen a desarrollar las habilidades de coordinación, flexibilidad, fuerza y resistencia.

Adicionalmente en los menores es muy importante que se realicen por lo menos 30 minutos de actividad física al aire libre, lo cual es determinante en la salud mental de los pequeños, pues se genera la tranquilidad de estar interactuando de nuevo con el entorno. Una vez se cumple este mínimo de tiempo, es indispensable continuar con los ejercicios lúdicos en casa para completar el tiempo de ejercicio o actividad física requerido para los niños.

Para mantener el sistema inmunológico activo se debe mantener el cuerpo en movimiento lo cual además fortalece músculos, articulaciones y oxigena la mente.



El cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo está dado por la inactividad física, es decir un 6% de las defunciones a nivel mundial, solo superada por la hipertensión con un 13%, el consumo de tabaco con 9% de las muertes y el exceso de glucosa en la sangre, que llega a un 6%.

¿Qué beneficios traen los ejercicios en casa y cuáles se pueden practicar?

Ponerse de pie para activar el metabolismo y la musculatura, no permanecer sentado en la silla de trabajo por más de 45 minutos -estirándose por dos minutos- antes de continuar con la actividad que se esté desarrollando-, caminar por toda la casa para activar su cuerpo, son entre muchas otras, actividades que pueden complementar muy bien los ejercicios programados.

Trotar, bailar, hacer aeróbicos, boxear o saltar lazo, son actividades que cumplen funciones cardio básicas que contribuyen a una mejor oxigenación del cerebro, el corazón y los tejidos, también permiten mejorar la velocidad de reacción e incrementa la capacidad que tienen los pulmones.

Los ejercicios de fuerza como los abdominales, las sentadillas, las flexiones de pecho, la flexión de talones, son actividades que se llevan a cabo a través de movimientos y traen beneficios como la mejora en la densidad ósea, mejora el equilibrio o la capacidad para sostenerse, ayudan a evitar las fracturas, previenen el sobrepeso, elevan el metabolismo y garantizan una mejor calidad de vida a través de los años.

Los estiramientos también son muy importantes dentro de la actividad física diaria, ya que estas rutinas de flexibilidad de partes del cuerpo como los muslos, aductores, la espalda, brazos, piernas, etc., se relacionan con la mejora en la movilidad muscular, como también en la elasticidad de todo el cuerpo y la obtención de mejor comportamiento motor en las actividades cotidianas.

La práctica del yoga por ejemplo, además de aportar a la flexibilidad incide también positivamente en el funcionamiento del sistema nervioso, la relajación mental, emocional y corporal.

La recomendación final es que se debe realizar en la semana por lo menos tres días de cardio, dos de flexibilidad y dos de fuerza.

Incluye el movimiento y la salud en tu vida, cada minuto cuenta.

El sobrepeso y la obesidad causan un 5% de las muertes en todo el mundo

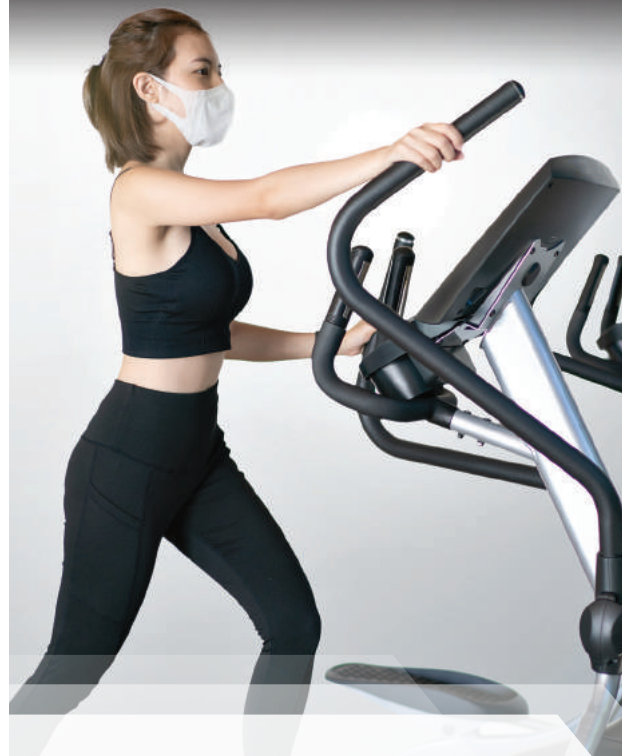
El riesgo cardiovascular aumenta su nivel en la medida que a diario se permanezca sentado más de dos horas seguidas.

En tus tareas diarias puedes hacer actividades para moverte

Levanta los talones del piso y quédate en puntas de pie al lavar los platos, puedes hacer sentadillas mientras pones ropa en la lavadora.

Cuando llegue el tiempo de los comerciales en la televisión puedes hacer flexiones de pecho o abdominales, las sentadillas también son una buena opción.

Caminar mientras conversas por tu teléfono es una buena actividad que puede realizar durante tus llamadas, puedes hacer otras actividades que te dé tu imaginación.



→ Fuentes

- https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1 Página consultada enero 22 de 2021.
- <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Actividad-F%C3%ADsica.aspx> Página consultada enero 22 de 2021.

Lanzan la Guía Para el Desarrollo de Infraestructura Verde Vial

Los bosques y su biodiversidad ahora no se verán perjudicados por los planes, programas y proyectos de construcción de carreteras en Colombia. Prevenir, mitigar y corregir posibles impactos negativos directos e indirectos para los ecosistemas y las personas son los objetivos de esta guía que busca proteger especialmente a las zonas de alta sensibilidad ambiental como la Amazonía.



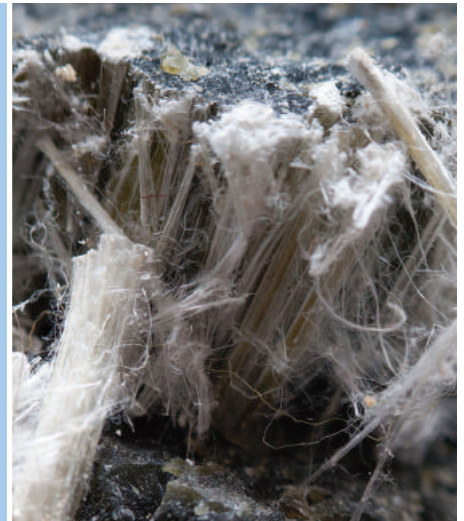
El Ministerio del Trabajo amplía el alcance de las UVAE

Ahora las Unidades Vocacionales de Aprendizaje en Empresa (UVAE) podrán impartir formación complementaria relacionada con los procesos técnicos específicos de la empresa, con los estándares de pertinencia, oportunidad, cobertura y calidad que el Ministerio del Trabajo expedirá el próximo 1 de julio. Así lo estableció el decreto 154 expedido por esta misma cartera y con que se busca mejorar o complementar las capacidades del trabajador, el desempeño en el campo laboral y la formación en el trabajo.

Entró en vigencia la Ley Ana Cecilia Niño que dice no al asbesto

Desde el primero de enero de 2021 en Colombia está prohibido explotar, producir, comercializar, importar, distribuir o exportar asbesto, iniciativa con la que se busca preservar el bienestar de cientos de colombianos que trabajan a diario con este mineral.

Cada año en el mundo mueren 35 mil personas debido a los impactos que genera este material cancerígeno y Colombia no es ajena a esta circunstancia, se estima que los diagnósticos por diferentes tipos de cáncer son aproximadamente de 350 al año, en personas que han estado expuestas a este material.



► Anticipate, prepare and respond to crises



INVEST NOW
IN RESILIENT
OSH SYSTEMS

Llega el SafeDay 2021

Se celebró el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, que en esta oportunidad se centró en potenciar los elementos de un sistema de SST que se anticipe a la crisis, se prepare y responda, esto en el marco de lo que ha sido la crisis por la Pandemia del COVID-19.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) en esta oportunidad quiso resaltar la importancia de crear e invertir en sistemas de SST resilientes, basándose en ejemplos regionales y nacionales para mitigar y prevenir la propagación de la COVID-19 en el lugar de trabajo.

Fuente: OIT

Confíe en sus ideales, nosotros los respaldamos.

Nueva Propuesta Integral ARL mi Pyme

En ARL AXA COLPATRIA nuestros clientes del Sector Pyme encontrarán una nueva alternativa multiexperiencia. Trabajamos en construir y mantener vigentes sus sueños y los de su gente con tres principios fundamentales:

- Prevención de riesgo.
- Sostenibilidad para su negocio.
- Productividad en medio de grandes cambios.

¡Juntos formaremos un gran equipo!